

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ»

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ТЕСТИРОВАНИЯ.  
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ**

*Выпуск 2*

Ставрополь  
2021

УДК 37.013.77; 37.014

ББК 74.200

О 641

**Рецензенты:**

**РУДЬЕВА Диана Гитиномагомедовна**, заместитель министра образования Ставропольского края, кандидат биологических наук

**МОРОЗОВА Ольга Николаевна**, начальник отдела воспитательной работы и дополнительного образования детей министерства образования Ставропольского края, кандидат педагогических наук

**ПИНСКАЯ Евгения Николаевна**, заведующий сектором по организации отдыха детей и их оздоровления отдела воспитательной работы и дополнительного образования детей министерства образования Ставропольского края

**ТОКАРЕВА Татьяна Алексеевна**, руководитель научно-методического центра инновационного развития и мониторинга ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования»

**О 641      Организационно-методические аспекты социально-психологического тестирования. Региональный опыт. Вып. 2.**  
/ Рецензенты: Рудьева Д.Г., Морозова О.Н., Пинская Е.Н., Токарева Т.А. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО. – 2021. – 188 с.

УДК 37.013.77; 37.014  
ББК 74.200

Статьи публикуются в авторской редакции. Авторы статей несут ответственность за содержание статей и за факт их публикации.

© Минобр СК, 2021  
© СКИРО ПК и ПРО, 2021  
© ГБОУ «Краевой психологический центр», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	<b>3</b>
Итоги социально-психологического тестирования обучающихся образовательных организаций Ставропольского края в 2021/22 учебном году	<b>8</b>
Комплексная программа развития субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах	<b>18</b>
Составительская рабочая программа «Профилактика рискованного поведения»	<b>104</b>
Программа профилактической работы с обучающимися младших, средних и старших классов «Открытый взгляд»	<b>111</b>
Рекомендации для родителей, находящихся в конфликтных взаимоотношениях со своими детьми «Разговор с подростком на взрослом языке»	<b>168</b>
Методические рекомендации для специалистов социально-психологической службы по работе с подростками «Перекресток мнений»	<b>176</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В целях совершенствования деятельности по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних и молодежи в Российской Федерации принят ряд нормативно-правовых актов, регламентирующих данную деятельность в образовательных организациях.

Указом Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 года № 733 утверждена Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года.

Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции» с целью обеспечения охраны здоровья граждан от последствий использования электронных устройств, продуцирующих аэрозоль, пар или дым для их вдыхания пользователем (с учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения) введена ответственность, в том числе за нарушение запрета на потребление никотинсодержащей продукции в установленных местах, за стимулирование потребления никотинсодержащей продукции, нарушение ограничений в сфере торговли никотинсодержащей продукцией, устройствами для ее потребления, что также обусловлено ростом популярности использования электронных курительных изделий среди детей, числа сообщений о причинении вреда здоровью несовершеннолетних в результате газовой токсикомании.

В соответствии с положениями Федеральных законов от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», п. 4 статьи 53.4 Федерального закона от 08 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах», организации, осуществляющие образовательную деятельность:

- осуществляют меры по реализации программ и методик, направленных на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних;
- организуют проведение индивидуально-профилактической работы с несовершеннолетними обучающимися с девиантным поведением, с несовершеннолетними, пропускающими и систематически пропускающими по неуважительным причинам занятия в образовательных организациях;
- обеспечивают охрану здоровья обучающихся, в том числе через профилактику и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

На уровне Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации в 2020 году разработаны и приняты к обязательному использованию Порядки проведения социально-психологического тестирования обучающихся:

- от 20 февраля 2020 г. № 59 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях»;
- от 20 февраля 2020 г. № 239 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в образовательных организациях высшего образования».

В целях соблюдения в образовательных организациях Ставропольского края требований, изложенных в вышеуказанных документах, министерством образования Ставропольского края совместно с министерством здравоохранения Ставропольского края разработан и утвержден приказ от 31 августа 2020 г. № 1029-пр/01–25/893 «О реализации мер по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ» (далее – приказ).

В приказе изложен порядок проведения социально-психологического тестирования (далее – тестирование) и профилактических медицинских осмотров (далее – медицинские осмотры) обучающихся в образовательных организациях Ставропольского края, а также алгоритм действий специалистов системы образования и здравоохранения при организации и проведении тестирования и осмотра обучающихся.

Тестированию подлежат обучающиеся в возрасте от 13 лет.

Цель тестирования – определение вероятности вовлечения обучающихся в зависимое поведение.

Основными задачами тестирования являются:

- выявление у обучающихся психологических «факторов риска» с целью их последующей психологической коррекции;
- организация адресной и системной работы с обучающимися, направленной на профилактику вовлечения в потребление наркотических средств и психотропных веществ;
- формирование контингента обучающихся, направляемых на осмотры.

Принципы тестирования: принцип добровольности; принцип конфиденциальности; принцип ненаказуемости.

Тестирование построено на единой методике, которая разработана в соответствии с поручением Государственного антинаркотического комитета (протокол от 11 декабря 2017 г. № 35) и является обязательной для образовательных организаций всех субъектов Российской Федерации. Правообладателем методики является Министерство просвещения Российской Федерации.

Методика предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста и осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых. Также выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение.

Аддиктивное поведение (от англ. addiction – склонность, пагубная привычка) – особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в

стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Выделяются основные виды аддикций: злоупотребление одним или несколькими веществами, изменяющими психическое состояние, например, алкоголь, наркотики, лекарства, различные яды; участие в азартных играх, в т. ч. компьютерных и т. д.

В отношении обучающихся, выявленных по итогам тестирования и отнесенных к повышенной вероятности вовлечения, должны быть в обязательном порядке разработаны мероприятия по оказанию им психолого-педагогической помощи и, при необходимости, коррекционному сопровождению.

Профилактическую работу в отношении несовершеннолетних представляется целесообразным проводить с применением видов и форм воспитательной деятельности, изложенных в Программе воспитания; программ, направленных на психолого-педагогическую коррекцию поведения обучающихся.

С учетом изложенного, при реализации данных направлений деятельности важно осуществлять профилактическую работу, направленную на предупреждение зависимого поведения, в том числе через:

- формирование у несовершеннолетних установки на здоровый образ жизни, отрицательного отношения различного рода зависимостям;
- выявление и пресечение случаев вовлечения несовершеннолетних в потребление;
- правовое просвещение несовершеннолетних и их родителей (иных законных представителей);
- информационно-просветительскую работу с родителями (иными законными представителями);
- совершенствование методов индивидуальной профилактической работы.

В соответствии с поручением Министерства просвещения Российской Федерации, антинаркотической комиссии в Ставропольском крае министерство образования Ставропольского края (далее – министерство) ежегодно проводит тестирование обучающихся образовательных организаций Ставропольского края всех типов.

В соответствии с приказом в образовательном комплексе края тестирование проводится с 01 сентября.

В 2021/22 учебном году в тестировании приняли участие 123670 (98,96% от числа подлежащих тестированию), из них: 89305 (98,63%) обучающихся общеобразовательных организаций; 34365 (99,81%) обучающихся профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования.

По сравнению с итогами тестирования 2020/21 учебного года на 971 человек увеличилось количество несовершеннолетних «группы риска», на 811 человек уменьшилась численность обучающихся, официально отказавшихся от участия в тестировании.

Таким образом, среднекраевой процент отказов составил 1,04% (1302 человек), в общеобразовательных организациях – 1,37%, в профессиональ-

ных образовательных организациях и организациях высшего образования – 0,19 процентов.

При этом выявлены муниципальные образования, в которых он значительно выше среднекраевого: г. Кисловодск (6,93%), Кочубеевский округ (5,47%), Курский округ (11,19%), г. Лермонтов (9,29%), Минераловодский округ (3,73%).

В ходе тестирования выявлено 6820 обучающихся «группы риска», из них: школьники – 5637; студенты – 1183.

В соответствии с п. 4.4 приказа министерством в адрес министерства здравоохранения Ставропольского края переданы данные в разрезе муниципальных образований, образовательных организаций, классов и групп, в которых выявлены обучающиеся «группы риска».

По результатам тестирования врачами-наркологами проводятся медицинские осмотры.

По итогам тестирования и медицинских осмотров в отношении каждого обучающегося «группы риска» должны быть разработаны индивидуально-реабилитационные программы по оказанию психолого-педагогической и, при необходимости, медицинской помощи несовершеннолетним.

Министерством совместно с органами управления образованием администраций муниципальных и городских округов Ставропольского края по итогам тестирования в 2020/21 учебном году была организована информационно-разъяснительная работа с обучающимися, которые по итогам тестирования отнесены к «группе риска», и их родителями на предмет согласия на прохождение медицинских осмотров. По итогам проведенной работы в осмотрах приняли участие 10659 обучающихся, из них 4139 обучающихся, которые по итогам тестирования были отнесены к «группе риска».

В соответствии с п. 4.7 приказа в отношении каждого выявленного обучающегося необходимо разработать мероприятия по оказанию психолого-педагогической помощи.

В целях оказания методической помощи специалистам системы образования в сборник включены авторские программы, направленные на профилактику деструктивного поведения несовершеннолетних, коррекционную работу с детьми и родителями.

**ИТОГИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ В 2021/22 УЧЕБНОМ ГОДУ**

*Таблица 1*

**Общие результаты СПТ-2021 по Ставропольскому краю (общеобразовательные организации, профессиональные образовательные организации и организации высшего образования)**

Наименование муниципально-образовательных организаций	Численность обучающихся, подлежащих тестированию чел.	Численность участников тестирования		Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ			
		чел.	% от числа подлежащих тестированию	чел.	% от числа отказавшихся	чел.	% от числа участников тестирования	чел.	% от ПВВ	Латентная рискосгенность (группа «особого внимания»)	
Общеобразовательные организации	90 542	89 305	98,63%	1237	1,37%	5637	6,31%	413	7,33%	5224	92,67%
Профессиональные образовательные организации и организации высшего образования	34 430	34 365	99,81%	65	0,19%	1183	3,45%	25	2,11%	1158	97,89%
<b>Итого по Ставропольскому краю</b>	<b>124 972</b>	<b>123 670</b>	<b>98,96%</b>	<b>1302</b>	<b>1,04%</b>	<b>6820</b>	<b>5,52%</b>	<b>438</b>	<b>6,42%</b>	<b>6382</b>	<b>93,58%</b>



**Общие результаты СПТ-2021 по Ставропольскому краю  
(обучающиеся 7–9 классов и 10–11 классов общеобразовательных организаций)**

Наименование муниципального образования	Численность обучающихся, подлежащих тестированию		Численность участников тестирования	Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ			
	чел.	чел.		чел.	% от числа подлежащих тестированию	чел.	% от числа участников тестирования	чел.	% от ПВВ	чел.	% от ПВВ
Александровский округ	1485	1485	0	0,00%	93	6,26%	4	4,30%	89	95,70%	
Андроповский округ	971	971	0	0,00%	61	6,28%	4	6,56%	57	93,44%	
Апанасенковский округ	1068	1055	13	1,22%	65	6,16%	4	6,15%	61	93,85%	
Арзирский округ	800	800	0	0,00%	43	5,38%	3	6,98%	40	93,02%	
Благодарненский округ	1630	1630	0	0,00%	93	5,71%	4	4,30%	89	95,70%	
Буденновский округ	3918	3902	16	0,41%	280	7,18%	21	7,50%	259	92,50%	
Георгиевский округ	4703	4696	7	0,15%	277	5,90%	16	5,78%	261	94,22%	
Государственные общеобразовательные организации	909	909	0	0,00%	64	7,04%	4	6,25%	60	93,75%	
Грачевский округ	1160	1158	2	0,17%	79	6,82%	7	8,86%	72	91,14%	
Город-курорт Ессентуки	3182	3161	21	0,66%	160	5,06%	8	5,00%	152	95,00%	
Город-курорт Железноводск	1659	1645	14	0,84%	114	6,93%	8	7,02%	106	92,98%	
Изобильненский округ	3131	3130	1	0,03%	181	5,78%	17	9,39%	164	90,61%	
Ипатовский округ	1888	1888	0	0,00%	83	4,40%	5	6,02%	78	93,98%	
Кировский округ	2246	2246	0	0,00%	175	7,79%	13	7,43%	162	92,57%	
Город-курорт Кисловодск	2772	2580	192	6,93%	193	7,48%	23	11,92%	170	88,08%	
Кочубеевский округ	2432	2299	133	5,47%	157	6,83%	9	5,73%	148	94,27%	
Красногвардейский округ	1267	1257	10	0,79%	82	6,52%	3	3,66%	79	96,34%	
Курский округ	1894	1682	212	11,19%	91	5,41%	3	3,30%	88	96,70%	
Левокумский округ	1332	1325	7	0,53%	125	9,43%	16	12,80%	109	87,20%	

Наименование муниципального образования	Численность обучающихся, подлежащих тестированию		Численность участников тестирования		Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ			
	чел.	чел.	чел.	чел.	% от числа подлежащих тестированию	чел.	% от числа участников тестирования	чел.	% от ПВВ	чел.	% от ПВВ	% от ПВВ
Город Лермонтов	818	742	76	9,29%	46	6,20%	8	17,39%	38	82,61%		
Минераловодский округ	4097	3944	153	3,73%	285	7,23%	21	7,37%	264	92,63%		
Город Невинномысск	4214	4162	52	1,23%	275	6,61%	21	7,64%	254	92,36%		
Нефтекумский округ	2465	2464	1	0,04%	119	4,83%	8	6,72%	111	93,28%		
Новоалександровский округ	2042	2042	0	0,00%	60	2,94%	4	6,67%	56	93,33%		
Новоселицкий округ	793	793	0	0,00%	46	5,80%	3	6,52%	43	93,48%		
Петровский округ	2123	2123	0	0,00%	114	5,37%	9	7,89%	105	92,11%		
Предгорный округ	3705	3673	32	0,86%	266	7,24%	18	6,77%	248	93,23%		
Город-курорт Пятигорск	6590	6498	92	1,40%	385	5,92%	31	8,05%	354	91,95%		
Советский округ	2248	2185	63	2,80%	145	6,64%	7	4,83%	138	95,17%		
Город Ставрополь	15033	15033	0	0,00%	957	6,37%	76	7,94%	881	92,06%		
Стаповский округ	724	724	0	0,00%	26	3,59%	0	0,00%	26	100,00%		
Труновский округ	1173	1170	3	0,26%	51	4,36%	2	3,92%	49	96,08%		
Туркменский округ	772	772	0	0,00%	43	5,57%	0	0,00%	43	100,00%		
Шпаковский округ	5298	5161	137	2,66%	403	7,81%	33	8,19%	370	91,81%		
<b>Итого:</b>	<b>90 542</b>	<b>89 305</b>	<b>1237</b>	<b>1,37%</b>	<b>5637</b>	<b>6,31%</b>	<b>413</b>	<b>7,33%</b>	<b>5224</b>	<b>92,67%</b>		

**Общие результаты СПТ-2021 по Ставропольскому краю  
(в разрезе профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования)**

Наименование муниципального образования	Числен- ность обу- чающихся, подлежа- щих тести- рованию	Числен- ность участни- ков тестиро- вания	Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ			
			чел.	% от числа подле- жащих тестиро- ванию	чел.	% от чис- ла участ- ников те- стирова- ния	чел.	% от ПВВ	Латентная рискогенность (группа «особого внимания») %	
										чел.
ГАОУ ВО «Невинномысский государственный гуманитарно- технический институт»	1121	1121	0	0,00%	37	3,30%	0	0,00%	37	100,00%
ГБОУ ВО «Ставропольский государ- ственный педагогический институт»	2523	2523	0	0,00%	69	2,73%	2	2,90%	67	97,10%
ГБПОУ «Агротехнический техникум»	292	292	0	0,00%	17	5,82%	0	0,00%	17	100,00%
ГБПОУ «Александровский сельскохозяйственный колледж»	447	447	0	0,00%	17	3,80%	0	0,00%	17	100,00%
ГБПОУ «Благодарненский агротехнический техникум»	427	427	0	0,00%	18	4,22%	0	0,00%	18	100,00%
ГБПОУ «Буденновский политехнический колледж»	779	779	0	0,00%	20	2,57%	0	0,00%	20	100,00%
ГБПОУ «Георгиевский колледж»	220	220	0	0,00%	11	5,00%	0	0,00%	11	100,00%
ГБПОУ «Георгиевский региональный колледж «Интеграл»	200	200	0	0,00%	8	4,00%	0	0,00%	8	100,00%
ГБПОУ «Георгиевский техникум механизации, автоматизации и управления»	1000	1000	0	0,00%	23	2,30%	0	0,00%	23	100,00%
ГБПОУ «Государственный агротехнический колледж»	266	266	0	0,00%	10	3,76%	0	0,00%	10	100,00%

Наименование муниципального образования	Численность обучающихся, подлежащих тестированию	Численность участников тестирования	Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ				
			чел.	% от числа подлежащих тестированию	чел.	% от числа участников тестирования	чел.	% от ПВВ	Латентная рискоспособность (группа «особого внимания»)	чел.	% от ПВВ
ГБПОУ «Григорополиский сельскохозяйственный техникум имени атамана М.И. Платова»	600	600	0	0,00%	16	2,67%	0	0,00%	16	100,00%	
ГБПОУ «Железноводский художественно-строительный техникум»	550	550	0	0,00%	21	3,82%	0	0,00%	21	100,00%	
ГБПОУ «Зеленокумский многопрофильный техникум»	434	434	0	0,00%	16	3,69%	1	6,25%	15	93,75%	
ГБПОУ «Ипатовский многопрофильный техникум»	124	124	0	0,00%	5	4,03%	0	0,00%	5	100,00%	
ГБПОУ «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»	671	671	0	0,00%	27	4,02%	1	3,70%	26	96,30%	
ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл»	190	190	0	0,00%	7	3,68%	0	0,00%	7	100,00%	
ГБПОУ «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж»	1081	1081	0	0,00%	32	2,96%	3	9,38%	29	90,63%	
ГБПОУ «Минераловодский колледж железнодорожного транспорта»	668	668	0	0,00%	15	2,25%	0	0,00%	15	100,00%	
ГБПОУ «Минераловодский региональный многопрофильный колледж»	235	170	65	27,66%	9	5,29%	0	0,00%	9	100,00%	
ГБПОУ «Многопрофильный техникум имени казачьего генерала С.С. Николаева»	684	684	0	0,00%	50	7,31%	0	0,00%	50	100,00%	
ГБПОУ «Невинномысский индустриальный колледж»	427	427	0	0,00%	30	7,03%	0	0,00%	30	100,00%	

Наименование муниципального образования	Численность обучающихся, подлежащих тестированию	Численность участников тестирования	Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ			
			чел.	% от числа подлежащих тестированию	чел.	% от числа участников тестирования	чел.	% от ПВВ	Латентная рискогенность («группа «особого внимания»)	
									чел.	% от ПВВ
ГБПОУ «Невинномысский энергетический техникум	776	776	0	0,00%	19	2,45%	0	0,00%	19	100,00%
ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»	855	855	0	0,00%	33	3,86%	1	3,03%	32	96,97%
ГБПОУ «Новопапавловский многопрофильный техникум»	454	454	0	0,00%	12	2,64%	0	0,00%	12	100,00%
ГБПОУ «Новотроицкий сельскохозяйственный техникум»	364	364	0	0,00%	12	3,30%	0	0,00%	12	100,00%
ГБПОУ «Прасковейский агротехнологический техникум»	702	702	0	0,00%	36	5,13%	1	2,78%	35	97,22%
ГБПОУ «Пятигорский техникум торговли, технологий и сервиса»	1319	1319	0	0,00%	43	3,26%	1	2,33%	42	97,67%
ГБПОУ «Светлоградский педагогический колледж»	505	505	0	0,00%	11	2,18%	1	9,09%	10	90,91%
ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»	334	334	0	0,00%	13	3,89%	0	0,00%	13	100,00%
ГБПОУ «Ставропольский государственный политехнический колледж»	723	723	0	0,00%	13	1,80%	0	0,00%	13	100,00%
ГБПОУ «Ставропольский колледж сервисных технологий и коммерции»	1144	1144	0	0,00%	41	3,58%	0	0,00%	41	100,00%
ГБПОУ «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»	2186	2186	0	0,00%	80	3,66%	4	5,00%	76	95,00%
ГБПОУ «Ставропольский строительный техникум»	477	477	0	0,00%	16	3,35%	0	0,00%	16	100,00%

Наименование муниципального образования	Численность обучающихся, подлежащих тестированию	Численность участников тестирования	Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ				
			чел.	% от числа подлежащих тестированию	чел.	% от числа участников тестирования	чел.	% от ПВВ	Латентная рискоспособность (группа «особого внимания»)	чел.	% от ПВВ
АНО ВО «Северо-Кавказский социальный институт»	273	273	0	0,00%	11	4,03%	0	0,00%	11	100,00%	
АНО ПОО «Техникум современных технологий»	231	231	0	0,00%	11	4,76%	1	9,09%	10	90,91%	
ГБПОУ «Невинномысский химико-технический колледж»	782	782	0	0,00%	39	4,99%	1	2,56%	38	97,44%	
ГБПОУ «Ставропольский базовый медицинский колледж»	46	46	0	0,00%	1	2,17%	0	0,00%	1	100,00%	
ГБПОУ «Кисловодский медицинский колледж»	252	252	0	0,00%	7	2,78%	1	14,29%	6	85,71%	
ГБПОУ «Ставропольский краевой колледж искусств»	422	422	0	0,00%	26	6,16%	0	0,00%	26	100,00%	
ГБПОУ «Ставропольский региональный колледж вычислительной техники и электроники»	575	575	0	0,00%	17	2,96%	0	0,00%	17	100,00%	
ГБПОУ «Ставропольское училище олимпийского резерва»	141	141	0	0,00%	4	2,84%	0	0,00%	4	100,00%	
ГБПОУ Буденновский медицинский колледж	870	870	0	0,00%	36	4,14%	2	5,56%	34	94,44%	
ГБПОУ СК «Ставропольский краевой музыкальный колледж им. В.И. Сафонов»	78	78	0	0,00%	2	2,56%	0	0,00%	2	100,00%	
ГБПОУ «Пятигорский медицинский колледж»	274	274	0	0,00%	2	0,73%	0	0,00%	2	100,00%	

Наименование муниципального образования	Численность обучающихся, подлежащих тестированию	Численность участников тестирования	Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ				
			чел.	% от числа подлежащих тестированию	чел.	% от числа участников тестирования	чел.	% от ПВВ	Латентная рискоспособность (группа «особого внимания»)	чел.	% от ПВВ
НАЧ ПОУ «Невинномысский экономико-правовой техникум»	144	144	0	0,00%	6	4,17%	0	0,00%	6	100,00%	
ПОУ Техникум Кисловодского гуманитарно-технического института	85	85	0	0,00%	2	2,35%	0	0,00%	2	100,00%	
Северо-Кавказский институт (филиал) АНО ВО Московского гуманитарно-экономического университета	130	130	0	0,00%	3	2,31%	0	0,00%	3	100,00%	
Северо-Кавказский институт филиал РАНХиГС	130	130	0	0,00%	4	3,08%	0	0,00%	4	100,00%	
СКФ «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»	116	116	0	0,00%	8	6,90%	0	0,00%	8	100,00%	
Ставропольский институт кооперации (филиал) АНО ВО «Белгородский университет кооперации, экономики и права»	476	476	0	0,00%	7	1,47%	0	0,00%	7	100,00%	
ФБОУ ВО Ставропольский государственный аграрный университет	842	842	0	0,00%	30	3,56%	0	0,00%	30	100,00%	
ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет»	3120	3120	0	0,00%	93	2,98%	0	0,00%	93	100,00%	
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет» филиал в г. Кисловодске	102	102	0	0,00%	1	0,98%	0	0,00%	1	100,00%	

Наименование муниципального образования	Численность обучающихся, подлежащих тестированию	Численность участников тестирования	Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ				
			чел.	% от числа подлежащих тестированию	чел.	% от числа участников тестирования	чел.	% от ПВВ	Латентная рискоспособность (группа «особого внимания»)	чел.	% от ПВВ
ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет»	338	338	0	0,00%	12	3,55%	0	0,00%	12	100,00%	
ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»	258	258	0	0,00%	5	1,94%	0	0,00%	5	100,00%	
ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный медицинский университет»	149	149	0	0,00%	6	4,03%	0	0,00%	6	100,00%	
ФГБПОУ «Кисловодский медицинский колледж» Министерства здравоохранения Российской Федерации	583	583	0	0,00%	17	2,92%	1	5,88%	16	94,12%	
Филиал ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет»	148	148	0	0,00%	3	2,03%	0	0,00%	3	100,00%	
Филиал ЧПОУ «Ставропольский кооперативный техникум» в г. Но-воалександровске	1	1	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	
ЧОУ ПО «Ставропольский многопрофильный колледж»	627	627	0	0,00%	29	4,63%	2	6,90%	27	93,10%	
ЧПОУ «Академический многопрофильный колледж»	130	130	0	0,00%	6	4,62%	1	16,67%	5	83,33%	
ЧПОУ «Ставропольский кооперативный техникум» филиал в г. Минеральные воды	164	164	0	0,00%	7	4,27%	1	14,29%	6	85,71%	



Наименование муниципального образования	Численность обучающихся, подлежащих тестированию	Численность участников тестирования	Численность, официально отказавшихся от участия в СПТ		Численность участников с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)		Структура ПВВ			
			чел.	% от числа подлежащих тестированию	чел.	% от числа участников тестирования	Явная		Латентная	
							чел.	% от ПВВ	чел.	% от ПВВ
ЧПОУ «Кавминводский энергетический техникум»	17	17	0	0,00%	1	5,88%	0	0,00%	1	100,00%
ЧПОУ «Техникум экономики и права» г. Новопавловске	74	74	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
<b>Итого:</b>	<b>34 356</b>	<b>34 291</b>	<b>65</b>	<b>0,19%</b>	<b>1 183</b>	<b>3,45%</b>	<b>25</b>	<b>2,11%</b>	<b>1 158</b>	<b>97,89%</b>

**Комплексная программа  
развития субъектной ресурсности обучающихся  
на разных возрастных этапах**

**Авторы-составители:**

*А.В. Боброва, педагог-психолог;*

*А.В. Мясоедова, педагог-психолог;*

*Л.В. Пищулина, педагог-психолог, канд. психол. наук;*

*Н.М. Швалева, методист по НИД, канд. психол. наук*

---

**Аннотация программы**

Данная «Комплексная программа развития субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах» является коррекционно-развивающей. В пояснительной записке обоснована роль психопрофилактических и коррекционных технологий формирования психологически благополучной личности школьника, направленных на поддержку его ресурсного потенциала, составляющего основу выбора форм поведения в различных обстоятельствах, формирующего устойчивость к воздействию неблагоприятных условий его жизнедеятельности, способствующего саморегуляции эмоциональных состояний, личностных переживаний, особенностей поведения в трудных ситуациях, а также в ситуациях неопределенности.

Данная программа соответствует задачам Концепции модернизации российского образования и Национальной доктрине образования в Российской Федерации, подчеркивающей необходимость мобилизации личностного и субъектного потенциала школьника.

**Пояснительная записка**

В условиях реформирования современного образования одной из первоочередных задач является организация субъект-центрированного типа психологической практики в образовательном пространстве школы, ориентированной на становление и развитие психологически благополучной личности школьника, поддерживающей ребенка в кризисные периоды формирования личности.

**Актуальность темы** состоит в повышении требований к современному человеку, а также необходимости общества в особом типе личности – не просто адаптивной, а стремящейся к достижению результатов, проявлению активности, инициативы, ответственности, также позиционированию себя как субъекта своей жизни, обеспечению тем самым собственного личностного и социального роста. Обеспечению личностного роста способствует примене-

ние субъект-центрированного подхода, в рамках которого рассматривается формирование благополучной личности детей на различных возрастных этапах.

С ранней возрастной ступени, с момента начальной стадии познания окружающего мира и себя как субъекта в нем, при наличии неблагоприятных факторов на личность ребенка (неполноценное и поверхностное его воспитание, неблагоприятная среда, неверные образцы ролевого поведения в период идентификации ребенка с окружающими его значимыми для него людьми и т. д.) возникают неверные представления у ребенка о себе, о своих возможностях, формируются неверные ценностные ориентации, возможно деструктивное поведение, выливающееся в такие неблагоприятные явления, как детский и подростковый суицид, злоупотребление ПАВ, высокая конфликтность. Если среда неблагоприятна, а интеллектуальный уровень низок, то проблема самопознания и адекватной идентификации себя по отношению к окружающим людям встает наиболее остро. В данном случае условием профилактики деструктивных явлений становится развитие субъектной ресурсности школьника, раскрытие его потенциальных возможностей для успешной реализации себя в социуме.

Разработка представленной программы определена структурой психологической службы лица: каждое образовательное звено (начальное, среднее, старшее) курируется отдельным психологом. В соответствии с этим в программе представлены следующие разделы:

1. Развивающая программа с детьми младшего школьного возраста «Азбука общения» (автор-составитель А.В. Боброва);

2. Программа развивающей работы с подростками «Я в мире» (автор-составитель Л.В. Пищулина);

3. Программа развивающих занятий «Тренинг внутренних ресурсов» (автор-составитель А.В. Мясоедова).

Создавая комплексную программу сопровождения и развития, мы исходили из понимания факта определенной рискогенности жизни ребенка и того, что умение осмысливать действительность и на основе этого вырабатывать эффективное поведение является для него жизненно необходимым. За время взросления он должен приобрести ряд компетенций. Приобретение же их возможно благодаря кардинальной личностной, эмоциональной, интеллектуальной трансформации. Основной целью и задачами психологического сопровождения обучающихся, на наш взгляд, является не только их адаптация к меняющимся условиям на каждой ступени образования, но и стимулирование развития у школьников инициативы, осознанного творческого деятельного преобразующего поведения, формирование психологических компетенций таких, как умение слушать себя, осознавать себя, свои переживания, желания, состояния, намерения и навыки их воплощения. Опыт субъектной активности, который может быть получен в процессе психологического сопровождения, будет способствовать развитию у школьников осознанной саморегуляции, личностной свободы и компетентности в собственной жизнедеятельности. Разрабатывая методическую базу для осуществления

развивающей работы, мы исходили из задачи поддержания той природной автономности и самостоятельности, которая есть у каждого ребенка.

**Цель программы:** развитие субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах как условие формирования психологически благополучной личности.

**Задачи программы:**

1. Разработка, обоснование и применение в развивающей деятельности педагогического коллектива и школьной психологической службы моделей субъектного развития обучающихся, включающих в себя параметры физического и психического здоровья школьника, его поведение, познавательную сферу, общение, отношение к себе, рефлексивность, произвольность. Данные модели выступают как ориентиры для развивающей работы психологов и педагогов, позволяют проследить преемственность развития субъектных качеств обучающихся от начальной школы до окончания учебы.

2. Создание условий для реализации субъектного и творческого потенциала детей и подростков с целью их успешной дальнейшей социализации.

3. Разработка комплекса рекомендаций по повышению эффективности профессиональной деятельности педагогов, способствующих формированию психологически благополучной личности школьника в рамках субъект-центрированного подхода (Приложение 5).

**Целевая группа программы:** дети, у которых по результатам плановой диагностики выявлена недостаточная сформированность субъектного развития по личностным, поведенческим, эмоциональным параметрам, таким как уровень самооценки, самоотношения, активности, адаптивности, тревожности, агрессивности и др.

**Теоретико-методологические положения**

Методологическую часть программы составляют труды ученых по субъектности (Анцыферова Л.И., Брушлинский А.В., Петровский А.В., Петровский В.А., Слободчиков В.И., Тырсинов Д.В., Швалева Н.М. и др.), периодизации личности, кризисным этапам формирования личности, ведущей деятельности и новообразований на каждом возрастном этапе (Леонтьев А.Н., Эриксон Э., Божович Л.И., Рогожникова С.М., Прохорова Н.Л., Выготский Л.С., Холл С., Кречмер Э., Левин К., Гезелл А. и др.), а также по проблеме психологического здоровья (Братусь Б.С., Бурно М.Е., Короленко Ц.П., Донских Т.А., Личко А.Е., Мехтиханова Н.Н. и др.).

Теоретическая часть программы основывается на аналитике опыта исследования субъектности школьника, психологии развивающей среды и психологической безопасности среды, разработанных авторским коллективом МБОУ лицея № 15 г. Пятигорска.

Субъект-центрированный подход – технология, направленная на раскрытие потенциальных возможностей школьников в процессе обучения, как основы формирования психологически благополучной личности. Сущность данного подхода состоит в раскрытии личностного потенциала школьника, ресурсов позитивного роста, а также механизмов самоактуализации и само-реализации. К субъектной ресурсности личности как субъекта жизни К.В.

Карпинский относит все внешние и внутренние условия, позволяющие наращивать и поддерживать на субъективно приемлемом уровне продуктивность реализации индивидуального смысла жизни.

Соответственно, субъектность рассмотрена как феномен смысловой опосредованности взаимодействий, отношений и деятельности человека. В качестве опосредующих смысловых образований выступают: личностная позиция (как в индивидуальном, так и социально-психологическом аспектах), ценностное самоотношение (как общее, глобальное, так и дифференцированное отношение к своим отдельным личностным и индивидуальным качествам), образ ситуации деятельности (образ мира), а также другие формы смысловых отношений личности к окружающим людям и миру в целом.

Субъектной является такая активность, которую обучающийся развивает как автор своих усилий, определяя для себя и меру субъектной включенности, и меру собственного творчества при достижении сформулированных целей.

Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули / дидактические разделы / учебно-тематические планы и т. д.

#### **Этапы программы:**

1-й этап. Организационный. Плановое тестирование обучающихся 1–11-х классов, выявление детей, нуждающихся в особом внимании по одному или нескольким параметрам, комплектация групп.

2-й этап. Непосредственная работа над темами и содержанием программы (в соответствии с результатами первичной диагностики).

3-й этап. Реализация разработанной коррекционно-развивающей программы.

4-й этап. Оценка эффективности произведенных воздействий.

Программа имеет возможность внесения дополнительных изменений в ходе реализации.

Разделы Комплексной программы развития субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах:

1) Развивающая программа с детьми младшего школьного возраста «Азбука общения» (автор-составитель А.В. Боброва) представлена в Приложении 1.

Одной из наиболее распространенных и серьезных педагогических проблем в психологии является проблема эмоциональной неустойчивости обучающихся младших классов. Педагоги не знают, как себя вести со школьниками чрезмерно упрямыми, обидчивыми, драчливыми или, например, с детьми, слишком болезненно переживающими любое замечание, плаксивыми, тревожными. Исходя из этого особую актуальность представляет субъект-центрированный подход к личностному развитию обучающихся.

Выводы о самом себе нередко бывают ошибочными, так как знаниями о себе как человеку ребенок не располагает. Дети разных возрастов (от старших дошкольников до школьников первых классов) пытаются разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности. Отсюда – неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность

этим познанием, неопределенность в оценках и самооценках, намерениях, поступках и так далее. Неумение понять свои личностные проблемы, отсутствие представлений о возможных способах их разрешения нарушают позитивное отношение детей к себе, деформируют образ жизни в целом, толкают их к социально неодобряемым формам поведения, препятствуют позитивному формированию важнейшего личностного образования – психологической готовности к самоопределению. Именно поэтому так важно уделить особое внимание развитию субъектной ресурсности младшего школьника, что в перспективе будет способствовать формированию осмысленных отношений с окружающими людьми и миром в целом.

### Тематический план

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Введение.	1 час
2	Психологическая диагностика семейных взаимоотношений.	1 час
3	Определение уровня тревожности.	1 час
4	«Кактус».	1 час
5	Хорошие качества людей.	1 час
6	Права и обязанности.	1 час
7	Школьные трудности. Развитие речи.	1 час
8	Я и мои эмоции.	1 час
9	Что такое сотрудничество?	1 час
10	Хорошо ли быть злым?	1 час
11	Учимся справляться с гневом.	1 час
12	Что делать, если ты злишься?	1 час
13	Как справиться с упрямством.	1 час
14	Учимся доброжелательности.	1 час
15–16	Повторная диагностика.	2 часа
	<b>Всего:</b>	<b>16 часов</b>

2) Программа развивающей работы с подростками «Я в мире» (автор-составитель Л.В. Пищулина) представлена в Приложении 2.

Настоящая программа обращена к актуальной проблеме психологического стимулирования и актуализации ресурсов младшего подростка в стремлении реализовать свой потенциал, найти свое место в жизни, самосовершенствоваться. Разработанные развивающие занятия затрагивают основные проблемы личности подростка: активность, автономность, свободу выбора, самооценку, осознание собственной индивидуальности, общение со сверстниками и значимыми взрослыми, освоение необходимых навыков конструктивного поведения, навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности. Эта программа является практическим инструментом формирования социально-психологической компетентности. Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них жизненные проблемы, а также освоить эффективные способы их разрешения в будущем.

### Тематический план-сетка занятий

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Какие мы?	1 час
2	Кто я?	1 час
3–4	Я и мое тело	2 часа
5	Самооценка	1 час
6–7	Я и мои социальные роли	2 часа
8–9	Я и одноклассники	2 часа
10–11	Я и мои учителя	2 часа
12–13	Я и моя семья	2 часа
14	Неагрессивное настаивание на своем	1 час
15–16	Как сказать «НЕТ!»	2 часа
17–18	Все	2 часа
	<b>Всего:</b>	<b>18 часов</b>

3) Программа развивающих занятий «Тренинг внутренних ресурсов» (автор-составитель А.В. Мясоедов) представлена в Приложении 3.

В сопровождении старших подростков основное внимание уделяется развитию у обучающихся самосознания. Являясь периодом поиска личностной идентичности, старший подростковый возраст содержит такой риск личностного и социально-психологического развития как диффузия идентичности: неопределенность представлений о себе, о мире, о своем предназначении, о жизненном стиле, о собственных ценностях. Необходимость личностного, профессионального определения может значительно фрустрировать подростка, особенно при отсутствии достаточной поддержки со стороны значимых взрослых и побудить пройти этот период как можно скорее, чтобы избежать кризиса или, напротив, длительное время находиться в неопределенности. Таким образом, основное содержание программ сопровождения старших подростков включает в себя материал, направленный на помощь им в осознании себя и ситуаций собственной жизнедеятельности, в выработке стратегии собственного развития, в развитии навыков самопознания, самопонимания, навыков самоанализа.

В рамках развивающей деятельности для старших подростков нами разработаны тренинги по темам актуальным возрастным и эмоциональным потребностям обучающихся таким, как безопасное общение, детско-родительские отношения, самореализация, выбор профессии, самопознание. Обогащение жизненного, субъектного опыта обучающихся происходит в режиме реального взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослым (психологом), т.е. в процессе субъект-субъектного взаимодействия. Отдельным аспектом сопровождения старших подростков является сопровождение их профессионального самоопределения. В рамках разработанной программы психолог способствует развитию у подростков навыков выбора профессии через выбор ими смысла жизни.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

1. Все модули разработанной Комплексной программы развития субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах проводятся педагогом-психологом.

2. Для диагностики используются стандартизированные методики, прошедшие апробацию.

3. Для проведения занятий требуется отдельное помещение, места для работы и проведения двигательных упражнений, песочница / световой планшет для индивидуальной и групповой работы.

4. Материалы и оборудование: карточки-визитки, краски, кисточки, бумага, ватман, фломастеры, пластилин, цветные карандаши, мячи, воздушные шары и другие материалы по мере необходимости.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- уменьшение факторов риска, которые приводят к нарушению психологического здоровья детей и подростков;
- улучшение психоэмоционального самочувствия ребенка;
- благоприятный психологический климат в детском коллективе;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, субъекта деятельности, умеющего работать над своими недостатками;
- повышение толерантности по отношению к окружающим;
- умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
- стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации;
- развитие творческого и субъектного потенциала школьников.

Предполагаемый отрицательный результат: неудача в работе с определенными детьми, что связано с негативизмом этих детей к групповой работе и нехватка времени для более полного контакта с ними. С такими детьми рекомендуется проведение индивидуальной дополнительной работы.

Данная Комплексная программа развития субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах была апробирована в 2019/20 учебном году в МБОУ лицее № 15 г. Пятигорска. Результаты апробации представлены в Приложении 4.

## ***Приложение 1***

### **Развивающая программа с детьми младшего школьного возраста «Азбука общения»**

**Автор-составитель:**  
*А.В. Боброва, педагог-психолог*

#### **Пояснительная записка**

Одной из наиболее распространенных и серьезных педагогических проблем в психологии является проблема эмоциональной неустойчивости обучающихся младших классов. Педагоги не знают, как себя вести со школьниками чрезмерно упрямыми, обидчивыми, драчливыми или, например, с



детьми, слишком болезненно переживающими любое замечание, плаксивыми, тревожными. Исходя из этого, особую актуальность представляет субъект-центрированный подход к личностному развитию обучающихся.

Психологическое здоровье обеспечивается тем, что взрослые помогают растущему человеку находить достойное с его точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом, переживаемом им мире, отношения с которым при благоприятных условиях все более гармонизируются на каждой возрастной ступени.

Укрепление и поддержка психологического здоровья предполагает внимание взрослых к внутреннему миру ребенка (любого возраста), к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, к сверстникам, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой.

Выводы о самом себе нередко бывают ошибочными, так как знаниями о себе как человеке ребенок не располагает. Дети разных возрастов (от старших дошкольников до школьников первых классов) пытаются разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности. Отсюда – неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках и самооценках, намерениях, поступках и так далее. Неумение понять свои личностные проблемы, отсутствие представлений о возможных способах их разрешения нарушают позитивное отношение детей к себе, деформируют образ жизни в целом, толкают их к социально неодобряемым формам поведения, препятствуют позитивному формированию важнейшего личностного образования – психологической готовности к самоопределению. Именно поэтому так важно уделить особое внимание развитию субъектной ресурсности младшего школьника, что в перспективе будет способствовать формированию осмысленных отношений с окружающими людьми и миром в целом.

Можно выделить три наиболее выраженные группы детей, имеющих проблемы в эмоциональной сфере: а) агрессивные – те, у которых степень проявления агрессивной реакции очень высока, длительность ее действия и характер возможных причин, порой неявных, вызывают аффективное поведение обучающегося; б) эмоционально-расторможенные дети, которые реагируют очень бурно на различные события; в) слишком застенчивые, ранимые, обидчивые, робкие, тревожные дети – они стесняются громко и явно выражать свои эмоции, тихо переживают свои проблемы, боясь обратить на себя внимание.

Стоит отметить важную деталь, что характер проявления эмоциональных реакций у ребенка, безусловно, связан с типом его темперамента. Так, дети, относящиеся ко второй группе, являются скорее холериками, а представители третьей группы – меланхоликами или флегматиками. Общим же для всех намеченных групп детей с эмоциональными нарушениями является то, что неадекватные аффективные реакции (проявляющиеся по-разному у различных типов детей) у каждого ребенка носят защитный, компенсаторный характер.

Таким образом, взрослый, способствуя формированию оптимальных способов социализации с ребенком, должен постоянно помнить об особенностях его эмоциональной сферы.

Необходимо научить ребенка адекватным формам реагирования на те или иные ситуации и явления внешней среды. Не стоит пытаться в процессе занятий с детьми полностью ограждать их от отрицательных переживаний. Важно учитывать, что ребенку нужен динамизм эмоций, их разнообразие. Чувства ребенка нельзя оценивать – невозможно требовать, чтобы ребенок не переживал того, что он переживает. Как правило, бурные аффективные реакции ребенка – это результат длительного сдерживания эмоций.

Просоциальное поведение не является врожденным качеством ребенка, а приобретает им в ходе возрастного развития. Период среднего детства становится определяющим для полноценного формирования данного компонента мотивационной сферы ребенка, именно поэтому мы считаем важным уделять чуткое внимание личностному развитию уже в младшем школьном возрасте и обучать детей основным навыкам саморегуляции и эффективному взаимодействию с окружающими.

Проблема агрессивного поведения младших школьников чрезвычайно актуальна для современного общества. Рост агрессивных тенденций, распространение насилия и жестокости на экране и в средствах массовой информации вызывают озабоченность родителей и педагогов. Свою роль играет также увлеченность детей видео и компьютерными играми агрессивного содержания. Кроме этого в основании причин агрессивного поведения лежит зачастую неуверенность в себе и тревожность. Таким образом, агрессивность в детском возрасте, нарушает процесс благоприятной социализации, поэтому профилактика агрессивности в младшем школьном возрасте является актуальной темой, требующей особого внимания.

Направления работы по программе отражают ее основное содержание:

1) Диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление детей, испытывающих трудности в обучении и взаимоотношениях со сверстниками;

2) Развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в поведенческом развитии детей, способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);

3) Информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса – обучающимися (как имеющими, так и не имеющими недостатки в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

## Содержание программы

*Цель:* создание условий для оптимальной адаптации обучающихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, к школьному обучению, а также их психологическое развитие и коррекция выявленных отклонений.

*Задачи:*

1. Развить коммуникативные навыки и умение действовать в коллективе;
2. Способствовать снижению уровня тревожности;
3. Способствовать повышению самооценки;
4. Способствовать снижению уровня агрессивности;
5. Развить эмоциональную произвольность;
6. Сформировать конструктивные способы управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные ситуации и др.)
7. Повысить уровень учебной мотивации;
8. Способствовать развитию познавательных процессов: внимания, памяти, мышления и речи.

Организация работы строится на принципах:

– гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;

– конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным;

– компетентности – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности;

– ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

В качестве основных методов и приемов используются:

- дискуссия, обсуждение;
- диагностика эмоционального состояния, отношения ребенка к обсуждаемой проблеме;
- сказкотерапия;
- просмотр и анализ фрагментов мультипликационных фильмов с последующим моделированием новых версий;
- обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них;
- психогимнастика;
- выражение своего эмоционального состояния в рисунке, музыке.

*Общее число занятий:* 16 занятий из расчета один раз в неделю.

*Продолжительность занятия:* 40–45 минут.

*Количество детей в группе:* 4–8 человек.

Программа реализуется в три этапа:

I-й этап – Диагностический.

II-й этап – Развивающий (основной).

III-й этап – Контрольный.

**Тематический план развивающей программы с детьми младшего школьного возраста «Азбука общения»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методические приемы</b>	<b>Обеспечение</b>
<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП</b>				
1	Введение	Создание атмосферы безопасности и принятия. Установка необходимых границ. Выявление изменений в эмоционально-аффективной сфере. Диагностика уровня самооценки	1. Игра «Знакомство»; 2. Игра «Ласковое имя»; 3. Выполнение проективных методик: «Несуществующее животное», «Лесенка»	Мяч, бумага, карандаши
2	Психологическая диагностика семейных взаимоотношений	Осознание ребенком положительного отношения к себе, собственной внешности, своим особенностям и способностям. Психологическая диагностика семейных взаимоотношений. Исследование эмоциональной близости ребенка к родителю и учителю	1. Беседа «Все люди разные, чем отличаются, чем похожи»; 2. Игра «Мое имя»; 3. Выполнение проективной методики – «Рисунок семьи», – Тест Рене Жиля	Бумага, карандаши
3	Определение уровня тревожности	Определение уровня тревожности	1. Игра на развитие внимания: «10». 2. Тест тревожности (В. Амен)	Стимульный материал, мяч
4	«Кактус»	Диагностика агрессивного поведения	1. Игра на развитие внимания «Слушай хлопок!». 2. «Кактус» графическая методика М.А. Панфиловой	Бумага, карандаши
<b>РАЗВИВАЮЩИЙ ЭТАП</b>				
5	Хорошие качества людей		1. Игра «Какие качества задуманы». 2. Игра «Качество в подарок». 3. Работа со сказкой «Я не такой как все!». 4. Беседа на тему «Кто такой доброжелательный человек». 5. Игра «Карлики и великаны»	Музыкальное сопровождение
6	Права и обязанности	Обсудить права и обязанности ребенка. Научить соблюдать свои права и отвечать за поступок	1. Вступительная беседа с ребенком. Что такое права и обязанности. Какие они бывают. 2. «Должен и имею право:	Мяч

№ занятия	Тема	Содержание	Методические приемы	Обеспечение
			в школе, дома, на улице...» Продолжить предложения. 3. «Нарушение прав...» Беседа, дополнение предложений. 4. Работа со сказкой «Друг Великана». Дети слушают, рисуют, обсуждают сказку. 5. Игра на развитие внимания: «10»	
7	Школьные трудности. Развитие речи	Осознание того, какие существуют трудности в обучении в школе и дома, как их преодолеть. Развитие речи	1. Беседа о том, какие существуют трудности в обучении в школе и дома. 2. «Копилка трудностей». 3. «Изобрази предмет». 4. «Помоги Сереже». 5. Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...». 6. Упражнение «Попроси игрушку» – вербальный вариант. 7. «Попроси игрушку» – невербальный вариант	Бумага, карандаши, игрушка
8	Я и мои эмоции	Осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций. Учить читать эмоциональное состояние по мимике и жестам. Обучение выражению своих эмоций на листе бумаги через рисование	1. Игра «Психологическая загадка». 2. Арт-терапия «Общая радость». 3. Игра «Не путай цвета». 4. Игра «Бумажные мячики»	Разноцветные «соты» (5–8 шт.), бумага, ватман, фломастеры
9	Что такое сотрудничество?	Развитие взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества	1. Игра «Найди свою половинку». 2. Беседа о том, что такое «сотрудничество». 3. Работа со сказкой «Добрая память». Дети слушают сказку, рисуют, обсуждают «Что значит понимать другого?». 4. Упражнение «Я умею договариваться»	Карточки с ситуациями
10	Хорошо ли быть злым?	Закрепление умения определять эмоциональное со-	1. Беседа «Почему иногда бывает плохое настроение,	

№ занятия	Тема	Содержание	Методические приемы	Обеспечение
		стояние близких людей, знакомых, побуждать к оказанию помощи; учить детей конструктивным способам снятия напряжения, связанного с чувством злости	и как его исправить?» (с предварительным рисованием разных эмоциональных состояний близких людей). 2. Игра «Четыре стихии». 3. Игра «Незаконченные предложения». 4. «Головомяч». 5. «Доброе животное»	
11	Учимся справляться с гневом	Развитие умения детей различать эмоции злости и радости; упражнять в регуляции своего эмоционального состояния; познакомить детей со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими, развитие внимания	1. Рисую «Злость». 2. Упражнение «Рубка дров». 3. Игра «Дракон кусает свой хвост». 4. Игра «Заметь все». 5. Игра «Поем вместе». 6. Психогимнастическое упражнение «Расслабление в позе морской звезды»	Бумага, карандаши.
12	Что делать, если ты злишься?	Продолжение знакомства детей со способами снятия напряжения; учить различать добрые и злые чувства и поступки; закреплять способы саморегуляции поведения (снятие отрицательных эмоций)	1. Игра «Дракон кусает свой хвост». 2. Чтение отрывков из книги Э.Кейри «Я злюсь» (чтение активное: дети по ходу чтения отвечают на вопросы, додумывают ситуации и знакомятся с новыми способами саморегуляции своего эмоционального состояния: замесить тесто «понарощку», высказать свои чувства, попросить помощи, «смыть» дурные чувства). 3. Психогимнастическое упражнение «Снежная баба»	
13	Как справиться с упрямством	Учить детей анализировать свое эмоциональное состояние; познакомить детей с правилами доброжелательного поведения; формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций	1. Слушание узбекской народной сказки «Упрямые козы», анализ. 2. Игра «Добрый – злой, веселый – грустный». 3. Психогимнастическое упражнение «Сдвинь камень». 4. Игра, направленная на развитие уверенности в правильности воспроизведе-	

№ занятия	Тема	Содержание	Методические приемы	Обеспечение
			дения: «Птица – зверь – рыба»	
14	Учимся доброжелательности	Развивать стремление к дружелюбию по отношению к другим; учить правильно выражать свое эмоциональное состояние в поведении; развивать положительную самооценку	1. Просмотр мультфильма «Варежка», анализ. 2. Игра «Ниточка с иглочкой». 3. Рисование на тему «Мой верный друг – собака» (рисование под музыку). 4. Игра на развитие внимания: «10». 5. Игра «Поем вместе»	Мультфильм «Варежка», мяч, бумага, карандаши
<b>КОНТРОЛЬНЫЙ ЭТАП</b>				
15	Повторная диагностика	Выявление изменений в эмоционально-аффективной сфере. Повторная диагностика уровня самооценки	1. Игра на развитие внимания: «10». 2. Выполнение проективных методик: «Несуществующее животное», «Лесенка»	Мяч, бумага, карандаши
16	Повторная диагностика	Повторная диагностика агрессивного поведения	1. Игра «Газета». 2. «Кактус» графическая методика М.А. Панфиловой	Бумага, газета, бумага, карандаши

### Список литературы

1. Александров А.А. Психодиагностика и психокоррекция / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
2. Златогорская О.В. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог № 30, 31, 2003.
3. Ивашова А. Сотрудничество: программа социального тренинга для дошкольников и младших школьников // Школьный психолог. 2003. № 27–28.
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль, Академия развития, 1997. – 160 с.
5. Ломтева Т.А. Большие игры маленьких детей. От 0 до 14 лет / Т.А. Ломтева. – М.: Дрофа-Плюс, 2005. – 272 с.
6. Лысенко А.В. Пространство развития психологически здоровой личности ребенка // Инновационные подходы к формированию здоровьесберегающего пространства в образовательных учреждениях: региональные модели, опыт работы: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Ставрополь: ГБОУ ДПО СКИРО ПК и ПРО, 2013. С. 71–74.
7. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М., 2000. – 304 с.

9. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Ювент», Институт Тренинга, 1999. – 256 с.
10. Психология в развивающем образовательном пространстве: коллективная монография / Н.М. Швалёва [и др.] – Пятигорск: ПГЛУ, 2002. – 301 с.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Учебное пособие в двух томах. Том 2 / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 1996. – 529 с.
12. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: Романов, 2001.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2010.
14. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Академия, 2009.
15. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2011. – 176 с.: ил. – (Психологическая работа с детьми.)
16. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: уроки психологии в начальной школе (1–4). 3-е изд. – М.: Генезис, 2009. – 344 с.
17. Шаграева О.А. Детская психология: теоретический и практический курс. – М.: ВЛАДОС, 2001.
18. Швалева Н.М., Лысенко А.В. Уровневый подход к укреплению психологического здоровья дошкольников в условиях рекреации // Ежеквартальный научно-практический журнал «Психолог в детском саду». – М., 2013, № 4, С. 36–55.

## *Приложение 2*

### **Программа развивающей работы с подростками «Я в мире»**

**Автор-составитель:**

*Л.В. Пищулина,*

*педагог-психолог, канд. психол. наук*

**Пояснительная записка.** Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее ребенка. С ранней возрастной ступени, с момента начальной стадии познания окружающего мира и себя как субъекта в нем, при наличии неблагоприятных факторов на личность ребенка (неполноценное и поверхностное его воспитание, неблагоприятная среда, неверные образцы ролевого поведения в период идентификации ребенка с окружающими его значимыми для него людьми и т. д.) возникают неверные представления у ребенка о себе, о своих возможностях, формируются неверные ценностные ориентации.

В данном возрасте центральным психологическим процессом является развитие самосознания. Это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: «чувство взрослости», «чувство принадлежности к группе», в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения, что опять-таки зависит от среды, в которой ребенок воспитывается, и от особенностей его интеллектуального развития. Если среда неблагоприятна, а интеллектуаль-



ный уровень низок, то проблема самопознания и адекватной идентификации себя по отношению к окружающим людям встает наиболее остро.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что основными психологическими задачами данного возраста являются самоопределение в психологической и социальной сферах; потребности в безопасности, которую подросток находит в принадлежности к группе; потребности в независимости от семьи; потребности в привязанности (в доверительных и глубоких отношениях); потребности в успехе, в проверке своих возможностей; потребности в самореализации и развитии собственного «Я».

Подростки очень часто в погоне за успехом, склонны преувеличивать свои возможности, склонны к риску и не в состоянии оценивать эту степень, чувство ценности собственной жизни еще недостаточно сформировано. Если среда недостаточно благоприятна, то часто подросток отвергает себя как значимого для близких, а неуверенность в себе приводит к гиперкомпенсированному, аддиктивному, патохарактерологическому или делинквентному поведению, что не способствует прогнозированию и анализу собственных поступков.

Настоящая программа обращена к актуальной проблеме психологического стимулирования и актуализации ресурсов младшего подростка в стремлении реализовать свой потенциал, найти свое место в жизни, самосовершенствоваться. Разработанные развивающие занятия затрагивают основные проблемы личности подростка: активность, автономность, свободу выбора, самооценку, осознание собственной индивидуальности, общение со сверстниками и значимыми взрослыми, освоение необходимых навыков конструктивного поведения, навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности. Эта программа является практическим инструментом формирования социально-психологической компетентности. Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них жизненные проблемы, а также освоить эффективные способы их разрешения в будущем.

*Цель:* содействие личностному росту и самоопределению личности подростка, а именно, преодолению ребенком эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем; адекватному восприятию себя и окружающей действительности; развитию адаптационных умений; чувству собственной ответственности за свою жизнь и жизнь других; приобретению навыков и актуализации ресурсов для дальнейшей самореализации.

*Задачи:*

– создать условия для самопознания и личностного роста ребенка, для формирования «Я-концепции» посредством психологического тренинга, проигрывания ситуаций, обсуждений и коммуникативных игр;

– сформировать установку на успех и желание самостоятельно сделать шаг в данном направлении;

– дать возможность ребенку увидеть, а частично и реализовать, способы удовлетворения потребностей, определенных возрастным этапом развития, получить новый опыт, используя метод контраста между позитивным способом

реализации своих потребностей и негативным, подводя осторожно к выбору в собственную пользу, не идущему в разрез с общепринятыми нормами;

- создать комфортные условия для работы, т.е. атмосферу доверия и творчества;

- помочь ребенку в преодолении эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем, влияя на рост позитивной самооценки и позитивного принятия окружающих его людей;

- через развитие самопознания и самооценки ребенка развивать умение регулировать свое поведение;

- содействовать формированию устойчивости к неблагоприятным средствам влияния, ориентации на положительного лидера в среде сверстников;

- психологическая помощь в вопросах взаимоотношений, преодоление страхов, формирование навыков общения;

- создать условия для реализации творческого потенциала подростков с целью их успешной дальнейшей социализации.

Программа основана на следующих принципах:

1. Принцип единства диагностики и психопрофилактики.

2. Принцип системности профилактических и развивающих задач.

3. Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей детей.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

5. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в программе.

6. Принцип учета эмоционального состояния детей.

7. Принцип наглядности.

Основные правила группового взаимодействия:

- Дети рассаживаются по кругу или в полукруг.

- Каждому предоставляется возможность участвовать.

- В каждый момент времени может говорить только один человек, можно по очереди.

- Каждый имеет право на высказывание своего мнения и участие в работе без угрозы стать объектом критических нападок.

- Никто не может быть принужден к участию, если действительно не хочет, но каждому предлагается участвовать.

- Все, что обсуждается во время тренинга, считается конфиденциальной информацией.

*Форма работы:* смешанная.

*Частота встреч:* 1 раз в неделю.

*Длительность встреч:* индивидуальные (по запросу) – 30 минут;  
групповые – 60 минут.

*Выборка:* младшие подростки.

*Количество человек в группе:* 9–12.

*Материалы и оборудование:* карточки-визитки, краски, кисточки, бумага, ватман, фломастеры, пластилин, цветные карандаши, мячи, воздушные шары другие материалы по мере необходимости.

### *Критерии эффективности:*

- усиление личностной, субъектной ресурсности;
- формирование адекватной самооценки;
- наличие навыков конструктивного поведения;
- наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности.

Программа состоит из следующих блоков:

#### **1-й блок. Диагностическое исследование.**

Целью является выявление детей, нуждающихся в психологической поддержке, по индивидуально-характерологическим особенностям: уровень нейротизма (тест Г. Айзенка), тревожности (тест Тейлора), а также комплексная методика первичной диагностики выявления детей «группы риска» (Рожкова М.И., Ковальчук М.А.) по следующим критериям: наличие проблем в семейном воспитании, уровень агрессивности, доверие к людям, уверенность в себе, а также акцентуированные черты характера (гипертимная, истероидная, шизоидная, эмоционально-лабильная). При необходимости для более детального изучения можно воспользоваться методиками на выявление акцентуаций характера (тест Леонгарда), уровень агрессивности (тест Басса-Дарки). Для диагностики родителей используется Тест-опросник родительского отношения к детям (ОРО) – по запросу.

#### **2-й блок. Консультативная работа.**

Индивидуальные консультации подростков и их родителей (в зависимости от выявленной проблемы).

Цель: создание условий для успешной адаптации, социализации детей, коррекции отклоняющегося поведения; выявление особенностей семейного воспитания, особенностей и недостатков семейного воспитания, изучение психологической атмосферы, тревоги, родительского отношения и т. д.

#### **3-й блок. Развивающая работа.**

Реализация разработанной программы.

Цель: повысить адаптивность подростка исходя из социального опыта, возможностей, психологических состояний, формирование позитивных отношений подростка к самому себе и окружающему миру, развитие коммуникативных навыков общения с целью предупреждения возникновения барьеров, обучение приемам снятия эмоционального напряжения.

#### *Структура занятий:*

Занятие состоит из 4 частей:

1-я часть – Разогрев (ритуал приветствия, обмен настроением или состоянием, упражнение на снятие нервно-психического напряжения);

2-я часть – Групповая дискуссия или ролевая игра, обмен мнениями из реального или конкретного опыта;

3-я часть – Рефлексия «Здесь и теперь»; подведение итогов работы; предоставление возможности выразить свои мысли и чувства;

4-я часть – Ритуал прощания.

## Тематический план-сетка занятий

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Какие мы?	1 час
2	Кто я?	1 час
3–4	Я и мое тело	2 часа
5	Самооценка	1 час
6–7	Я и мои социальные роли	2 часа
8–9	Я и одноклассники	2 часа
10–11	Я и мои учителя	2 часа
12–13	Я и моя семья	2 часа
12–13	Неагрессивное настаивание на своем	1 час
14	Умение сказать «НЕТ!»	2 часа
15–16	Все	2 часа
17–18	<b>Всего:</b>	<b>16 часов</b>

### Содержание занятий

#### **Занятие 1.**

**Тема:** «Какие мы?»

**Упражнение «Пожелания на тренинг».**

Участники группы сидят в кругу. Первый участник встает, подходит к любому, здоровается с ним и говорит пожелание на предстоящий тренинг. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подходит к следующему и так далее до тех пор, пока каждый не получит пожелание.

*Знакомство в группе.* В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя своего друга или знакомого, полемического деятеля или литературного героя. Предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно.

Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочитать тренинговое имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам.

Ведущий дает 3–5 минут, для того чтобы все участники сделали свои визитки.

**Упражнение «Узнайте друг о друге».**

Все участники делятся на 2 команды. Задача команд: задать такие вопросы членам другой команды, чтобы как можно больше узнать о них.

*Установление правил группы.* В этой части работы определяются:

- регламент встреч (время начала и конца занятий, продолжительность, частота, режим работы группы);
- групповые нормы;
- групповые ритуалы (способ приветствия и прощания, ограничения, санкции за опоздание и нарушение групповых норм).

Регламент встреч сообщается тренером, а групповые ритуалы и нормы устанавливаются, во-первых, только после обсуждения в группе, во-вторых, после получения согласия большинства членов группы следовать им. Это

очень важный момент в работе группы. Участникам группы предлагается сесть в круг и обсудить принципы групповой работы.

Предлагаемые принципы работы группы изложены в стихотворной форме. Их сочинили подростки – участники одной из тренинговых групп. По их мнению, и как показывает практика, такое изложение принципов работы воспринимается подростковыми группами с большим интересом. После прочтения в стихах ведущий дает дополнительные разъяснения по каждому принципу.

1. Если решился на тренинг прийти,  
Дойди до конца, смотри не уйди.

Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности слышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

2. Искренним в общении будь.  
Не лицемерь, а выражай яснее суть.  
Не хочешь данную проблему обсуждать,  
Не лги, ведь есть возможность промолчать!

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это то место, где вы можете искренне рассказать о том, что вас действительно волнует, интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчать.

3. Ты вправе группе «стоп» сказать,  
Проблему вслух не обсуждать.

Право каждого члена группы сказать «стоп» – прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, воспользуйтесь этим принципом.

4. Активным будь в игре и обсуждении,  
Проблемы все решишь здесь, без сомнения.

Вам необходимо быть активными при обсуждении игр и упражнений, а также проблемных ситуаций. Проигрывать ролевые ситуации, предложенные самими участниками.

5. О чем здесь услышишь, не разглашай.  
Проблемы вне группы не обсуждай!

Нельзя выносить обсуждаемые проблемы за пределы группы. Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

6. Лишь от себя всегда говори,  
От обсуждения не уходи.

«Я чувствую», «думаю», «мне кажется так» –  
Ведь это все сложно, отнюдь не пустяк.

Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «Все так думают», «Большинство так считает». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю...», «Я чувствую...», «Мне кажется...».

7. Каждый имеет право на мнение свое,  
Не оценивай, не критикуй никого.

Нельзя критиковать других, нужно признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хочет сказать, какой смысл он вкладывает в высказывание.

*Дискуссия на тему «Идеальный, современный и «плохой» подросток».*

Участники группы разбиваются на 3 подгруппы. Каждая подгруппа из волшебной шляпы берет себе задание, которое надо сначала обсудить. Затем нужно из предлагаемого списка качеств личности выбрать и записать на листе бумаги качества подростка.

После этого группа садится в круг, и один из представителей каждой подгруппы зачитывает качества. Остальные либо соглашаются, либо возражают, предлагая свои варианты.

Задание первой подгруппе. Составьте портрет идеального подростка. Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание второй подгруппе. Составьте портрет современного подростка. Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание третьей подгруппе. Составьте портрет «плохого» подростка. Напишите качества, какими он должен обладать.

**Упражнение «Письмо другу».**

*Инструкция.* Вам предлагается написать письмо другу, в котором можно рассказать о себе, своих желаниях, пожелать что-то другу. Затем вы кладете письмо в конверт и заклеиваете его. Письма должны быть анонимными. На последнем занятии каждый выберет себе конверт, прочитает письмо и возьмет его на память о нашем тренинге.

**Домашнее задание.** Ведение дневника «Мои победы и достижения».

Дневниковые записи помогают отработать навыки анализа своего поведения и поведения членов группы, а также осознать свое психологическое состояние.

Участникам предлагается дома начать вести дневник «Мои победы и достижения», в котором они должны описывать то, что с ними происходило на тренинге, свое настроение, чувства, мысли, переживания. Для начала можно каждому дать листок бумаги и попросить закончить следующие предложения:

Когда я сегодня шел (шла) на тренинг, то...

Больше всего сегодня мне понравилось...

Мне не хотелось говорить, когда...

Во время занятий я много узнал(а) о...

Сейчас я чувствую, что...

Мое настроение после тренинга...

В следующий раз я постараюсь...

Я хочу, чтобы на следующей встрече...

*Ритуал прощания.*

Группа сидит в кругу. Ведущий встает, вытягивает вперед руку и говорит приблизительно следующее: «Спасибо, всем спасибо». Затем другой участник, кладет руку на руку ведущего и произносит: «Сегодня было здорово» и т. д. Когда все правые руки будут задействованы, в дело вступают левые.

После того как речи сказаны и руки соединены, ведущий прощается с подростками и все расходятся.

## **Занятие 2.**

**Тема: «Кто я?».**

***Упражнение «Цветные ладони».***

Участники группы хаотично передвигаются по комнате. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами.

Варианты сигналов:

Красная ладонь – надо пожать руку.

Синяя ладонь – погладить по плечу партнера.

Желтая ладонь – поздороваться «спинками».

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

Участники группы садятся в круг, и ведущий предлагает для обсуждения шесть правил Дейла Карнеги, которые позволяют понравиться окружающим людям.

Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2. Улыбайтесь.

Правило 3. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.

Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

*Дискуссия и ролевая игра.*

Ситуация для обсуждения в первой подгруппе. Мне постоянно становится себя очень жалко. Как избавиться от этого чувства?

Ситуация для обсуждения во второй подгруппе. Я злюсь на самого себя. Что мне делать?

Ситуация для обсуждения в третьей подгруппе. У меня всегда, а сейчас особенно, плохое настроение. Как его улучшить?

***Упражнение «Я люблю себя за то...»***

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник группы

говорит о своих достоинствах. Например: «Я люблю себя за то, что я добрый».

### ***Упражнение «Солнечный круг».***

1 часть. Каждый у группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя.

У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

2 часть. Подростки просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку, двигаясь по комнате, подростки подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. Если не хватило солнечных лучей, их можно дорисовать. После выполнения упражнения листы с солнышками открепляются, и каждый забирает свой лист с собой.

Ведущий в заключение говорит: «Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы».

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 3.**

**Тема: «Я и мое тело».**

*Цель:* расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я», восприятие тела как ценности; формирование бережного и позитивного отношения к собственному телу.

*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.

*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; «забывает» 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.

**Что мы делаем со своим телом? Для чего?**

1. Макияж: – кому-нибудь понравиться;



## 2. Татуировка

- приятно выглядеть;
- для себя и окружающих;
- повысить уверенность в себе;
- по привычке;
- скрыть недостатки;
- подчеркнуть индивидуальность.
- красиво и модно;
- в подражание другим;
- стереотипы;
- чтобы выразить внутренний мир;
- показать индивидуальность;
- это «круто», показать свою силу, авторитет (у заключенных);
- необычность, стиль;
- чтобы шокировать окружающих;
- вызывает чувство гордости.

## 3. Пирсинг

- принадлежность к какому-нибудь клану, вере;
- стильность;
- сексуальность;
- имидж;
- чтобы не быть как все;
- модно.

*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.

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

*Обсуждение в кругу.* 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.

*Ритуал прощания.*

#### Занятие 4.

##### Тема: «Я и мое тело» (продолжение).

*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.

*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.

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

*Лепим фигуру.* Разделить подростков на три группы. Предложить вылепить из пластилина любые части человеческого тела. 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.

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.

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 5.**

**Тема: «Самооценка».**

*Цель:* поддержание позитивной самооценки; моделирование своего образа «Я» в будущем.

*Ведущий:* Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

*Групповая дискуссия.* Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты – лучший!» и т. д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуем (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

*Летим, рисуем.* Предложить подросткам вылепить из пластилина или нарисовать модель своего образа «Я» в будущем.

*Обсуждение.* Каждый участник называет фигуру и рассказывает о ней.

*Ролевая модель самооценки.* Представьте себе того человека, кем вы восхищаетесь. Это может быть друг или родственник, а может быть герой кинофильма или книги. Вообразите обстоятельства, в которых этот человек испытал бы затруднения. Что бы он сделал? Что бы сказал? Чем бы вы могли ему помочь? В чем заключаются сильные стороны этого человека? Перечислите их.

Если бы вы обладали этими достоинствами, то каковы бы вы были? Как наличие этих черт повлияло бы на вашу уверенность в себе? Закройте глаза и вообразите те ситуации, в которых вы не испытываете затруднений. Что вы ощущаете в этой связи?

*Говорим друг другу комплименты.*

Отдельно – так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга.

Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества.

Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание.

Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

*Выводы.* Чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и др. Таким образом человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».

Создание материального образа выносит вовне переживания подростка и дает возможность их отрефлексировать.

Построение идеального образа будущего повышает самооценку в настоящем и актуализирует более точное представление о себе.

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 6.**

**Тема: «Я и мои социальные роли».**

*Цель:* показать спектр ролей личности; дифференцировать свое «Я» и роли, роли и маски; формирование навыков преодоления эгоцентризма; определение дистанции и статусных отношений в конфликтных межличностных ситуациях.

*Ведущий:* Есть мнение, что человек представляет собой набор ролей. В каждый момент мы не только можем считать себя сложной совокупностью ролей, но с течением времени роли, которые нам приходится играть, расширяются, углубляются или временно отходят на второй план, а то и постепенно исчезают из репертуара. Одни из них постоянно общаются между собой, другие ведут уединенный образ жизни.

Короче говоря, каждого из нас можно считать группой. Момент несовпадения роли и внутреннего «Я» позволяет говорить о масках. Эти маски могут принимать множество различных форм. Например, каждый из вас, сидя за партой, надевает маску хорошего ученика. Выйдя из школы, в кругу друзей, вы меняете маску. Дома она приобретает новый облик.

Маски создаются для того, чтобы помочь людям справляться с жизнью, и поэтому их можно считать «масками приспособления». Каждая из них имеет свою природу. Они создаются для определенной цели. Всем им есть что о себе сказать, и любая история будет связана с чувствами, которые оказываются слишком сильными, чтобы их сдерживать. Поэтому человеку требуется маска, чтобы их скрыть, сковать и отделить от себя.

Таким образом, с одной стороны, маска предохраняет человека, с другой – является окном в его сложный внутренний мир.

*Групповая дискуссия.* Обсудить спектр ролей, присущих человеку, в

частности подростку. Мнения детей выписываются на большой лист бумаги. Например, подросток может иметь следующие роли: ученик, сын, брат, покупатель, друг и др.

Выяснить – когда, зачем и в каких ситуациях человек надевает маски. Не имея возможности выразить свои истинные чувства, мы скрываемся за масками, например, «пофигиста», «хорошей девочки», «тусовщика», «крутого парня», «нытика и зануды» и др.

### ***Игра «Маски, которые мы надеваем».***

Разбить детей на пары. У каждой пары должно быть два стула. Предложить разыграть небольшую сценку из жизни, например, покупатель – продавец, ученик – учитель, родитель – ребенок и т. д., где один участник «надевает» маску. Затем дети меняются местами, и второй участник становится маской первого, то есть происходит вынесение вовне (называние) маски. Далее партнеры разворачивают диалог между маской и «Я». После этого проигрывается маска второго подростка.

Если в начале игры детям сложно справиться с заданием, ведущий должен на примере одной из пар разыграть упражнение.

*Обсуждение.* Попросите детей поделиться своими впечатлениями о том, как развивался диалог и как они чувствовали себя в этой ситуации.

*Выводы.* В процессе ролевой игры ситуация обретает конкретные черты и становится более понятной детям. Они учатся дифференцировать «Я» и свои роли, роли и маски, называть их (выносить вовне), тем самым позволяя контролировать их и изменять свое поведение в зависимости от ситуации.

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 7.**

#### **Тема: «Я и мои социальные роли» (продолжение).**

*Ведущий:* В повседневной жизни человеку приходится сталкиваться с проблемами, например, когда он совершает какой-либо проступок. В этих случаях нам трудно адекватно и беспристрастно воспринять ситуацию, взять вину на себя и осознать свои переживания, а также принять точку зрения другого. Вам часто трудно представить себе, что может чувствовать или думать другой человек.

Смена ролей помогает поставить себя на место другого в конфликтных ситуациях – между ребенком и родителями, между ребенком и учителем, между ребенком и сверстниками. Цель смены ролей – добиться понимания чужой точки зрения и тем самым изменить свое поведение или отношение.

*Мозговой штурм.* Детям предлагается ответить на вопрос: когда мы что-то нарушаем, что происходит? Как нас наказывают и что запрещают? Мнения выписываются на большой лист бумаги и могут быть дополнены ведущим.

Например, не разрешают гулять лишний час; не дают карманных денег; не пускают на дискотеку; родители сильно злятся и наказывают по-разному; ставят в угол; не доверяют больше чего-то важного; обижаются; прощают; сильно орут; начинается разговор и «промывка мозгов».

*Групповая дискуссия.* Обсудить причины, по которым мы совершаем нарушения.

**Игра на смену ролей.** Разбить участников группы на пары. Задать темы конфликтных ситуаций, например, встреча с контролером в транспорте при безбилетном проезде; вернулся домой с дискотеки наутро; взял без разрешения деньги у родителей и др. (с учетом высказанных мнений). Проиграть ситуацию, в которой попытаться принять точку зрения другого, принять ответственность за содеянный поступок и не дать себя унизить, когда берешь на себя вину.

*Обсуждение позиций конфликтующих сторон.* Обсудить, как полученные знания можно применить в похожих ситуациях в реальной жизни.

*Выводы.* В конфликтных ситуациях бывает трудно контролировать свое поведение и переживание, что негативно влияет на выяснение отношений. Сумев принять на себя ответственность, нужно также уметь отстаивать свои права, не теряя при этом чувство собственного достоинства.

Смена ролей помогает понять точку зрения другого.

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 8.**

**Тема: «Я и одноклассники».**

**Упражнение «Доска отношений».** Перед началом занятий на стене крепится несколько листов ватмана.

*Инструкция.* Это – своеобразная «доска отношений». Здесь можно выразить свой гнев, который накопился в общении со сверстниками. Вы можете что-то написать или нарисовать. Подписываться не надо. «Доска отношений» будет здесь находиться несколько занятий. Если кто-то не готов сегодня, то у него будет возможность выразить свой гнев на наших следующих встречах.

**Упражнение «Приветствие по секрету».** Участники группы сидят по кругу.

*Инструкция.* Вам необходимо по очереди произнести приветственные слова, не говоря, кому именно они адресованы. Остальные участники должны об этом догадаться. По моему сигналу все громко хором будут называть имя. Вы должны стремиться к тому, чтобы ваши приветствия были образными, яркими, но в то же время засекреченными. После выполнения упражнения группа выберет три самых интересных приветствия. Важно, чтобы в хоре звучало только одно имя. Если же говорят вразнобой, тогда автор приветствия сообщает, кого он имел в виду.

При выполнении данного упражнения ведущему необходимо следить за тем, чтобы поприветствовали каждого из группы.

**Упражнение «День рождения нашей группы».** Участники хаотично двигаются по классу. Вводится запрет на использование голоса.

1 задание. Не говоря ни слова, распределитесь, кто в какое время года родился.

2 задание. В каждом времени года разбейтесь по месяцам рождения.

3 задание. В каждом месяце разделитесь по дням рождения.

4 задание. А теперь все участники должны встать в круг за другом по

временам года, месяцам и дням рождения. Начнем с начала года. Итак, январь...

*Дискуссия и ролевая игра.*

*Задание первой подгруппе.* Составьте портрет идеального одноклассника. Какими качествами он должен обладать?

*Задание второй подгруппе.* Составьте портрет одноклассника, который вызывает у вас отвращение.

*Задание третьей подгруппе.* Составьте портрет ученика, прибывшего в ваш класс из другого города, страны.

**Упражнение «Я – о'кей и ты – о'кей!».** Участники двигаются свободно по классу.

*Инструкция.* Когда вы будете встречаться с кем-то, то обходимо произнести, показав сначала на себя указательным пальцем «Я – о'кей!», затем на партнера: «И ты о'кей!». Партнер в ответ показывает указательным пальцем на того, кто к нему подошел, и говорит: «Ты – о'кей!», затем на себя: «И я – о'кей!». Желательно, чтобы, каждый из вас встретился со всеми участниками тренинга.

*Ритуал прощания.*

**Занятие 9.**

**Тема: «Я и одноклассники» (продолжение).**

*Упражнение «Приветствие по кругу».* Каждый участник группы по кругу встает и произносит фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день», «Всем привет», «Желаю сегодня узнать много нового и интересного». Вместо фразы можно приветствовать участников жестом или мимикой.

*Упражнение «Мяч в кругу».* Участники стоят в кругу. У каждого в руках мяч. Подросток находит глазами кого-то из группы. Когда взгляды участников встречаются, они перебрасывают друг другу.

*Упражнение «Что изменилось?».* Участники строятся в две шеренги друг напротив друга. Игроки первой команды поворачиваются спиной ко второй. Каждый участник второй команды делает по три изменения в своей одежде. Первая команда поворачивается лицом ко второй. Каждый участник ищет изменения в одежде у напротив стоящего подростка из второй группы. Затем участники команды меняются ролями.

*Дискуссия и ролевая игра.*

Ситуация для обсуждения в первой подгруппе. Я возвращался из школы, и меня обзывали и дразнили одноклассники.

Ситуация для обсуждения во второй подгруппе. Меня толкнули на перемене, я упал и больно ударился.

Ситуация для обсуждения в третьей подгруппе. Меня заставляли сегодня курить и предлагали выпить пиво.

**Упражнение «Непослушные шарики».** Участники группы делятся на 3 подгруппы, образуют 3 круга и берутся за руки.

*Инструкция.* Я сейчас буду бросать воздушные шарики в ваши круги. Задача – отбивать их всеми частями тела (плечами, лбами, носами и т. д.), не дать им упасть или вылететь из круга. Руки расцеплять нельзя. Сначала я

брошу по одному шарик в каждый круг, за тем количество шаров буду увеличивать. Победит та команда, которая будет одновременно отбивать большее количество шариков.

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 10.**

**Тема: «Я и мои учителя».**

**Упражнение «доска отношений».** Перед началом занятий стене крепится несколько листов ватмана.

*Инструкция.* На нашей доске отношений выразите свой гнев, который накопился у вас при общении с учителями.

**Упражнение «Привет без слов».** Каждый из участников приветствует мимикой и жестами группу. Все в точности по кругу повторяют его движения. Вводится запрет на голос.

**Упражнение «С места на место».** Подростки сидят в кругу. Выбирается водящий. Количество стульев соответствует количеству игроков. Водящий стоит в центре круга и предлагает другим участникам поменяться местами по какому-то определенному признаку, на пример: «Поменяйтесь местами те, у кого карие глаза на руке часы, длинные волосы» и т. д.

Водящий в это время старается сесть на один из освободившихся стульев. Игрок, которому не хватило стула, становится водящим. Игра продолжается.

*Дискуссия и ролевая игра.*

Задание первой подгруппе. Составьте портрет идеального учителя. Какими чертами характера он обладает?

Задание второй подгруппе. Составьте портрет «плохого» учителя и опишите его характерные черты.

Задание третьей подгруппе. Составьте портрет современного учителя. Опишите его качества.

Обсуждение.

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 11.**

**Тема: «Я и мои учителя» (продолжение).**

**Упражнение «Отгадай, кто перед тобой?».** Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Задание: «Если вы встретите человека, попытайтесь при помощи рук узнать, кто перед вами стоит. Поприветствуйте его, назвав по имени».

**Упражнение «Эти разные, разные звуки».** Участники сидят в кругу. Им даются следующие задания:

1. Участники по очереди изображают голосом необычный звук, а вся группа должна повторить его 3–4 раза. Каждый должен придумать свой звук. Нельзя вместо звука произносить слово, например, «Ура».

2. По сигналу ведущего «Начали!» участники одновременно произносят свои звуки 3–4 раза различной интонацией и в различном эмоциональном состоянии: громко-тихо, весело-грустно и т. п.



**Упражнение «Профессия – учитель».** Участникам предлагается сочинить историю о профессии «учитель». Необходимо рассказать об условиях работы, о результатах труда.

*Дискуссия и ролевая игра.*

Ситуация для разбора в первой подгруппе. Меня учитель ударил указкой по голове.

Ситуация для разбора по второй подгруппе. Меня при всем классе обозвал учитель.

Ситуация для разбора в третьей подгруппе. Я отвечал у доски, и учитель высмеял меня. Весь класс смеялся.

**Упражнение «Только бумага».** Каждый человек из группы берет по листу бумаги и пытается изобразить с его помощью свое состояние, настроение. Бумагу можно рвать, мять, скреплять скотчем, жевать. Нельзя лишь рисовать на ней. По сигналу ведущего каждый передает свое настроение соседу слева. Тот дорабатывает его и по сигналу опять передает следующему, и так по кругу. Ведущий ускоряет темп. Желательно, чтобы после завершения упражнения от листа бумаги остались лишь мелкие кусочки. Ведущий предлагает сделать из них праздничный салют.

При выполнении этого упражнения снижается агрессия, поднимается настроение.

*Ритуал прощания.*

## **Занятие 12.**

**Тема: «Я и моя семья».**

**Упражнение «Передай приветствие».** Участники тренинга садятся в круг, затем один из них просит другого передать приветственную фразу третьему. Второй передает третьему эту фразу. Третий просит второго участника передать первому несколько слов благодарности. Сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим игроком, тот посылает обратно слова благодарности и т. д.

**Упражнение «ФИО – алфавит».**

1 часть. Участники делятся на 3 подгруппы, каждой из которых предлагается построиться по алфавиту по первой букве фамилий.

2 часть. Участники делятся на 2 подгруппы, каждая из которых строится по первой букве имени.

3 часть. Все участники строятся по первой букве отчества.

*В заключение ведущий говорит:* «Мы стоим так близко друг к другу, что ощущаем тепло каждого и плечо друга, который всегда поможет, не бросит в трудную минуту, не оставит в беде. Дорога к финишу была нелегка, но мы не только справились с этой задачей, но и больше узнали друг о друге. Теперь вся наша группа – это одно целое, единое родство душ!»

**Упражнение «Сам о себе».** Участникам предлагается нарисовать рисунок, отражающий его жизнь в семье. Можно нарисовать друзей, увлечения и составить маленький рассказ на тему «Сам о себе».

*Дискуссия и ролевая игра.*

Ситуация для обсуждения в первой подгруппе: Я стесняюсь своего тела, ненавижу лицо, фигуру.

Ситуация для обсуждения во второй подгруппе: Я хочу стать опять маленьким.

Ситуация для обсуждения в третьей подгруппе: Я себя чувствую одиноко.

**Упражнение «Я – стоящий человек».** Каждый по кругу произносит, три раза, фразу: «Я стоящий человек» с разной интонацией, используя мимику и жесты.

*Домашнее задание.*

*Ведущий:* Когда вы будете идти на следующее занятие, то все, что вам понравится из природного материала, принесите с собой. Это могут быть листья, камушки, ветки, цветы, кусочки дерева и т. д. О том, что мы будем делать с этим, вы узнаете позже.

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 13.**

**Тема: «Я и моя семья» (продолжение).**

**Упражнение «Здравствуй по секрету».** Участникам группы предлагается написать в записке приветствие, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в волшебную шляпу. Затем каждый по очереди вынимает записку и читает приветствие, как будто это его собственное.

**Упражнение «Мамино ожерелье».** Участники стоят в кругу и держатся за руки.

*Инструкция.* Давайте представим, что это большое прекрасное ожерелье, а каждый из вас – бусинка. Ожерелье находится на шее мамы, переливается разными цветами, а бусинки двигаются быстро по шее (подростки ходят по кругу в быстром темпе, с постоянно увеличивающейся скоростью). Но вдруг ожерелье разорвалось, и бусинки рассыпались (все разбегаются в разные стороны). Нам необходимо выбрать ювелира, который соберет бусинки вместе. (Ювелир ловит одного из участников за руку, второй, не отпуская руки, ловит третьего и т. д. Образуется цепочка. Ювелир соединяет бусинки в ожерелье.) Все бусинки собрались! Как хорошо, когда мы вместе!

**Упражнение «Рисунок по кругу несуществующего животного».** У каждого участника имеется лист бумаги и карандаш своего цвета. Лист сворачивается в три раза, как театральная программка. Один рисует голову животного на одной трети листа, сгибает его, делает пометки, где будет находиться шея, и передает следующему. Сосед рисует туловище животного, сгибает лист, делает пометки, где будут находиться ноги, и передает рядом сидящему. Следующий дорисовывает ноги и отдает соседу, который разворачивает весь лист, придумывает название животному и сочиняет про него историю.

Чем больше число участников, тем меньший сегмент фигуры изображает каждый.

*Дискуссия и ролевая игра.*

**Упражнение «Ассоциации».** Данное упражнение используется для сбора информации о членах семьи и значимых близких людях, носит диагностический характер и может быть использовано при проведении первичного интервью и в ходе индивидуальных занятий. Упражнение позволяет родителям задуматься над теми образами, с которыми у ребенка ассоциируется тот или иной член семьи, учитель, одноклассники.

### Бланк к упражнению «Ассоциации»

	Мама	Папа	Я сам	Бабушка	Дедушка	Сестра (брат)	Учителя	Одноклассники
1. Животное								
2. Птица								
3. Морская или речная рыба								
4. Насекомое								
5. Дерево								
6. Цветок или кустарник								
7. Фрукты								
8. Овощи								
9. Ягода								
10. Напиток								
11. Время года								
12. Стихия (огонь, вода, земля, воздух)								
13. Цифра (1–13)								
14. Цвет								

*Инструкция.* Подумай и скажи (напиши), с кем или с чем ассоциируется у тебя тот или иной член семьи: мама, папа, ты сам, бабушка, дедушка, сестра, брат. А также учителя и одноклассники.

Необходимо расспросить подростка по каждой ассоциации.

Предлагаем вопросы, которые имеет смысл задать:

Какими качествами обладает данное животное?

Тебе нравится данное животное?

Что нравится тебе в этом животном?

Что не нравится в этом животном?

**Упражнение «Групповой коллаж».** Участники группы склеивают между собой 6 листов ватмана. Используя принесенный природный материал, вырезки из журналов, кусочки ткани и т.д., вся группа делает коллаж на тему «Мы вместе!»

*Ритуал прощания.*

### Занятие 14.

**Тема: «неагрессивное настаивание на своем».**

**Цель:** научить подростков неагрессивно настаивать на своем.

*Ведущий:* Есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выражать свои чувства и настаивать на своих правах, когда они нарушаются. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться с такими ситуациями, то есть постараетесь неагрессивно настаивать на своем.

*Мозговой штурм.* Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например, сказать «нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; попросить снисхождения для себя, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума; высказать претензии; вернуть обратно некачественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

### **Виды поведения и их причины.**

*Ведущий:* На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами. Первый – быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку. Второй – агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование.

Третий – неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.

Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например, не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

*Выгоды неагрессивного настаивания на своем.* Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выпишите это на лист.

Примеры ряда преимуществ: личное удовлетворение; повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите; возрастающая самооценка; повышение чувства контроля за своей жизнью; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх; уважение и симпатия со стороны окружающих.

### **Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем.**

*Ведущий:* Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать «нет» или стоять на своем, когда что-то требуют или просят.

Умение сказать «нет» включает три компонента:

- а) скажите о вашей позиции;
- б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;
- в) признайте позицию и чувства другого человека.

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

- а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;
- б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле», «Я на тебя очень зол», «Я ценю, что ты это сказал», «Это меня на самом деле злит» и т. д. Я-высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу; мне не нравится; я могу; я согласен.

А теперь давайте разыграем сценки, иллюстрирующие вербальный навык неагрессивного настаивания на своем.

**Упражнения по выработке невербальных навыков неагрессивного настаивания на своем.**

*Ведущий:* Идентифицируйте и поупражняйтесь в следующих невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем, предполагающих как словесное высказывание, так и соответствующее невербальное сопровождение: громкость голоса; поток произносимых слов; контакт глаз; выражение лица; положение тела (позы); дистанция.

Попросить подростков разыграть ситуации, приведенные выше, но на этот раз сконцентрироваться на невербальных компонентах.

*Выводы.*

Неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выражать себя и при этом не задевает прав других людей.

Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение.

Неагрессивное настаивание на своем включает невербальные и вербальные компоненты и может быть сформировано путем упражнений.

### **Занятие 15.**

**Тема: «Умение сказать «Нет!»**

*Цель:* научить подростков говорить «Нет!», когда необходимо.

*Ведущий:* Бенджамин Франклин сказал: «К успеху ведет множество дорог, а к неудачам только одна верная дорога – пытаться всем угодить».

Многие из нас чувствуют себя виноватыми, когда приходится сказать другим «нет», и это, скорее всего, связано с нашим воспитанием, когда нас учат подстраиваться под других, и быть для всех приятным человеком.

Казалось бы, какое особое искусство нужно для произношения этого слова. Каждый из нас в обыденных ситуациях по десятку раз в день повторяет это слово, и, как правило, оно воспринимается спокойно, не вызывая эмоций и не претендуя на роль нарушителя спокойствия.

Но есть в нашей жизни сферы, в которых слово «нет» нередко производит эффект разорвавшейся бомбы, или уж во всяком случае портит настроение, приводит к разрыву отношений.

Речь идет о тех областях повседневной человеческой деятельности, которые связаны с принятием ответственных решений. Мы все, к примеру, яв-

ляемся свидетелями того, как устрашающе быстро развивается наркомания и алкоголизм среди молодых людей, не сумевших сразу же сказать «нет» своим пагубным привычкам и наклонностям, своим друзьям, уже вставшим на эту дорогу.

У каждого человека, использовавшего право сказать «нет», свои рецепты. Они определяются характером человека, его житейскими принципами, опытом, знанием науки управления и многими другими обстоятельствами.

Есть такое маленькое слово «Нет!», но как бывает порой не просто его произнести. Почему? Чего мы боимся? Обидеть просящего? Показать черствым и подлым по отношению к нему? Стать отвергнутым? Потерять симпатии окружающих?

Сколько раз Вам, иногда даже во вред себе и своим близким, приходилось выполнять чужие поручения, выполнять работу за других, общаться с неприятными Вам людьми? Сколько было случаев, когда Ваши близкие, друзья и коллеги просто «садились Вам на шею»? Сколько раз Вы чувствовали себя несчастными только лишь потому, что не смогли отказать, не смогли, постеснялись или побоялись сказать «Нет»?

В первую очередь не умеет отказывать тот, кто большое значение придает мнению окружающих о том, что он сделал и чего не сделал.

Если Вы не умеете говорить «нет», то другим людям будет нетрудно манипулировать Вами, заставлять Вас делать так, как нужно им. Часто возникают ситуации, при которых отказ наиболее человечен по отношению к окружающим, чем тщетные усилия выполнить их желания. Например, такая ситуация, когда Вы не можете выполнить просьбу, тем не менее, соглашаетесь, а затем ее не выполняете. Тем самым подводите или даже причиняете вред человеку, который на Вас надеялся. Вы не подвели бы его, если бы Вы не смалодушничили и сразу сказали ему, что не сможете выполнить его просьбу.

Научиться своевременно, говорить «Нет!» – важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения, за твердое следование своим намерениям. Как только Вы откажете кому-то в первый раз, то увидите, насколько изменится к Вам отношение окружающих Вас людей. Вас просто начнут уважать, уважать как человека, умеющего говорить «Нет!», а это значит, что в дальнейшем к Вам будут обращаться только, когда Ваша помощь действительно необходима. И у Вас соответственно появится больше свободного времени.

Если Вы никому не отказываете, это еще не значит, что Вы действуете им во благо. В конце концов, страдаете оба: один – от обманутых надежд, другой – от ощущения беспомощности и укоров совести, а нередко еще и от чувства вины. Не бойтесь обидеть кого-то своим отказом, если даже это и близкие Вам люди.

*Игра «Подарок».*

Ведущий говорит, что у него есть подарок. Это очень нужная вещь.

Подарок только один, получит его тот, кто сумеет убедить ведущего, что подарок должен принадлежать именно ему.

Ведущий мотивирует участников на просьбы. Потом ведущий отдает «подарок» одному из участников, по своему усмотрению.

*Обсуждение:*

- Какими способами просили «подарок»? (угроза, лесть, шантаж и т. п.)
- Когда тебя просят о чем-нибудь, почему трудно отказать?
- Кому труднее отказывать: знакомым или незнакомым людям и почему?
- Как нужно отказывать, чтобы не обидеть близких людей?

Однако всегда найдутся люди, которые будут проявлять настойчивость, чтобы добиться Вашего согласия сделать то, что Вам не хочется делать. Они будут пытаться манипулировать Вами, то есть сыграть на Ваших чувствах и эмоциях:

- вызвать у Вас жалость – Ты меня очень расстроил,
- сыграть на Вашем самолюбии – Ты такой хороший, добрый, порядочный, благородный... Ты не сможешь мне не помочь,
- постараться принизить Ваше достоинство – Да ты просто трус, ты бы сделал, но ты боишься,
- или шантаж – Если ты мне не поможешь, ты мне больше не друг.

**Манипуляция** – это вид психологического воздействия, используемый для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения другого к совершению определенных действий.

Подростки используют достаточно жесткие манипулятивные приемы:

- достаточно распространенный «на слабо», который можно расшифровать примерно так: «Если ты настоящий мужчина, то ты сделаешь это...»;
- связанные с недостатками, особенно физическими: «С такой физиономией, как у тебя, только на девочек засматриваться».

Не реагируйте на попытки манипуляторов, пытающихся вовлечь Вас в сети манипуляции. Поблагодарите их за оказанное Вам доверие, и скажите: «Нет!», исключив какие-либо высказывания, унижающие их достоинство. Не оправдывайтесь и не объясняйте, почему Вы не желаете это делать. Вы не обязаны ни перед кем отчитываться. Вы не сможете быть хорошим для всех.

**Самоманипуляции:**

- «И отказать друзьям не могу, и делать, что они уговаривают, не могу и не хочу, нет никакого выхода».
- «Уже поздно отказываться от выпивки, потому что истрачены деньги; потому что надо было бы сразу сказать...».
- «Отказаться в этой ситуации для меня было не так важно, вот в другой раз, более серьезный, например, с наркотиками я обязательно сделаю так, как необходимо мне».

Существуют определенные формы отказа.

### **Ответ манипулятору**

***Первый вариант.***

Вместо того чтобы согласиться или пытаться выдать из себя слово НЕТ, вы выражаете законное ОПАСЕНИЕ.

Например:

– Я все понимаю, но боюсь, что это невозможно.

– К сожалению, есть опасность, что я просто не смогу принять Ваше предложение.

– Меня очень пугает эта необходимость отказать вам.

***Второй вариант.***

Вы сможете отказать манипулятору, выражая СОЖАЛЕНИЕ.

Например:

– Вы даже не представляете, как мне жаль, что я не могу этого для Вас сделать.

– Сожалею, но я просто никак не смогу согласиться с этим.

– Мне так не хочется вас огорчать, ведь ответ мой будет отрицательным.

***Третий вариант.***

Вы обращаете внимание манипулятора на то, что Вы просто **ВЫНУЖДЕННЫ** отказать.

Например:

– Я вынужден отказаться от Вашего предложения.

– Увы! Уже взятые мною ранее обязательства вынуждают меня отказаться.

– Придется мне все же ответить Вам отказом. К тому меня вынуждают обстоятельства.

Способность сказать «нет» имеет огромное значение для каждого человека. Это служит всем знаком: «Я человек с большой буквы, я уникален, я личность. У меня есть свои интересы, свой собственный взгляд, своё мнение, потребности, вкусы, предпочтения, которые столь же важны для меня, как и Ваши для Вас. И я не позволю никому управлять собой, я могу за себя постоять». Когда Вы говорите «нет», Вы обозначаете границы своей независимости. Желания, нужды и потребности других людей находятся за этими границами. А внутри, Ваша территория – Ваши собственные потребности и желания. Одна из причин того, что Вам трудно охранять собственные интересы, может состоять в том, что Вы ставите на первое место интересы других людей, или их мнение о Вас, что Вы обязаны, должны, что скажут люди и т. п., а заботу о себе считаете проявлением эгоизма.

Слишком чувствительные люди, без прочных фильтров, склонны к импульсивности и истеричности. Таких людей мы называем тонкокожими. И наоборот, люди ригидные, с чрезмерно прочными защитами и фильтрами, отличаются недостатком спонтанности, они тяготеют к компульсивности и механистичности. Таких мы называем толстокожими. Способность говорить «нет» и прочные, но эластичные границы личности (это ее убеждения, мнения, взгляды, позиция) являются психологической мембраной, аналогичной физиологической мембране, обеспечивающей организму процесс обмена с внешней средой. По сути, в данном случае мы имеем дело с личностными границами.



Психологическая мембрана служит защитой от излишней импульсивности, ибо человек, способный сказать «нет» другим, может сказать «нет» и собственным желанием, когда это необходимо. Психологическая мембрана определяет границы эго, точно так же как физическая мембрана очерчивает границы тела.

Сказать «нет» – значит выразить оппозицию, которая является краеугольным камнем чувства идентичности. Своим противостоянием другому человек, по сути, говорит: «Я – это я, я – не ты, у меня есть своя голова на плечах». Чтобы быть способным сказать твердое, убежденное «нет», человек должен знать, кто он такой и чего он хочет!

При заниженной самооценке наркотические вещества могут стать для человека возможностью самоутвердиться, доказать себе и другим свою значимость.

Если самооценка завышена, то человек:

- слишком уверен в себе, в своей правоте и исключительности;
- не проявляет критичности и требовательности к себе;
- ставит себя выше других, что может привести к конфликтам;
- теряет внутренний стимул для развития личности. К сожалению, завышенная самооценка тоже является фактором риска употребления наркотических веществ.

Самый низкий риск употребления наркотических веществ у подростков с адекватной самооценкой. Если самооценка адекватна, то человек:

- делает ошибки и учится на них;
- принимает свой физический облик таким, как есть, даже если он несовершенен;
- исследует новые возможности и интересы, используя их как потенциал для роста;
- пребывает в гармонии с собой, не чувствуя превосходства над другими людьми;
- с уважением относится к другим;
- заботится о своем физическом здоровье.

«А теперь подумайте, какие качества личности помогают воздерживаться от употребления одурманивающих веществ?».

(Внутренний самоконтроль, целеустремленность, чувство юмора, умение сказать «нет», умение постоять за себя, умение обращаться за помощью к другим людям, умение стать на сторону другого человека, умение прогнозировать последствия своих поступков; система ценностей, совпадающих с социальными ценностями; и т. п.).

Обычно тяжело сказать слово «нет» людям, у которых низкая самооценка. Они чувствуют себя недостойными давать отпор окружающим. Они считают, что не имеют права устанавливать границы территории своего «Я». Они боятся, что, отказав кому-нибудь, они могут потерять работу, друзей или испортить отношения с близкими, друзьями, коллегами, руководством. Такие люди надеются, что, будучи покладистыми и жертвуя собой ради других, не обидят и не рассердят окружающих, забывая или не зная, что самопожертво-

вание не всегда бывает оправданным, а нередко влечет за собой ещё большую массу трудностей, проблем и неприятностей для их самих.

И, если даже Вы кого-то и не устраиваете, это не является оценкой того, хороши Вы или плохи, достойны любви или нет.

Если своевременно не ограничить свою личную территориальную целостность, то Вас постоянно будут использовать другие, для своих целей. Каждый может тратить Ваше время или потеснить Вас. Вы тратите свое время и силы ради тех, кто не дает Вам взамен ничего полезного. Часто простое слово «НЕТ» – это все, что необходимо для установления границ территории Вашего «Я». Вы не обязаны никому объяснять причины отказа. Вам нет нужды извиняться. Чем проще отказ, тем он убедительней и конструктивней. Ваш отказ, произнесенный любезным, но уверенным тоном, даёт понять, что Вы отвергаете не самого человека, а только его просьбу.

Когда мы знаем свою истинную цель в жизни, то нам намного проще сказать «нет» всему тому, что не соответствует нашей цели, что не является для нас важным.

Вот и настало время научиться говорить «нет», которое означает нашу честность.

Умение говорить «нет» означает, что мы не будем лгать или красть, мы будем действовать честно, и будем отстаивать свое мнение, даже если это не будет мнением большинства.

**В каких случаях необходимо говорить НЕТ:**

- угроза здоровью;
- совершение правонарушения;
- противоречит вашим убеждениям;
- вызовет осуждение уважаемых вами или любящих вас людей.

**Умей сказать НЕТ:**

- когда тебе предлагают совершить недостойный поступок;
- когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное;
- если тебе предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы ты об этом никому не говорил;
- когда незнакомые или малознакомые люди приглашают тебя к себе в гости, на дискотеку, в клуб;
- когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей;
- если незнакомые люди предлагают подвезти тебя на машине или показать им дорогу, сидя в машине;
- когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш;
- когда предлагают погадать с целью узнать будущее.

Помни, что во многих случаях умение сказать «нет» – это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства!

**Давление сверстников:**

- Насколько важно для вас мнение сверстников?
- Всегда ли вам нравится мнение сверстников?

– Всегда ли вы согласны с поведением сверстников?

– Всегда ли вы хотите делать, так как делают все?

**Типы давления:**

– *По дружески.*

Простое предложение, преподнесённое в дружелюбной манере «Ты не хочешь пива?» «Пойдём покурим?»

Твоя реакция – просто скажи «Нет, спасибо», дружелюбным тоном.

– *Бросая вызов.*

Тип давления, когда над вами подшучивают, если вы говорите «Нет». «Что слабо, хлюпик?»

Твоя реакция – просто скажи «Нет», или «Меня это не интересует». Если давление продолжается, уйди, после повторного отказа.

– *Сильное давление.*

Может включать угрозы: «Я думал, ты мой лучший друг», «Если ты откажешься, от тебя все отвернутся».

Твоя реакция – помни, что сила в количестве. Проводи время в компании где есть друзья, которые не употребляют алкоголь. Когда ты один давление намного сильнее. Будь твёрд и говори уверенно.

**Виды группового давления:**

– лесть,

– шантаж,

– уговоры,

– запугивания,

– подчеркнутое внимание,

– похвала и т. д.

*Выберите одну из следующих просьб или придумайте свою собственную:*

– «У меня есть несколько свободных дней. Как ты смотришь на то, если я проведу с тобой следующий выходной?»

– «Одолжи мне, пожалуйста, твой спортивный костюм в туристический поход».

**Вариант 1.** Например, класс решил уйти с уроков. Но есть несколько человек, которые не хотят этого делать, а группа желающих «сбежать» начинает на них давить:

«Ты будешь предателем!»,

«Ты боишься! Ты трус!»,

«Ну, что тебе трудно, что ли?»,

«Если ты настоящий друг...» и т. п.

**Вариант 2.** Группа подростков уговаривает закурить своего сверстника:

– «Ну, ты что, слабак? Девчонка?»

– «Ты маменькин сынок!»

Это достаточно агрессивный вариант давления.

Часто в таких ситуациях используются и просьбы:

– «Ну, что ты ломаешься?»

- «Видишь, все общество тебя уговаривает»,
- «Мы же всегда все делали вместе!»,
- «Мы без тебя не можем, не хотим, не отрывайся от общества!»
- «Ты же свой парень, ты же не станешь нас подводить!» и т. п.
- Непрямое давление.

Без прямого приглашения, выпить или использовать наркотики. Тебя пригласили на вечеринку, где почти каждый будет пить. Никто не приглашает тебя выпить, но ты чувствуешь, что должен выпить, чтобы быть как все.

### ***Избегай подобных ситуаций!***

Твоя реакция – Если ты заранее знаешь, что планируется выпивка и применение наркотических веществ – не ходи туда.

Если случилось, что ты оказался в такой ситуации случайно, ты имеешь полное право уйти.

### **Три права каждого:**

право делать то, что для тебя лучше.

право самому выбирать.

право переменить решение.

*Рефлексия.*

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 16.**

**Тема: «Умение сказать “Нет!”» (продолжение).**

*Упражнение «Передай приветствие».*

*Ролевая игра «Отказ – дело серьезное!».*

Ведущий предлагает всем сесть в круг.

Группа заранее должна договориться о конкретном предложении, которое она будет делать ведущему (например, предложение отправится на прогулку в лес).

Ведущий кидает мячик любому из членов группы, тот в свою очередь делает ведущему предложение. Всякий раз ведущий отвечает отказом, однако отказ в каждом случае имеет различную направленность.

Рассмотрим виды отказа в зависимости от содержания.

### **Отказ-соглашение.**

*(формальный отказ).*

– Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие.

– Проявляется это как в содержании ответа, так и интонационно.

Например: «Вы хотите выпить чаю?»

– «Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять...»

### **Отказ-обещание.**

– Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять.

– Как правило, отказ направлен на внешние обстоятельства, которые мешают принять предложение.

– Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято.

– Самая легкая форма отказа, поскольку при этом не затрагиваются личные чувства предлагающего, – это бесконфликтное решение ситуации.

Например: «Пойдем завтра в театр?»

– С удовольствием, но завтра у меня курсы».

### **Отказ-отрицание.**

– Обычно направлен на само предложение или предлагающего.

– Человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение.

– Может затрагивать личные чувства предлагающего, обидеть его.

Например:

– Нет, я не поеду на байдарках, потому что боюсь воды.

– Нет, я не буду носить короткую юбку, потому что это вульгарно.

### **Отказ-альтернатива.**

– Отказ может быть направлен на предложение или внешние обстоятельства, однако при этом выдвигается альтернативное предложение.

– Одна из удачных форм отказа, которая также не затрагивает личных чувств предлагающего, поскольку дается понять, что общение с ним желательно.

– Трудность заключается в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение.

Например: «Пойдем завтра в бассейн?» – «Давай лучше погуляем в лесу».

### **Отказ-конфликт.**

– Направлен на предлагающего.

– Агрессивен по форме.

– Может содержать оскорбления или угрозы.

– Эффективен в случае выраженного внешнего давления.

### **Как противостоять давлению?**

Задай себе следующие вопросы:

– Это безопасно?

– Это хорошо для меня?

– Это законно?

– А будут ли у меня проблемы после этого?

– Я кого-то огорчу, разочарую?

– А разрешили бы родители мне сделать это?

Если на все эти вопросы ты получил отрицательный ответ, прекращай задавать вопросы.

Скажи: нет, спасибо!

Будь уважителен, не унижай друга, но дай ему (ей) понять, что ты говоришь серьезно.

Ты имеешь право сказать НЕТ.

### **Алгоритм вежливого отказа.**

– Доброжелательно (спокойно) выслушать просьбу или предложение.

– Попросить разъяснение, если что-то не ясно.

– Остаться спокойным и сказать «нет»!

- Объяснить причину отказа.
- Если собеседник настаивает, говорить «нет» без объяснений.

### **Техники конструктивного сопротивления.**

- немедленно встаньте на свою позицию, не увиливайте и не придумывайте «уважительных» причин;
- повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий;
- поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»;
- откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
- предложите компромисс или альтернативный вариант;
- помните о языке тела, интонации, темпе речи и т. п. Содержание ваших слов и манера речи должны соответствовать друг другу.

### **Трехшаговая модель отказа.**

Подтвердите, что вы поняли просьбу и точку зрения другого человека, например: «Да, вам действительно необходимо ..., могу понять ваши сложности».

– Откажите, приведя причины. Они должны быть короткими и относящимися непосредственно к сути дела, например: «Я не могу одолжить вам мой ... Потому что...».

– Дайте собеседнику понять, что разговор окончен, прямо сказав «нет». Например: «...поэтому нет...»

Этого должно быть достаточно, чтобы избавиться от дальнейшего давления.

Вы смягчили удар от отказа, предоставив некоторую информацию и объяснив причины вашего несогласия.

Если последовательно применять эти три пункта, ваш отказ будет принят с большей вероятностью и отношения, скорее всего, не пострадают.

### **Как справиться с плохим настроением, раздражением, переутомлением?**

Чаще всего люди употребляют алкоголь или наркотические вещества, ложно считая, что они, таким образом, справятся с плохим настроением, раздражением, переутомлением. Хотя в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе, не прибегая к употреблению вредных для нашего организма веществ. Для этого можно использовать простые приемы, которые помогают почувствовать себя комфортнее и спокойнее. Вот некоторые из них».

**Ароматерапия** – это использование запахов и ароматов для восстановления организма.

При переутомлении используется герань, лимон, мята, лаванда.

При депрессивных состояниях используется лаванда, роза, шалфей, пихта.

При раздражении используется кипарис, можжевельник, анис, мята.

**Цветотерапия** – это использование цвета для восстановления организма.

Оранжевый цвет дает ощущение радости жизни и веселья.

Желтый цвет улучшает настроение и положительно влияет на нервную систему.

Зеленый цвет успокаивает нервы, устраняет состояние усталости.

Синий цвет помогает при нарушениях сна, при головных болях.

**Релаксация** – расслабление организма.

**Музыкотерапия** – это использование музыки для расслабления и восстановления организма.

Запомните, жизнь прекрасна! Любите природу. Пусть маленькие радости радуют все ваши неприятности. Преодолевайте трудности всегда с трезвой головой. Цените людей окружающих Вас.

*Заверши, пожалуйста, предложения так, как считаешь нужным. Подписывать листок не обязательно.*

1. Что нового я узнал на занятии...
2. Какие эмоции я испытывал во время занятия...
3. Мне понравилось во время занятия...
4. Мне не понравилось на занятии...
5. Неожиданным для меня на занятии было...

*Ритуал прощания*

### **Занятие 17.**

**Тема: «Все 2».**

**Упражнение «Здравствуйте».** Участники свободно перемещаются по классу.

*Ведущий:* Вам предлагается поздороваться друг с другом следующим образом. Если я хлопаю один раз – здороваемся руками, если два – здороваемся плечами; если три – здороваемся спинами.

**Упражнение «Угадай».** Участники сидят в кругу. Один из участников становится водящим и выходит за дверь. Группа загадывает одного из сидящих в кругу. Задача водящего – задать наводящие вопросы и отгадать человека, которого загадала группа.

*Дискуссия и ролевая игра.*

Ситуация для обсуждения в первой подгруппе: Сосед по парте отвлек меня от урока, за что я получил «двойку» в дневник и в журнал за поведение.

Ситуация для обсуждения во второй подгруппе: Мой друг мне завидует, дружит со мной из-за выгоды.

Ситуация для обсуждения в третьей подгруппе: На меня донесли одноклассники учителю, а я этого не совершал.

**Упражнение «О тебе и для тебя».** Участники группы сидят в кругу. Каждому подростку все участники группы дарят комплимент. Например: «удивительная», «сильный», «чудесная», «смелый», «необыкновенная», «юмористка», «умная» и т. д.

*Ритуал прощания.*

## **Занятие 18.**

**Тема: «Все» (продолжение).**

**Упражнение «Здравствуй, я рад(а), что...».** Участники свободно передвигаются по классу.

*Инструкция.* Вам необходимо встретиться и поздороваться с как можно большим количеством участников тренинга. При встрече ваше приветствие обязательно должно начинаться с фразы: «Здравствуй, я рад, что...»

**Упражнение «По росту становись!».** Участникам группы завязывают глаза (можно просто их закрыть).

Участники, двигаясь по комнате в разных направлениях, не подсматривая и не переговариваясь, должны построиться по росту. Накладывается запрет на использование голоса.

**Упражнение «двойной портрет».** Каждому участнику группы раздается один и тот же портрет (см. рисунок). Но одни из них видят на рисунке молодую девушку, а другие – старуху.

В ходе обсуждения подростки приходят к выводу, что каждый человек индивидуален. Каждый видит и воспринимает ситуацию по-своему, поступает так, как считает нужным: сколько ситуаций – столько мнений и путей решения.

*Дискуссия и ролевая игра.*

Ситуация для обсуждения в первой подгруппе: Одноклассники мне запретили хорошо учиться. Заставляют отвечать на «двойки» и «тройки», для того, чтобы я был, как и они.

Ситуация для обсуждения во второй подгруппе: Надо мной прикалывался сегодня весь класс.

Ситуация для обсуждения в третьей подгруппе: Сегодня за мою парту сел одноклассник, с которым я не хочу не то что рядом сидеть, а даже разговаривать.

**Упражнение «Руки друга».** Участники с закрытыми глазами свободно передвигаются по классу.

*Инструкция.* Вашим рукам надо найти руки друзей и взяться за них. Необходимо, чтобы это были руки разных участников группы и не рядом стоящих.

Когда у всех участников свободных рук не осталось, им предлагается открыть глаза.

**Упражнение «Письмо другу».** Участники группы берут конверты с письмами, написанными ими на первом занятии. Вскрывают их и читают.

**Упражнение «Браво!».**

*Ведущий:* Мы все бывали в театре, на концерте, в цирке и видели, как рукоплещут артистам в конце представления. Каждому из нас иногда хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Я считаю, что каждый из нас иногда заслуживает аплодисментов. Давайте поставим стул в центре класса. Плотно окружите его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?



Если подростки неохотно хлопают, нужно стимулировать их хлопать изо всех сил. Когда они увидят, что аплодисменты приятны стоящему на стуле участнику, они будут хлопать еще сильнее.

*Декларация моей самооценности.*

Участникам группы перед тем, как расстаться, предлагается вслух прочитать декларацию моей самооценности.

### Декларация самооценности

В. Сатир

Я – это Я.

Во всём мире нет никого в точности такого, как Я.

Есть люди в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинное мое, потому, что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость...; мой рот и все слова, которые он может произносить, – веселые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос – громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам!

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.

Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, часто озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое и смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что делал, как Я думал и как Я чувствовал. Я вижу, что не вполне устраивает меня. И Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим и сохранить то, что кажется очень нужным и открыть, что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать и чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми и чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг себя.

Я принадлежу себе и поэтому Я МОГУ СТОИТЬ СЕБЯ! Я – это Я, и Я – это замечательно!

Ведущий объявляет об окончании тренинговых занятий.

#### Список литературы

1. Бурменская Т.В., Захарова Е.И., Кабанова О.А. и др. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 416 с.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2002. – 256 с.
3. Прихожан А.М. Книга для родителей подростков: программа развития и воспитания. – М.: 1999.
4. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2001. – 256 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
6. Усова Е.Б. Возрастная психология. – Минск.: Изд-во МИУ, 2010.
7. Формирование личности в переходный период: От подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Педагогика, 1987. – 184 с.

### Приложение 3

#### Программа развивающих занятий «Тренинг внутренних ресурсов»

Автор-составитель:

*А.В. Мясоедова,*

*педагог-психолог МБОУ лицея № 15*

#### Программа развивающих занятий «Тренинг внутренних ресурсов»

Отсутствие навыков выражения собственных чувств, хроническая неудовлетворенность базовых потребностей, диффузия представлений о себе приводят к появлению у школьников психологических и социальных проблем, и, как следствие, кризисных состояний, которые могут носить характер психического напряжения, агрессивности, апатии, замкнутости, пассивности, эмоциональных и поведенческих расстройств. В целях профилактики рисков неблагоприятного личностного развития и поддержки старших подростков в решении задач собственного взросления в образовательных организациях должны быть созданы условия для развития субъектной ресурсности обучающихся.

Целенаправленное развитие субъектности обучающихся составляет главную задачу данной программы. Занятия построены в соответствии с концепцией субъектного развития, реализуемой в рамках инновационной деятельности лицея, в основу которой заложена идея ценности саморазвития. Реализация данной программы позволяет решать ключевые задачи в процессе формирования личности старшеклассника и способствует формированию у них следующих умений и способностей:

- осознание собственных личностных особенностей;
- умение адекватно оценивать себя в различных ситуациях взаимодействия с окружающим миром, с другими людьми;
- расширение у старших подростков поведенческого репертуара в различных областях их жизнедеятельности;
- способность конструктивно преодолевать кризисные периоды собственного развития;
- умение отстаивать свою позицию в отношениях, умение говорить «нет» в ситуациях агрессивного, манипулятивного поведения партнера по общению;
- развитие навыков ассертивного поведения;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей; развитие навыков личностной рефлексии;
- успешная адаптация в социуме;
- ответственное осознанное отношение к собственному саморазвитию, личностному росту.

Таким образом, прохождение данной программы обеспечивает получение обучающимися важного психологического знания о себе, развития навыка самопознания и самосознания. Это делает выбор пути собственного личностного развития более безопасным и конструктивным, так как подросток становится субъектом собственного выбора и ориентируется на собственные ресурсы.

Структура тренинга: программа включает 3 блока занятий:

- 1 блок – психология группы;
- 2 блок – развитие рефлексивных навыков;
- 3 блок – развитие навыков стрессоустойчивого поведения.

*Цель:* повышение психологической компетентности обучающихся; приобретение навыков эффективного поведения.

Структура занятий каждого блока:

1. Вступительная часть.
2. Психологические этюды на создание рабочей атмосферы.
3. Основные упражнения.
4. Завершающие занятия.

### **1-й блок занятий**

*Цель:* развитие навыков социальной перцепции, чувственного понимания феномена «отношение», навыков рефлексии своего отношения к себе и окружающим; достижение оптимального уровня группового сплочения

*Задачи:* 1) приобретение учащимися знаний психологии группы, групповых процессов, 2) оценка участниками эффективности собственных форм коммуникации, 3) приобретение навыков улучшенных форм коммуникации.

### **Ход занятия № 1**

#### **Вступление.**

- 1) Понятие «группа».
  - 2) Классификация групп.
- Психологические этюды на активизацию работы, сплочение.

***Упражнение «Импульс». Упражнение «Встреча глазами».***

*Цель:* игра может использоваться для формирования случайных пар игроков, не основанных на личных симпатиях и прежних отношениях; позволяет привлекать к деятельности не очень активных участников.

***Упражнение «Общее качество».***

*Цель:* упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, познакомиться с перечнем значимых личностных качеств работника телевидения, снижает тревожность и напряжение в ситуации самооценки.

***Анкета «Вопрос – ответ».***

*Цель:* данная форма работы позволяет выявить мотивы присутствия на занятии, возможные опасения и ожидания от работы.

***Рефлексия.***

Участники приводят ассоциации с их актуальным психоэмоциональным состоянием.

**Ход занятия № 2**

**Вступление.** Известная фраза о том, что нельзя жить в обществе и быть свободным от него может рассматриваться во многих контекстах. Говоря о группе, коллективе, такое утверждение раскрывает суть самопознания и познания других людей: мнение о себе складывается у человека не только из его собственных оценок своей деятельности, личности, внешней привлекательности, но и из оценок других и из его отношений в мире и с миром. Оценка и восприятие других также испытывает серьезное влияние со стороны внутриличностных процессов (проекция и др. психологические защиты).

Психологические этюды на активизацию работы, сплочение.

***Упражнение «Пишущая машинка».***

*Цель:* активизация работы участников, понимание значимости совместной работы.

Жизненные позиции. Психологические границы.

***Упражнение «Позиции – местоимения».***

*Цель:* осознание характера самоотношения и отношения к окружающим.

***Упражнение «На границе контакта».***

*Цель:* чувственное понимание собственных психологических границ и их характера

*Вывод:* характер взаимодействия человека с миром обусловлен рядом факторов, одним из которых является внутреннее ощущение границ собственного психологического пространства. Психологические границы не только обеспечивают поддержание оптимального уровня психологической безопасности личности, но и могут значительно ограничивать её коммуникативную деятельность. Уровень осознания границ и условий их выстраивания позволяют адекватно оценить перспективы коммуникативного и личностного развития субъекта, проанализировать причины неэффективного межличностного общения и осуществить коррекцию, обеспечивающую более эффективную реализацию социально-психологических потребностей человека.

*Рефлексия.*

### Ход занятия № 3

**Введение.** Жизнь человека в социуме, предполагает его постоянное соприкосновение с другими людьми, а, следовательно, и с их намерениями, потребностями, желаниями. Негласный закон типа «Свобода твоего кулака заканчивается там, где начинается свобода носа другого» регулирует степень активности и безопасности субъектов взаимодействия, но что делать, если другой партнёр игнорирует данное ограничение, а, следовательно, и границы пространства другого. Причём подобные примеры могут относиться не только к поведению агрессивных и манипулятивных субъектов, но и, например, встречаться в ситуации борьбы за значимый ресурс (вакантное место при приёме на работу, отстаивание собственного мнения и т. д.). Такие примеры требуют от человека способности отстоять свои границы, но в большинстве случаев сохранив при этом отношения с другим человеком, собственное «лицо». Тогда речь идет об ассертивном поведении.

#### **Упражнение «Пальчиковая борьба».**

**Цель:** данное упражнение позволяет в игровой форме «выпустить пар» после сложного общения. Минимизируя, собственно, агрессивные действия, тем не менее проявить настойчивость, силу в достижении цели, в отстаивании своего, тренирует концентрацию и собранность, т.к. при вялом или излишне активном несобранном поведении энергия будет рассредоточиваться по всему телу, что будет вызывать слабость пальцев, а, следовательно, снижать вероятность победы.

#### **Упражнение «Потолкушки».** Аналог-упражнение.

**Цель:** данное упражнение наглядно выявляет привычные поведенческие паттерны и жизненные стратегии участников, модель взаимодействия с миром, а также готовность и умение отстаивать собственные границы. После обсуждения данное упражнение можно повторить с тем, чтобы участники могли вместо осознанных проблемных поведенческих паттернов опробовать новые, более адаптивные.

#### **«Ассертивный отказ».**

**Цель:** изучение личностных границ и техники ассертивного уверенного отказа.

Перед началом упражнения участники знакомятся с понятием «ассертивное поведение» и правилами ассертивного отказа.

**Вывод:** осознанные, адекватные и адаптивные личностные границы, способствуют сохранению чувства личностной безопасности, позволяют ставить и достигать личностно значимые цели, что, безусловно, является основополагающим условием успешного поведения.

#### **Рефлексия.**

### Ход занятия № 4

**Введение.** Зачем, собственно, люди устанавливают контакт друг с другом? Для чего стремятся, несмотря на уязвимость, поделиться сокровенным? Что движет людьми в поисках «второй половинки», «родственной души», «своего человека»? Ответы на эти вопросы возникают в процессе осознания собственных смысло-жизненных ориентаций и потребностей, а также пони-

мания поведения других людей. На этом же занятии участники постараются осознать, ЧТО они делают после того, как сказали «здравствуйте» и ПОЧЕМУ они делают это именно так.

**«День рождения».**

*Цель:* оценка уровня понимания участниками друг друга, уровня сплоченности, активизация рабочей атмосферы.

**Упражнение «Внутренний и внешний круг».**

*Цель:* отследить собственные стереотипы восприятия.

**Упражнение «Ты и я».**

*Цель:* развитие навыков социальной перцепции, повышение уровня группового сплочения, осознание собственных критериев оценки себя и окружающих.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 5**

**Введение.** Упражнения прошлых занятий дали участникам представление о том, что налаживание длительного и благоприятного контакта требует определенных навыков. К таким навыкам относят навыки самопознания, коммуникативные процессуальные навыки (умение вступить в контакт, навыки активного слушания, выражения чувств и т. д.), навыки восприятия и понимания партнера по взаимодействию. Именно сочетание всех этих навыков позволяет избежать эгоцентризма в общении и излишней зависимости от партнёра. На данном занятии участники потренируются объединять знания о Себе с представлениями о Другом.

**«Групповой автопортрет».**

*Цель:* удовлетворение ведущих потребностей участников в принадлежности, оказании влияния и принятии через осознание собственного места в группе, степени своего влияния на достижение индивидуальной и групповой цели.

**«Ты – мне, я – тебе».**

*Цель:* упражнение наглядно показывает, какие действия и умения партнеров по общению составляют благоприятные условия или помехи в установлении контакта; позволяет проанализировать чувства и позиции, из которых исходит субъект в процессе общения и отследить механизмы формирования обратной связи.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 6**

**Введение.** Повседневное общение состоит из разного рода контактов. Одни из них становятся значимыми и решающими для всей жизнедеятельности человека, другие проходят мимо, третьи не удаётся довести до желанного результата и т. д. Есть категория контактов, которые могут не нести пользы и по сути никак не влиять на ход жизни субъекта контакта, однако, они достаточно часто выводят его из равновесия и доставляют тяжелые переживания. Речь идёт о ситуации прерывания контакта, когда не находит удовлетворения потребность в принятии. (Привести ситуации: Сказал человеку «привет», а он прошёл, не дав ответа. Улыбнулся, а в ответ получил

нахмуренный взгляд. Рассказал шутку, но никто не посмеялся. Не получаешь комментариев в социальной сети и т. д.). Такие ситуации сопровождаются мучительным (яростным или тревожным) анализом своих действий и чувств и мотивов человека, от которого нам не удалось получить желаемой обратной связи. В преломлении на внутриличностную структуру такие ситуации могут серьезно снизить активность человека в межличностном взаимодействии, спровоцировать уход от инициативы в общении, способствовать формированию неблагоприятных для его социально-психологического развития выводов («Это со мной что-то не так, лучше мне и не соваться», «Вокруг одни эгоисты», «Я им покажу, как меня не замечать!»).

**«Розочки-ромашки».**

*Цель:* понимание значения эффективная и неэффективная коммуникация.

**«Уход».**

*Цель:* выработка конструктивного реагирования в ситуации отказа.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 7**

**Введение.** Предыдущее упражнение подвело участников к теме негативных переживаний в общении. Безусловно, как и любая другая ситуация, неудачи в общении могут рассматриваться под разным углом и с разной эмоциональной окраской в зависимости от личностных особенностей субъектов общения, текущего психоэмоционального состояния, объективных условий и возможностей общения и т. д. Однако имеет смысл приобрести знания и умения адекватного реагирования на фрустрацию в общении, с целью повышения коммуникативной компетентности и снижения вероятности возникновения подобных ситуаций.

**«Неудачи в общении».**

*Цель:* понимание субъективного смысла, который присваивается неудачам в общении, анализ критериев оценки общения как неудачного.

**Упражнение «Пять шляп» (аналог «Оранжевые очки»).**

*Цель:* данный метод анализа ситуации, позволяет снять психоэмоциональное напряжение, выработать адекватную реакцию поведения в актуальной ситуации, расширить собственное представление о неудачах в общении и причинах, возникающих трудностей. Кроме того, приведенный метод в значительной степени формирует ответственное отношение субъекта к результатам собственного поведения.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 8**

**Введение.** Несмотря на различные барьеры, риски и помехи в общении, межличностное взаимодействие является жизненно важным условием существования человека. Физиологическое и психологическое значение человеческого контакта многократно подтверждалось катастрофическими последствиями социальной, эмоциональной депривации. И для того, чтобы общение и взаимодействие действительно оказывало благодатное воздействие на личностное развитие и самочувствие человека, ему следует иметь четкие пред-

ставления о механизмах, формах общения и грамотно интерпретировать их в своей повседневной жизни. В рамках данного занятия участники проанализируют ключевые характеристики три варианта межличностного взаимодействия.

**«Адская башня».**

*Цель:* тренировка навыка адекватной интерпретации сложностей в общении и их возможных причин.

**«Скульптуры».**

*Цель:* снятие стереотипов восприятия «психологически напряженного» общения, формирование правильного понимания ситуации спора, конфликта и способности видеть отрицательные и положительные перспективы таких ситуаций.

*Вывод:* более гибким и успешным в поведении человек может стать, если расширит своё представление о ситуации спора или конфликта в отношении цели и средств противостояния, приобретет понимание положительной перспективы таких ситуаций (способствуют развитию, позволяют прийти к креативному решению, прояснить отношения, заявить о себе, получить опыт и т. п.).

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 9**

**Вступление.**

**«Морское путешествие».**

*Цель:* данное упражнение позволяет закрепить навыки сотрудничества и командной работы.

*Рефлексия.*

*Общий вывод:* упражнения данного блока продемонстрировали участникам неразрывную связь поведения человека в мире с его представлением о себе и о других, дали осознание собственных стереотипных стратегий поведения и позволили оценить их эффективность для собственной жизнедеятельности, а также предоставили возможность выработать более адаптивные стратегии поведения и общения.

### **2-й блок занятий**

*Цель:* развитие самосознания, развитие навыков самоанализа, рефлексии.

*Задачи:* 1) получить представление о методах выявления собственных индивидуально-психологических особенностей;

2) познакомиться с составляющими образа «Я»;

3) выработать стратегию осмысления и осознания своих целей и смысла жизни;

4) освоить способы медитации-визуализации.

### **Ход занятия № 10**

**Введение.** В соответствии с разделением способов жизнедеятельности на три основные сферы – интеллектуальную, эмоциональную и телесную – можно выделить и три вида языка, которыми может пользоваться человек для взаимодействия с окружающим миром. Умение переформулировать ка-



кое-либо высказывание, суждение на любой другой язык может дать возможность осмысления происходящего, его чувственного понимания и внешнего практического отреагирования.

**Упражнение «Вижу. Слышу. Чувствую».**

*Цель:* развитие аудиальной, зрительной, кинестетической чувствительности участников, навыков наблюдения за собой.

**Упражнение «Два человечка».**

*Цель:* исследование представления о своем теле, проблемных телесно-эмоциональных зонах.

Данное упражнение позволяет выявить искажения видения самого себя, осознать смысл, который субъект вкладывает в воображаемые параметры, а также, используя принципы телесно-ориентированной теории, получить представление о разнице в количестве энергии, которую человек предоставляет для функционирования частей своего тела, а, следовательно, и о состоянии их внутриличностных проекций.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 11**

**Введение.** Понимание человеческой личности и психики невозможно без понимания его неосознанных психических процессов. Некоторые исследователи и вовсе считают бессознательное главным источником сил, которые являются двигателями всей жизни человека. Представление о том, что где-то внутри каждого существуют разные части целого «Я», обуславливает необходимость извлечь подсознательную информацию для осознания целостного образа самого себя. Одним из эффективных методов установить диалог с подсознанием являются проективные.

**Рисунок «Мишень».**

*Цель:* тренировка навыков логического анализа, рефлексии.

**Рисунок «Пустыня».**

Данное упражнение закрепляет навыки, освоенные в предыдущем упражнении. Участники делают вывод о том, как каждая предложенная интерпретация согласуется с их реальным поведением и теми, психологическими характеристиками, которыми они сами в себе отмечают.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 12**

**Введение.** Развивая тему о составных частях психики, участники кратко знакомятся с ведущими теориями в данном направлении и приходят к выводу, что контакт с внутренними «персонами» позволяет раскрыть человеку недоступные осознанию представления о себе, психологические ресурсы, установки и проблемные переживания, которые очень часто являются причиной реальной проблемной ситуации.

**Упражнение «Рисую внутреннюю речь».**

*Цель:* через беспрепятственный выход психического импульса во внешнее выражение получить представление о качестве собственных переживаний и переживаний другого.

**Упражнение «Я – предмет».**

*Цель:* аналогично предыдущим упражнениям в проективной форме участники исследуют собственные скрытые, неосознанные потребности, переживания, представления.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 13**

**Введение.** Данное занятие даёт возможность закрепить участником навыки установления контакта со сферой подсознания и исследования собственных жизненных стратегий. На данном занятии участники исследуют лично значимые жизненные цели, представление о смысле собственного существования и субъективное понимание перспектив личностного развития.

**Упражнение «Игрушка».**

*Цель:* развитие навыков социальной перцепции, особенностей самовосприятия и его представленности в восприятии окружающих.

Упражнение также позволяет оценить степень понимания участниками друг друга, их значимости друг для друга.

**«Судно» / «Росток».**

*Цель:* осознание своих целей и смысла жизни. Освоение методов визуализации и медитации.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 14**

**Введение.** Собранные воедино представления о себе и мире, жизненные позиции, стереотипные стратегии реагирования и многие другие составляющие создают модель «поддачи себя» в жизни. Поведенческая модель человека помогает понять его мировоззрение и истоки поведения в определенных ситуациях, даёт информацию о системе отношений личности и её смысло-жизненных ориентирах.

**Упражнение «Объявление».**

*Цель:* осознание отличительных личностных свойств, рефлексия образа «Я».

Данное упражнение позволяет интегрировать отдельные представления о своей персоне в целостный образ, в игровой форме получить важную информацию друг о друге, достигнуть более высокого уровня группового взаимодействия в случае выявления общих представлений об отношениях, дружбе, предпочитаемых человеческих качествах.

**Упражнение «Футболка с надписью».**

*Цель:* осознание и обобщение собственной жизненной позиции и стиля восприятия себя и окружающего мира.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 15**

**Введение.** Одной из составляющих нашего представления о себе являются оценки нас другими и наши собственные предположения о производимом нами впечатлении. От адекватности и соответствия собственных и сторонних оценок, зависит адаптивность поведения, которая заключается в умении осуществлять эффективную коммуникацию и реализовывать собственные лично значимые намерения.

### ***Упражнение «Кто я?».***

*Цель:* формирование представлений о своей «Я-концепции», осознание связи субъективного и объективного образа себя и понимание критериев, которые лежат в основе восприятия и оценок окружающих.

### ***Упражнение «Угадайте кто!».***

*Цель:* выяснение особенностей Я как субъекта восприятия окружающих и объекта восприятия другими, развитие навыков визуальной диагностики.

*Рефлексия.*

## **Ход занятия № 16**

**Введение.** Данное занятие еще раз указывает на совокупность всех факторов, которые лежат в основе восприятия и понимания человека человеком (внешний облик, эстетические характеристики, стиль поведения, реагирования и мн. др.), а также на необходимость их гармоничного сочетания с уровнем возрастной и социально – психологической зрелости субъекта при формировании адекватного и адаптивного поведения. Отдельного внимания в этом контексте заслуживает проблема подросткового возраста, заключающаяся в несоответствии и порой противоречии поло-ролевого поведения подростка с его актуальными данными и социально-культурными стереотипами. Примером могут служить увеличившееся количество молодых людей, называемых «фриками», эпатазирующих своим неординарным внешним видом, поведением, порой скрывающих прямо пропорциональный внутренний образ. Драматическими примерами являются псевдовзрослые формы поведения молодых людей, реализуемые с целью снижения внутриличностной тревоги связанной с несовпадением собственного образа с предпочитаемым в референтной группе. Данное занятие позволяет выстроить образ самого себя и выработать оптимальное поведение исходя из субъективных ощущений и представлений о самом себе.

### ***«Шкала самооценки».***

*Цель:* определение уровня самооценки, выявление особенностей самоотношения.

### ***Упражнение «Мужчина и женщина».***

*Цель:* улучшить чувственное восприятие самого себя, достижение гармоничного образа Я. В целом участники получают более широкий и гибкий способ поведения в разных ситуациях и становятся более принимающими свои собственные особенности.

*Рефлексия.*

## **Ход занятия № 17**

**Введение.** Подростки находятся на этапе понимания и планирования своего жизненного пути. Одной из составляющих этого пути станет профессиональная самореализация. От осознанного и адекватного выбора будущей профессии зависит внутреннее ощущение собственной состоятельности, степень удовлетворенности высшей жизненной потребности в самоактуализации. Одним из условий такого конструктивного и эффективного выбора является точное понимание своего потенциала – актуальных и потенциальных

способностей. Упражнения данного занятия позволяют участникам оценить свой потенциал, с точки зрения освоения профессии «телеведущий», «журналист», «ведущий ток-шоу», а также выявить и понять различные профессиональные и жизненные стереотипы.

***Упражнение «Звездный час» (2 варианта).***

*Цель:* осознание основных личностных смыслов той или иной профессиональной деятельности и соотнесение этих смыслов со своим собственным представлением о счастье. Упражнение не только позволяет получить объективную информацию, но и выявить неблагоприятные стереотипы и скорректировать профессиональный выбор адекватно реальности и субъективных возможностей человека.

***Упражнение «Профессиограмма».***

*Цель:* дать участникам объективную информацию о профессионально значимых знаниях, умениях, навыках и качествах потенциального специалиста в целях достижения профессиональной идентичности.

Участники знакомятся с профессиограммами «телеведущего», «ведущего ток-шоу», «диктора», «журналиста». В сочетании с предыдущим упражнением участники смогут получить целостное представление о характере рассматриваемой профессии, сопоставить объективные требования с субъективными возможностями и представлениями, а также выработать более осознанную и уверенную тактику по приобретению данной специальности.

***Рефлексия.***

*Вывод:* эффективность жизнедеятельности человека, кроме внешних факторов – безопасность, удовлетворение витальных потребностей, хорошая работа, достойный заработок, семья – обеспечивается и рядом внутренних факторов – самооценку, самореализация, психологическая безопасность, личностная зрелость, адекватное гармоничное поведение. Их интеграция и благоприятная реализация возможны при внимательном и осознанном отношении к собственной личности, к окружающему миру и к качеству отношений человека с миром. Упражнения данного блока не только позволяют приблизиться к подобным знаниям, но, что более важно, повышают мотивацию личностного роста у участников, способствуют усилению и поддержанию позитивного образа «Я» и формируют готовность к принятию ответственности за качество собственной жизнедеятельности.

### **3 блок занятий**

*Цель:* выработка умения регулировать свое психоэмоциональное состояние; формирование навыков уверенного поведения в обычных и стрессовых ситуациях.

***Задачи:***

- 1) освоение релаксационных техник, направленных на снятие психоэмоционального напряжения;
- 2) развитие умения и навыков уверенного поведения в ситуациях публичного выступления, конфликта, самопрезентации.

## Ход занятия № 18

**Введение.** Найти собственное место под солнцем, реализовать лично значимые цели и достичь жизненных успехов возможно не только лишь осознав содержание собственной личности, но и конструктивно реализовав внутренний потенциал. Последнее становится наиболее эффективным, если человек реализует навыки *уверенного поведения*, под которым понимается умение ставить и достигать цели, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, с честью выходить из конфликтов. Деятельность работника телевидения отличается высокой контактностью, инициативностью, необходимостью оперативного реагирования на социально-исторические изменения. Быть «в теме», часто употребляемое молодёжью слово, означает и иметь собственную точку зрения по разным вопросам, и иметь социально значимые отличия, и уметь быть востребованным и эффективным. Вышесказанное делает тренинг уверенного поведения фактически профессионально значимым условием эффективного освоения данной профессии.

### *Упражнение «Круг почёта».*

*Цель:* активизация чувства собственного достоинства, развитие способности уважать достоинства другого и давать конструктивную обратную связь.

### *Упражнение «Психология уверенного поведения».*

*Цель:* в процессе обсуждения у участников складывается образ уверенного человека и пути достижения оптимальной степени уверенности собственного поведения.

### *Рефлексия.*

## Ход занятия № 19

**Введение.** В нашем обществе, с его коллективистской историей в отличие от западной модели под уверенным поведением часто подразумевают агрессивное, эгоистическое поведение. В определенных условиях добродетелью провозглашается покорно-зависимое поведение («любящие дети не перечат родителям», «послушный ученик», «хороший, ответственный, безотказный подчиненный» и т. п.). В рамках данного занятия участники объективно исследуют 3 формы поведения: уверенное, агрессивное, покорно-зависимое, выявят их отличительные характеристики, с целью их оптимальной реализации в жизненных ситуациях.

### *Упражнение «Статуя».*

*Цель:* исследовать особенности и причины каждого способа поведения.

Участники приходят к выводу, что главными характеристиками уверенного поведения является такой уровень независимости и самодостаточности, который позволяет субъекту поведения, сохранить или конструктивно завершить отношения, реализовать собственные потребности с минимальным риском и ущербом и для другой стороны. На уровне когнитивном уверенное поведение предполагает объективную оценку реальности, на эмоциональном – адекватный самоконтроль.

### ***Упражнение «Агрессивный и застенчивый».***

*Цель:* выявить ведущие установки агрессивного и застенчивого человека и их влияние на формирование стереотипа поведения.

Участники получают представление о том, как установки субъекта восприятия могут неоднозначно влиять на восприятие одних и тех же действий человека, а также отследить взаимосвязь когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 20**

**Введение.** Продолжая сравнивать три формы поведения, участники приходят к выводу, что отдельные проявления данных паттернов поведения могут эффективно быть использованы в повседневных ситуациях. Однако их воплощение должно быть целесообразным и оптимальным.

### ***Упражнение «Оптимальные варианты».***

*Цель:* повышение гибкости поведения в разных ситуациях, демонстрация того, что в зависимости от характера ситуации, в которой оказался человек, могут быть оптимальны разные стратегии поведения.

### ***Упражнение «Странные ответы».***

*Цель:* возможность понаблюдать за человеческими реакциями и потренировать собственное уверенное поведение в ситуациях, когда окружающие ведут себя странным образом, понимание причин такого поведения.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 21**

**Введение.** На данном занятии участники получают возможность в форме соревнования наглядно увидеть эффективность и качество своего уверенного поведения.

### ***Упражнение «Лист сверху».***

*Цель:* тренировка инициативности, дивергентности мышления, мотивация конструктивного соперничества.

### ***Упражнение «Сердце».***

*Цель:* тренировка навыков публичного поведения, выдвижения контраргументации, повышение уровня вербального развития участников. Данное упражнение также позволяет осознать собственную морально-нравственную позицию.

*Рефлексия.*

### **Ход занятия № 22**

**Введение.** Как и любое внешнее воздействие, наше поведение не только позволяет организовывать внешнее пространство, но и значительно влияет на внутреннее состояние человека. В то же время, внутреннее состояние существенно, а точнее, всецело формирует тип внешней реакции. Участники знакомятся с принципом «Внутренне через внешнее, внешнее через внутреннее», получают представление о параметрах наблюдения за отдельными телесными проявлениями и поведением в целом.

***Упражнение «Я люблю себя».***

*Цель:* осмыслить собственные эмоционально-поведенческие реакции в личностно значимых ситуациях.

***Упражнение «Совет старейшин».***

*Цель:* разделив и осознав три составляющие – тело, разум и чувство, осуществить их метафорическую интеграцию в целях более продуктивного и гармоничного функционирования.

*Рефлексия.*

**Ход занятия № 23**

**Введение.**

***Упражнение «Музей проблем».***

*Цель:* приобретение навыков работы в метафорической форме с актуальной проблемой и выработкой способа ее решения.

***Упражнение «Автопортрет».***

*Цель:* выявление и осознание собственных эмоционально-телесных паттернов в психологически сложной ситуации.

*Рефлексия.*

**Ход занятия № 24**

**Введение.** С этого занятия участники начинают знакомство с техниками работы с негативными переживаниями и состояниями. Первая тема – работа с телесными проявлениями внутриличностных проблем.

***Упражнение «Зажим».***

*Цель:* снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приемов релаксации состояния.

***Упражнение «Рожцы».***

*Цель:* развитие гибкости и подвижности мышц лица, произвольная регуляция мимических проявлений.

***Упражнение «Альянс-мажор».***

*Цель:* тренировка навыков визуальной диагностики, развитие способности понимать эмоциональное состояние человека по выражению лица.

*Рефлексия.*

**Ход занятия № 25**

**Введение.** Упражнения данного занятия направлены на более острое чувствование связи собственных эмоциональных состояний и их телесных проекций.

***Упражнение «Муха».***

*Цель:* осознать разницу эмоциональных реакций в зависимости от различных телесных движений, развитие телесной гибкости.

***Упражнение «Царевна Несмеяна».***

*Цель:* повышение качества сознательного контроля собственных эмоционально-телесных проявлений.

*Рефлексия.*

## Ход занятия № 26

**Введение.**

**Упражнение «Я тебя люблю».**

*Цель:* получить доступ к собственным эмоциональным реакциям через телесные проявления. Также данное упражнение позволяет сравнить объем информации, получаемый в процессе межличностного взаимодействия посредством вербальной и невербальной коммуникации.

**Упражнение «Датский бокс».**

*Цель:* обучение методам снятия психоэмоционального напряжения, устранения мышечных блоков и зажимов в психологически напряженной ситуации.

*Рефлексия.*

## Ход занятия № 27

**Введение.** В рамках данного занятия продолжается знакомство участников с метафорическим подходом в работе с телесными моделями внутриличностных проблем.

**Упражнение «Палка, палка, огуречик...».**

*Цель:* данное упражнение является подготовительным для следующего упражнения и позволяет участникам потренироваться в конструировании метафор.

**Упражнение «Портрет моего чувства».**

*Цель:* упражнение тренирует навыки более детального осознания актуального состояния, развивает способность диссоциироваться от собственного негативного переживания с целью его лучшей коррекции и отреагировать ранее заблокированные реакции в безопасной форме.

*Рефлексия.*

## Ход занятия № 28

**Введение.** На данном занятии участники переходят ко второй группе техник, направленных на работу с психоэмоциональным состоянием на языке сознания.

**Упражнение «Интеллектуальный кросс».**

*Цель:* развитие аналитических способностей, освоение техники «мозгового штурма».

**Упражнение «Работа с негативными состояниями».**

*Цель:* осознание негативных эмоциональных переживаний. Рефлексия опыта, связанного с негативными переживаниями.

*Рефлексия.*

## Ход занятия № 29

**Введение.**

**Упражнение «Случай».**

*Цель:* выработка навыков понимания и учёта позиции обеих сторон в конфликтной ситуации.

**Упражнение «Это хорошо, потому что..., и это плохо, потому что...».**

*Цель:* тренировка гибкости мышления.

*Рефлексия.*



### Ход занятия № 30

**Введение.**

**Упражнение «Переписанная автобиография».**

*Цель:* формирование способности конструировать образ желаемого будущего.

### Ход занятия № 31

**Введение.** Это и последующие занятия знакомят участников с третьим видом техник работы с психоэмоциональным состоянием – техниками релаксации и медитации.

**Упражнение «Зубной врач».**

*Цель:* развитие зрительной, аудиальной, кинестетической модальности восприятия.

**Упражнение «Дурно пахнущая ситуация».**

*Цель:* закрепление полученных знаний, развитие способности отслеживать ведущую модальность восприятия у партнера по общению.

*Рефлексия.*

### Ход занятия № 32

**Введение.**

**Упражнение «Лимон».**

*Цель:* развитие навыков визуализации.

**Упражнение «Янтарь».**

*Цель:* обучение навыкам снятия психологического напряжения посредством визуализации позитивных образов, состояний, самоотношения.

*Рефлексия.*

### Ход занятия № 33

**Введение.**

**Упражнение «Черно-белое кино».**

*Цель:* освоение приемов работы с образом.

*Рефлексия.*

### Ход занятия № 34

**Введение.** Данное занятие заключительное, поэтому упражнения в него входящие предоставляют участникам возможность повторить и закрепить ранее усвоенные приемы работы с собственным психоэмоциональным состоянием в сложных ситуациях.

**Упражнение «Дерево ресурсов» / «Ваза ресурсов».**

**Упражнение «Ментальная комната».**

*Цель:* осознание собственных эмоциональных, физических, интеллектуальных ресурсов необходимых для конструктивного поведения в стрессовой ситуации.

*Рефлексия.*

### Список литературы

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Эрик Берн. – Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 480 с.

2. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008. – 192 с.
3. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С. Коледа – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2007 – 256 с.
4. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. РАБОТА С ТЕЛОМ В ПСИХОТЕРАПИИ: Практическое руководство. – М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
5. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 336 с.
6. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т.В. Эксакусто. – Изд.2-е. – Ростов н / Д: Феникс, 2008. – 339 с.

**Классный час**  
**«Деструктивные молодежные движения.**  
**Опасные игры»**

*А.В. Мясоедова,*  
*педагог-психолог,*  
*МБОУ лицей № 15 г. Пятигорска*

*Цель:* профилактика вовлечения подростков в деструктивные молодежные движения.

*Задачи:*

- развитие у обучающихся навыков критического анализа собственного поведения и поведения других людей;
- выработка навыков критического анализа в сложных жизненных ситуациях;
- формирование у подростков негативного отношения к противоправному, деструктивному поведению;
- развитие позитивного самоотношения, субъектных качеств личности обучающихся: осознанность, ответственность, самоконтроль;
- снижение уровня радикализации обучающихся;
- формирование личностной компетенции обучающихся.

*Структура классного часа:*

1. Введение.
2. Упражнение «Ты и я – мы похожи», «Ты и я – мы разные».
3. Беседа-обсуждение «Зачем человеку другие?».
4. Упражнение «Будь внимателен!».
5. Завершение.

*Категория участников:* обучающиеся 9–11-х классов.

**Ход мероприятия**

**1. Введение.** «Приветствую вас, ребята. Сегодня я хочу обсудить с вами очень важную и серьезную тему вовлечения подростков и молодежи в деструктивные движения. Мы слышим о несчастных случаях, происходящих с подростками, о том, как другие люди используют их в своих целях и о том, какой трагедией может обернуться агрессия подростков как для окружаю-

щих, так и для них самих. Вы – новое, молодое поколение, за которым стоит будущее. И зависит это будущее от того, какие выборы вы будете делать в каждое мгновение, какими хотите видеть себя в этом будущем, чего хотите достичь в жизни и какими людьми себя окружить.

**2. «Наш классный час я предлагаю начать с практического упражнения».**

**Важно!** *Учитель вначале упражнения поясняет ученикам, что обращение друг к другу должно быть уважительным, нельзя указывать на какие-то недостатки партнера, высмеивать, осуждать его в своем сравнении. Также важно, чтобы участники указывали не на внешние сходства и отличия, а на внутренние личностные качества, проявления.*

Учитель проводит расчет учеников по порядку на первый-второй (можно делить разными способами). Участники под номером 1 образуют внутренний круг, участники под номером 2 образуют внешний круг и становятся лицом к лицу с ребятами во внутреннем круге. По команде учителя «Начали!» внутренний круг двигается по часовой стрелке, внешний – против часовой стрелки. По команде «Стоп!» все участники останавливаются напротив друг друга, образуя каждый раз новые пары. Несколько секунд участники во внешнем круге прислушиваются к своим чувствам и мыслям и обращаются к партнеру из внутреннего круга с фразой «Ты и я – мы похожи...», называя какое-то схожее качество, черту характера, поведение, интерес и т. п. Затем произносит фразу «Ты и я – мы разные в том, что...» добавляя какое-нибудь отличие.

*(Учитель побуждает ребят находить сходства и различия, если возникает сложность).*

Участники во внутреннем круге молча слушают, что говорят им их партнеры по общению, отслеживают свои чувства.

Затем учитель опять дает команду «Начали!» и движение продолжается. После некоторых кругов движения, участники меняются местами: внутренний круг становится внешним и наоборот. Ход упражнения продолжается. После нескольких кругов движения, упражнение завершается.

Участники садятся на места и обсуждают:

– собственные чувства, когда они слышали о сходствах и различиях с другим участником;

– собственные чувства, когда им приходилось искать сходства и различия с другим.

**Вывод:** все люди имеют некоторые сходства и некоторые различия. Индивидуальные особенности человека – признаки его индивидуальности, в этом проявляется его ценность и уникальность. Если обращать внимание, замечать и уважать сходства и различия друг друга, можно узнать много нового и интересного о человеке.

**3. Беседа-обсуждение «Зачем человеку другие?».**

3.1. Учитель крепит на доске картинку с изображением пирамиды потребностей А. Маслоу (*Приложение 1*). Обращает внимание учеников на то, что одними из базовых потребностей человека являются потребности в при-

*нятии и признании.* Обсуждает с ребятами ситуации, в которых человек может нуждаться в поддержке других людей, в признании его личности. Отдельное внимание учитель обращает на актуальность данных потребностей в подростковом, юношеском возрасте, который сопровождается новыми переживаниями, формированием нового мировоззрения и жизненных ценностей. Отмечает, что в этом возрасте одни подростки склонны искать себе компанию, группу единомышленников, которые могли бы разделить его убеждения, интересы, заметить его индивидуальные особенности, другие ищут в объединении с другими поддержку, помощь в трудных жизненных ситуациях, третьи пытаются выстроить собственную личность, следуя примеру привлекательного поведения других людей. В этом случае группа настоящих друзей может быть опорой для молодого человека. Но существуют такие группы молодых людей, которые не только не способствуют развитию собственной личности, но и могут быть очень опасны для человека, лишают его индивидуальности, собственной уникальности. Членов таких групп могут побуждать совершать противоправные действия, заставлять отказываться от привычного окружения, близких людей, доводить человека до импульсивных необдуманных опасных поступков, подавлять его волю и управлять им. Эти группы называются деструктивными.

*Ученики делятся своими знаниями о таких группах: приводят примеры, названия (АУЕ, Офники, «Группы смерти», Зацеперы и т. д.).*

3.2. Затем учитель раскладывает на столе описание разных признаков (*Приложение 2*). Задача учеников определить, выбрать признаки деструктивных молодежных движений.

Учитель обращает внимание учеников на выбранные признаки и просит их сделать вывод, как они поняли, в чем заключается особенность деструктивного движения, группы и о том, что может происходить с молодым человеком, если он будет членом такой группы.

*Вывод:* деструктивные движения, активно привлекают молодых людей в свои группы, но направлены они не на оказание реальной настоящей помощи и поддержки, участие в их деятельности не способствуют развитию собственной личности. Напротив, в таких группах обесценивается ценность и уникальность каждого человека, молодого человека используют как слугу, раба, который выполняет поручения, группа провоцирует человека совершать опасные, противоправные действия. Человек начинает действовать по шаблону, происходит обесценивание важных для него мыслей, чувств, людей. Человек совершает противоправные действия.

#### **4. Упражнение «Будь внимателен!».**

Учитель предлагает участникам представить, что их близкий человек (родственник, друг) оказался в той или иной ситуации (*Приложение 3*). Задача ребят определить является ли данная ситуация потенциально опасной (объяснить почему), выразить собственную реакцию и предложить свои советы, варианты поведения (*Участники проводят анализ каждой ситуации, делятся своим мнением, предлагают варианты диалога. Учитель поддерживает позицию противостояния деструктивному поведению*).

*Вывод:* если человек, является членом деструктивного движения, он

начинает совершать опасные поступки, он теряет свою индивидуальность, перестает быть интересным собеседником, становится неспособен на доверительные близкие отношения с прежним кругом людей, его поведение носит опасный или иррациональный характер. Если же человек способен критически оценивать предложения и воздействия со стороны других, если он продуктивно реализует свои сильные стороны и таланты, он сможет получить настоящее признание и уважение окружающих, сможет сохранить собственную жизнь и здоровье, найти свое место в жизни.

### **5. Завершение.**

Учитель просит ребят в нескольких фразах сделать вывод:

– в чем заключается главная опасность вовлечения в деструктивные движения молодежь?

– Помогает ли вовлечение в деструктивные движения подростку стать более счастливым, успешным, способным?

– Что может на самом деле помочь подросткам и молодежи удовлетворить свою потребность в принятии и признании, в решении своих жизненных проблем?

Учитель обращает внимание учеников на конструктивные способы (их следует зафиксировать на доске):

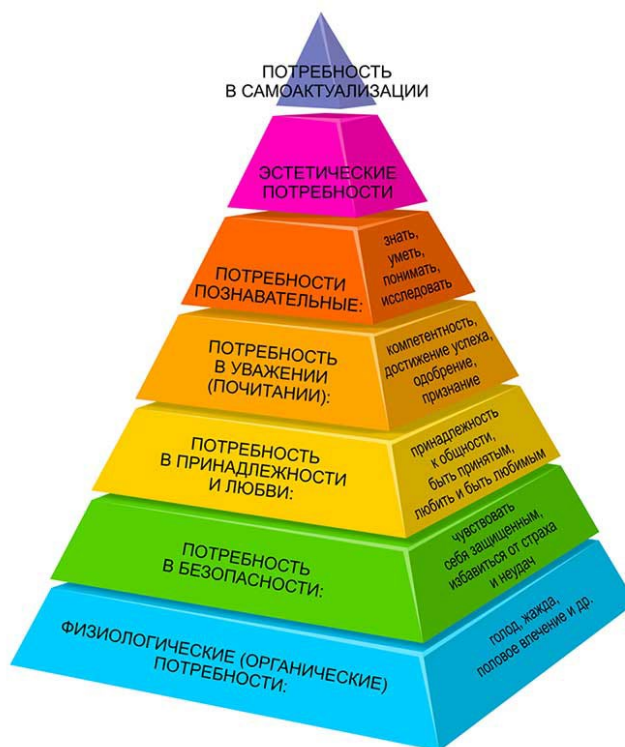
– обращаться за помощью к взрослым, которым доверяет и которые эффективно и конструктивно справляются с собственными жизненными трудностями (родители, учитель, старший родственник);

– обратиться в службу Детского телефона доверия 8-800-2000-122;

– определить собственные сильные стороны, интересы, увлечения, постараться достичь развития собственных способностей в конкретной области, чтобы иметь настоящее признание и уважение;

– обратиться к школьному психологу по вопросам лучшего понимания себя, определения своих индивидуальных особенностей, за помощью в проживании негативных переживаний, связанных с взрослением, выбора собственного жизненного пути;

– критически оценивать собственные отношения с другими людьми, группами: «Что я получаю от общения с данным человеком?», «Являясь членом данной группы, становлюсь ли я лучше в результате таких взаимоотношений или деградирую, какие чувства я испытываю в общении?», «Какое место я занимаю в наших отношениях, чего бы я хотел от наших отношений?» и т. д.



### Признаки вовлечения в деструктивные движения

*(можно разрезать и сделать в виде карточек, можно раздать участникам в виде списка):*

- Существуют определенные условия вступления в группу: надо выполнять задания, которые носят характер противоправных поступков.
- Каждый член группы самостоятельно решает, когда выходить из группы.
- Существует иерархия власти.
- Даются бонусы за выполнение заданий, которые носят характер противоправных поступков.
- Деятельность группы не противоречит моральным, этическим, юридическим нормам.
- В группе пропагандируется определенная тема (самоубийства, травмы, депрессии и т. д.).
- Все члены группы равны между собой, учитывается мнение и выбор каждого члена группы.
- У участников группы формируется ощущение исключительности (мы лучше, мы сильнее, только мы имеем право и т. п.).
- Провозглашается преобладание групповых интересов и целей над индивидуальными (личные интересы могут быть полностью заменены интересами и ценностями объединения).
- Группа открыта для контактов с окружающим миром, с другими людьми.

- Поддерживается убеждение, что цель оправдывает средства (поэтому поощряется асоциальное и противоправное поведение).
- Членов группы побуждают к социальной изоляции, разрыву отношений с родственниками, прежними друзьями.
- Общие внешние признаки (прическа, одежда, украшения, жаргон, которые часто носят агрессивный характер).
- В группе поддерживается индивидуальность каждого члена группы, уважают индивидуальные различия других людей (национальность, физические особенности, увлечения).
- В группе проводятся определенные ритуалы, чтобы стать «своим».

### *Приложение 3*

#### **Ситуации** (*учитель зачитывает ситуации участникам*):

1. Ваш друг предлагает вам пойти с ним в парк, где соберутся его друзья. Там они будут петь песни, кататься на роликах, скейтах.
2. Ваш друг предлагает вам пойти с ним вечером на железнодорожные пути, чтобы сделать фотографию, как он будет ехать на крыше электрички.
3. Ваш друг часто в разговорах намекает на то, что ваша национальность, образ жизни, ценности (как и других людей) второсортны, что есть «избранные» нации, люди.
4. Ваш друг рассказывает вам о том, что он переписывается с ребятами из других стран, что они обсуждают вместе музыку, киноновинки, традиции и ценности своих стран. Это помогает им учить язык друг друга.
5. Ваш друг последнее время находится в подавленном настроении, перестал ухаживать за собой, часто говорит о том, что он ни на что не годится, а по-настоящему сильные и смелые люди должны уметь совершать «героические поступки», рисковать своей жизнью.
6. Ваш друг рассказал вам о том, что он вступил в одну группу, члены которой добровольно ухаживают за городскими памятниками культуры, а еще ведут раскопки на местах военных действий ВОВ.
7. Ваш друг стал часто использовать в своей речи сленговые выражения, характерные для определенных субкультур, образа жизни: «общак», «фарт», «шмот».
8. Ваш друг стал носить одежду похожую на униформу, она отличается наличием определенных фрагментов, характерных для представителей субкультур, членов деструктивных движений.
9. Ваш друг ведет себя неестественно, стал менее эмоционален, все время как будто ждет какого-то момента, совершает действия, похожие на ритуальные, говорит о том, что у него есть какие задания, которые он должен выполнить.
10. Ваш друг рассказывает о том, что стал дополнительно заниматься в группе программирования, потому что хочет в будущем стать специалистом в области робототехники.

11. Ваш друг записался в секцию единоборств.
12. У вашего друга последнее время стали появляться ссадины, ушибы, были серьезные травмы. Он часто говорит, что вечером у него дела.
13. Ваш друг собирается участвовать в соревновании по уличным танцам.
14. Ваш друг активно развивает свою речь, пишет юмористические монологи, активно просматривает выступления современных юмористов, потому что хочет стать участником передачи «Stand Up».

## Приложение 4

### Рефлексивный отчет по реализации Комплексной программы развития субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах

Данная коррекционно-развивающая программа была реализована нами в 2019/20 учебном году в МБОУ лицее № 15 г. Пятигорска.

#### Начальное звено Реализация развивающей программы «Азбука общения» в начальной школе

Плановая психологическая диагностика в лицее позволила выявить детей, нуждающихся в особом психолого-педагогическом сопровождении. Психологом были сформированы группы для занятий в рамках развивающей программы «Азбука общения», где было проведено более детальное исследование таких личностных показателей как самооценка, тревожность, агрессивность.

*Общее число занятий:* 16 занятий из расчета один раз в неделю.

*Количество детей в группе:*

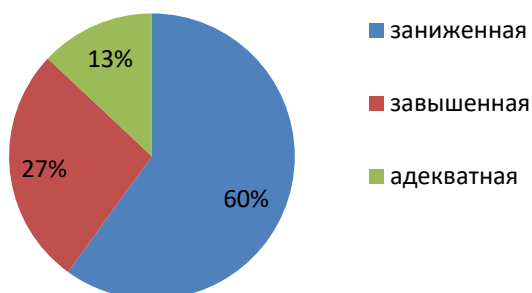
– группа обучающихся 2-ых классов – 7 человек,

– группа обучающихся 3–4-ых классов – 8 человек.

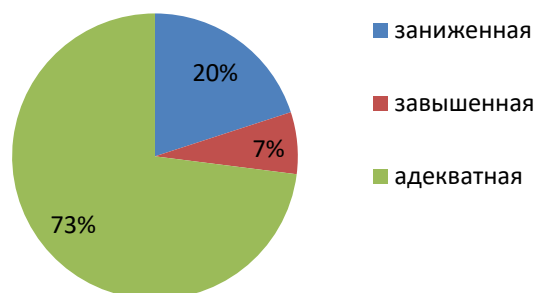
Сроки реализации: ноябрь 2019 г. – март 2020 г. (включительно).

#### Результаты диагностики уровня самооценки

**Первичная диагностика**



**Повторная диагностика**



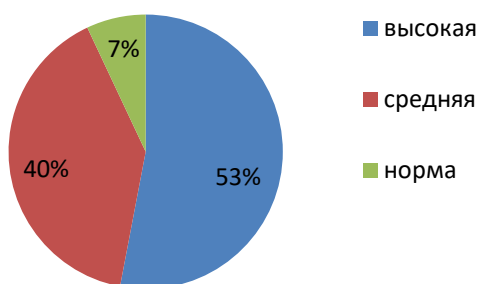


В начале курса развивающих занятий большинство детей демонстрировали заниженную самооценку (9 человек из 15), завышенная самооценка выявлена у 4 обучающихся.

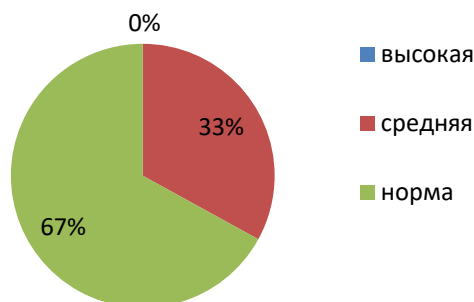
Повторная диагностика показала увеличение количества детей с адекватной самооценкой за счет снижения количества низкой и завышенной самооценки.

### Результаты диагностики уровня тревожности

Первичная диагностика



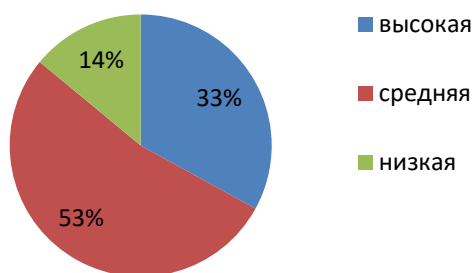
Повторная диагностика



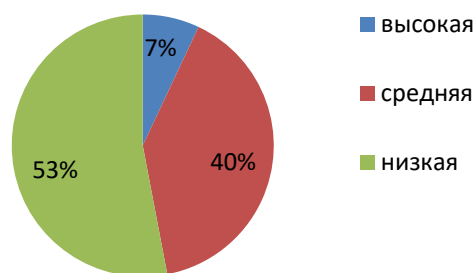
Исследование уровня тревожности на конец развивающих занятий показало увеличение количества детей, не испытывающих тревогу, в первую очередь, за счет снижения количества детей с высоким и средним уровнем тревоги.

### Результаты диагностики уровня агрессивности

Первичная диагностика



Повторная диагностика



Уровень агрессивности среди детей, посещавших развивающие занятия, в большинстве случаев, был снижен за счет развития коммуникативных навыков, повышения самооценки и снижения уровня тревожности.

Таким образом, результаты диагностики показывают, что прохождение курса занятий для младших школьников способствует повышению их самооценки, снижению тревожности и агрессивности, за счет развития коммуникативных навыков, повышения эмоционального комфорта, развития адаптивных форм поведения.

## Среднее звено

### Реализация Программы развивающей работы с младшими подростками «Я в мире»

После проведения планового исследования среди обучающихся 5–8-х классов была выявлена группа детей, нуждающаяся в психологическом сопровождении, развитии или коррекции некоторых особенностей эмоционально-личностной сферы, индивидуально-характерологических черт, проблем в семейном воспитании, уровня агрессивности, доверия к людям, уверенности в себе, а также акцентуированных черт характера. Мы использовали тест «Личностный опросник ЕРІ» Г. Айзенка, тест тревожности Тейлора, комплексную методику первичной диагностики выявления детей «группы риска» Рожкова М.И., Ковальчук М.А. По результатам диагностики была сформирована группа подростков. Занятия по разработанной нами развивающей программе проходили 1 раз в неделю. Участниками являлись младшие подростки (10–13 лет) в количестве 12 человек.

Для оценки эффективности разработанной нами программы развивающей работы с данной группой детей мы провели повторное исследование по показателям уровня тревожности, агрессивности, доверия к людям, уверенности в себе.

Основные сложности по результатам диагностического обследования были отмечены в области умения контролировать (организовывать) свое поведение и адекватно выражать собственные эмоции. Также необходимо отметить высокий уровень личностной тревожности, агрессивности и враждебности отдельных детей; конфликтный характер общения со сверстниками и учителями вследствие выраженных акцентуированных черт характера или недостатков воспитания.

Ниже представлены данные по каждой методике.

**Личностный опросник ЕРІ (методика Г. Айзенка)** предназначен для изучения индивидуально-психологических черт личности с целью диагностики степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстра – и интроверсии.

Полученные данные представлены в таблице 1 и диаграмме 1.

Таблица 1

#### Анализ результатов участников группы по тесту ЕРІ Г. Айзенка

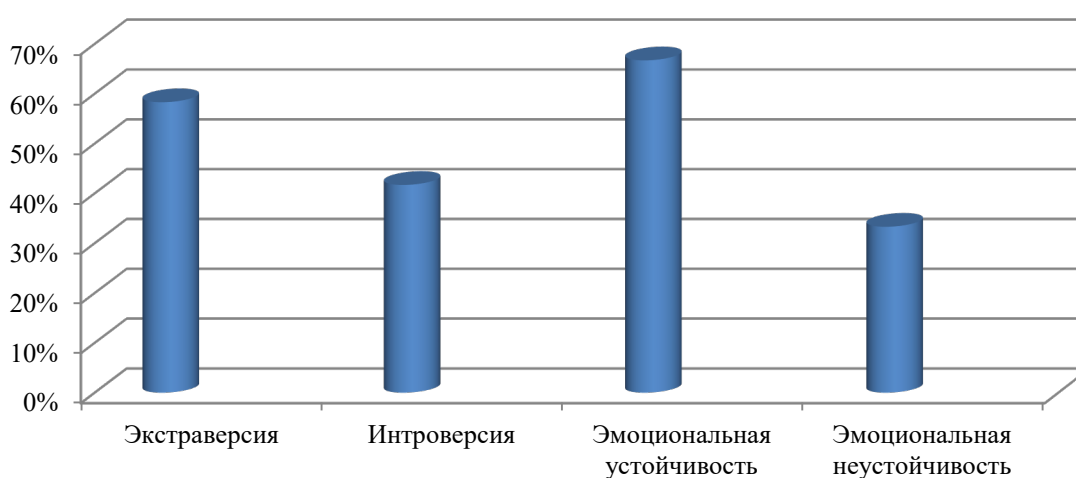
Личностные особенности	Количество человек	% от общего количества
Экстраверсия	7	58,3
Интроверсия	5	41,7
Эмоциональная устойчивость	8	66,7
Эмоциональная неустойчивость	4	33,3

Как следует из таблицы 1, большинство участников (58,3%) – экстраверты, им свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (но малая настойчивость) и высокая социальная

адаптированность, они хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений. Интровертам (41,7%) присущи необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения к социальной адаптации, они лучше справляются с монотонной работой, более осторожны, аккуратны и педантичны. 66,7% испытуемых – эмоционально устойчивые (стабильные) люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству. 33,3% – эмоционально неустойчивые (нейротичные) люди, они чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

Диаграмма 1.

Результаты участников группы по тесту ЕРІ Г. Айзенка



Сочетание характеристик по двум шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм» указывает на тип темперамента испытуемого, что представлено в таблице 2.

Таблица 2

Типы темперамента участников группы

Типы темперамента	Количество человек	% от общего количества
Холерик	3	25
Сангвиник	4	33,3
Меланхолик	2	18,7
Флегматик	3	25

Участники были ознакомлены с полученными результатами, узнали свои сильные и слабые стороны. В основе каждого из четырех типов лежат особые сочетания свойств нервной системы:

– у *холерика* (25%) сильная нервная система, он легко переключается с одного на другое, но неуравновешенность его нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость) с другими людьми. Холерик склонен к резким переменам в настроении, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам;

– у *сангвиника* (33,3%) также сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на происходящие события, сравнительно легко переживает неудачи;

– у *флегматика* (25%) сильная, работоспособная нервная система, но он с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке. У флегматика преобладает спокойное, ровное настроение. Чувства обычно отличаются постоянством;

– *меланхолик* (18,7%) характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью. Его отличают высокая эмоциональная чувствительность ко всему, что происходит вокруг него. Чуткость к другим делает меланхоликов универсально-уживчивыми (совместимыми) с другими людьми, но сам меланхолик склонен переживать проблемы внутри себя и, следовательно, склонен к саморазрушению.

Каждый тип темперамента природно обусловлен, нельзя говорить о «хороших и плохих» темпераментах, можно лишь вести речь о различных способах поведения и деятельности, об индивидуальных особенностях человека. Данные особенности не поддаются коррекции, но каждый человек, определив тип своего темперамента, может более эффективно использовать его положительные черты, что и было рекомендовано участникам группы на индивидуальных консультациях.

Оценка результатов исследования по Методике «Шкала тревожности» Дж. Тейлор производилась путем подсчета количества ответов обследуемых, свидетельствующих о тревожности.

Суммарная оценка: 40–50 баллов рассматривалась как показатель очень высокого уровня тревоги; 25–40 баллов свидетельствовала о высоком уровне тревоги; 15–25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5–15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0–5 баллов – о низком уровне тревоги. Полученные данные представлены в таблице 3 и диаграмме 2.

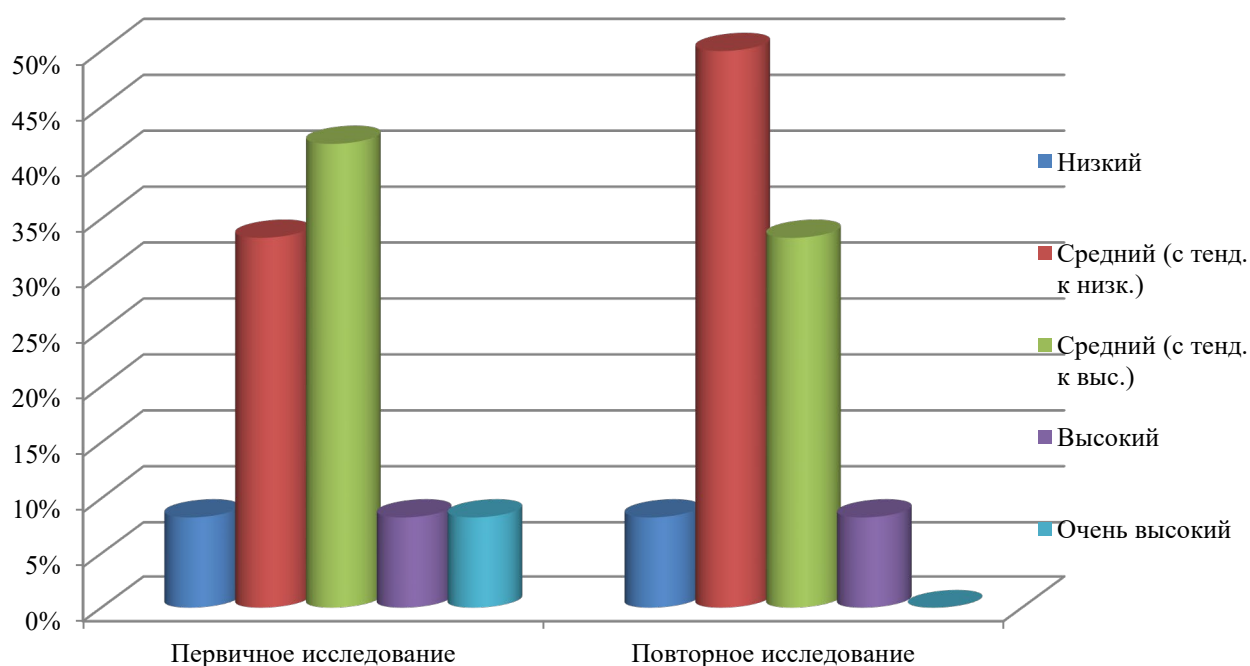
Как следует из таблицы 3, низкий уровень тревожности у 8,3%, большинство испытуемых (75%) показали средний уровень тревожности, из них 33,3% – с тенденцией к низкому, 41,7% – с тенденцией к высокому уровню. Один подросток (8,3%) показал высокий уровень тревожности, особую тревогу вызывает участник группы с очень высоким уровнем тревожности – 8,3% испытуемых. При повторном исследовании очень высокого уровня не обнаружено, увеличилось количество испытуемых со средним уровнем тревожности. Полученные данные наглядно представлены в диаграмме 2.

**Анализ результатов участников группы  
по методике «Шкала тревожности» Дж. Тейлора**

Уровень	Первичное исследование		Повторное исследование	
	Количество человек	% от общего количества	Количество человек	% от общего количества
Очень высокий	1	8,3	0	0
Высокий	1	8,3	1	8,3
Средний (с тенденцией к высокому)	5	41,7	4	33,3
Средний (с тенденцией к низкому)	4	33,3	6	50
Низкий	1	8,3	1	8,3

*Диаграмма 2.*

**Результаты участников группы по методике  
«Шкала тревожности» Дж. Тейлора**



При проведении комплексной методики первичной диагностики выявления детей «Группы риска» Рожкова М.И., Ковальчук М.А. подсчитывалось количество совпадений ответов с ключом по каждому показателю (шкале). Суммарный балл по каждой из пяти шкал отражает степень ее выраженности. Чем больше суммарный балл, тем сильнее выражен данный психологический показатель и тем выше вероятность отнесения ребенка к группе риска.

Полученные данные представлены в таблицах 4, 5 и диаграммах 3, 4.

**Анализ результатов первичного исследования  
на выявление детей «Группы риска»  
(в процентах к общему количеству)**

Уровень	Отношения в семье	Агрессивность	Недоверие к людям	Неуверенность в себе	Гипертимный тип	Истероидный тип	Шизоидный тип	Эмоционально-лабильный тип
В	25	25	16,7	16,6	33,3	16,6	25	33,3
С	33,3	41,7	50	41,7	41,7	41,7	16,7	25
Н	41,7	33,3	33,3	41,7	25	41,7	58,3	41,7

Как следует из таблицы 4, высокие баллы по шкале «Отношения в семье» опросника у 25% испытуемых, что свидетельствует о нарушении внутрисемейных отношений, которое может быть обусловлено напряженной ситуацией в семье, неприязнью, ограничениями и требованиями дисциплины без чувства родительской любви, страхом перед родителями и т. д. Когда напряжение, вызванное неудовлетворенностью отношениями в семье, продолжается слишком долго, оно начинает оказывать сильное разрушающее воздействие на здоровье детей и подростков. Родители трех подростков с проблемами в семье были приглашены для индивидуальных консультаций, проведена работа по налаживанию детско-родительских отношений.

Высокие баллы по шкале «Агрессивность» также у 25% подростков, свидетельствуют о повышенной враждебности, задиристости, грубости. Агрессия может выражаться и в скрытых формах – недоброжелательности и озлобленности. Повышенная агрессивность часто сопровождается повышенной склонностью к риску и является неотъемлемой чертой характера подростков, нуждающихся в особом внимании.

Высокие баллы по третьей шкале говорят о сильно выраженном недоверии к окружающим людям, подозрительности, враждебности – таких испытуемых 16,7%. Такие дети и подростки часто бывают пассивными и застенчивыми в общении со сверстниками из-за боязни быть отвергнутыми. Обычно это сопровождается коммуникативной некомпетентностью, неумением устанавливать дружеские взаимоотношения с другими людьми.

Следующая шкала – «Неуверенность в себе», высокие баллы (у 16,6% детей) свидетельствуют о высокой тревожности, неуверенности личности в себе, возможно, о наличии комплекса неполноценности, низкой самооценки. Эти качества личности также являются благодатной почвой для различных расстройств в поведении.

Авторы опросника выделяют следующие типы акцентуации характера как требующие особого внимания психолога, педагога, родителя:

– **Гипертимный тип** (33,3%). Отличается почти всегда хорошим настроением, имеет высокий тонус, энергичен, активен, проявляет стремление быть лидером, неустойчив в интересах, недостаточно разборчив в знакомствах, не любит однообразия, дисциплины, монотонной работы, оптимистичен, переоценивает свои возможности, бурно реагирует на события, раздражителен.

– **Истероидный тип** (16,6%). Проявляет повышенную любовь к самому себе, жажду внимания со стороны, потребность в восхищении, сочувствии со стороны окружающих людей, старается показать себя в лучшем свете, демонстративен в поведении, претендует на исключительное положение среди сверстников, непостоянен и ненадежен в человеческих отношениях.

– **Шизоидный тип** (25%). Характеризуется замкнутостью и неумением понимать состояние других людей, испытывает трудности в установлении нормальных отношений с людьми, часто уходит в себя, в свой недоступный другим людям внутренний мир, в мир фантазий и грез.

– **Эмоционально-лабильный тип** (33,3%). Характеризуется крайней непредсказуемой изменчивостью настроения. Сон, аппетит, работоспособность и общительность зависят от настроения. Высокочувствителен к отношениям людей.

После проведения психопрофилактической работы мы провели повторное исследование по методике первичного выявления детей «Группы риска», результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Анализ результатов повторного исследования  
на выявление детей «Группы риска»  
(в процентах к общему количеству)**

Уровень	Отношения в семье	Агрессивность	Недоверие к людям	Неуверенность в себе	Гипертимный тип	Истероидный тип	Шизоидный тип	Эмоционально-лабильный тип
В	8,3	8,3	0	8,3	33,3	16,6	25	33,3
С	41,7	50	58,3	33,3	41,7	41,7	16,7	25
Н	50	41,7	41,7	58,4	25	41,7	58,3	41,7

Как следует из таблицы 5, снизились высокие баллы по показателям «Отношения в семье», «Агрессивность», «Недоверие к людям», «Неуверенность в себе». Эти данные наглядно представлены в диаграммах 3 и 4.

Диаграмма 3

**Результаты первичного исследования выявления детей «Группы риска»**

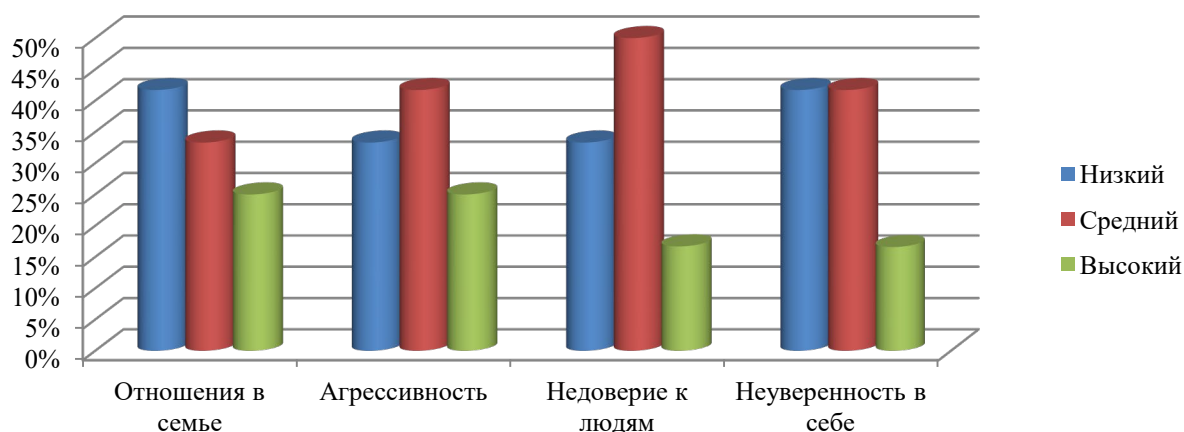
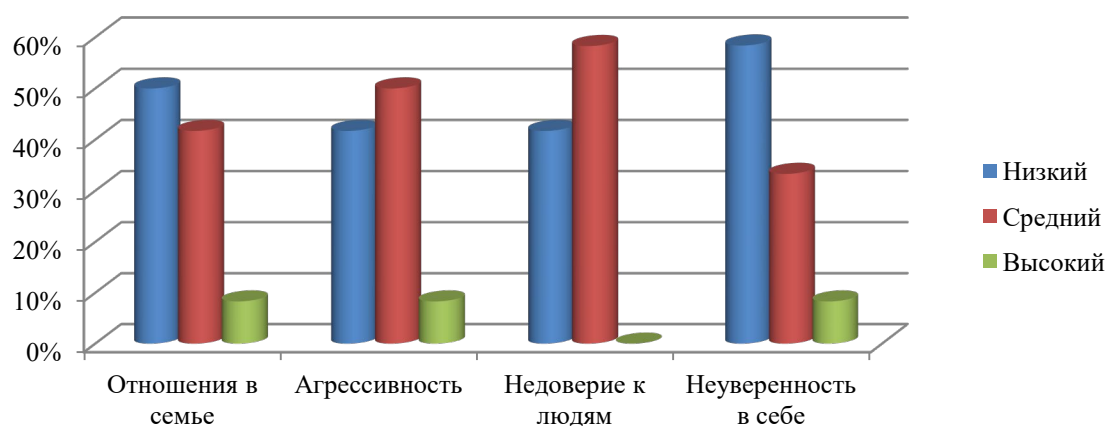


Диаграмма 4

**Результаты повторного исследования выявления детей «Группы риска»**



Помимо групповой работы были проведены индивидуальные консультации с подростками и их родителями. После занятий были отмечены значительные улучшения, на которые мы обратили внимание в ходе наблюдений за детьми во время работы группы.

Исходя из результатов диагностического исследования, можно сделать вывод об эффективности разработанной нами программы развивающей работы с младшими подростками «Я в мире».

**Старшее звено**

**Реализация развивающей программы «Тренинг внутренних ресурсов»**

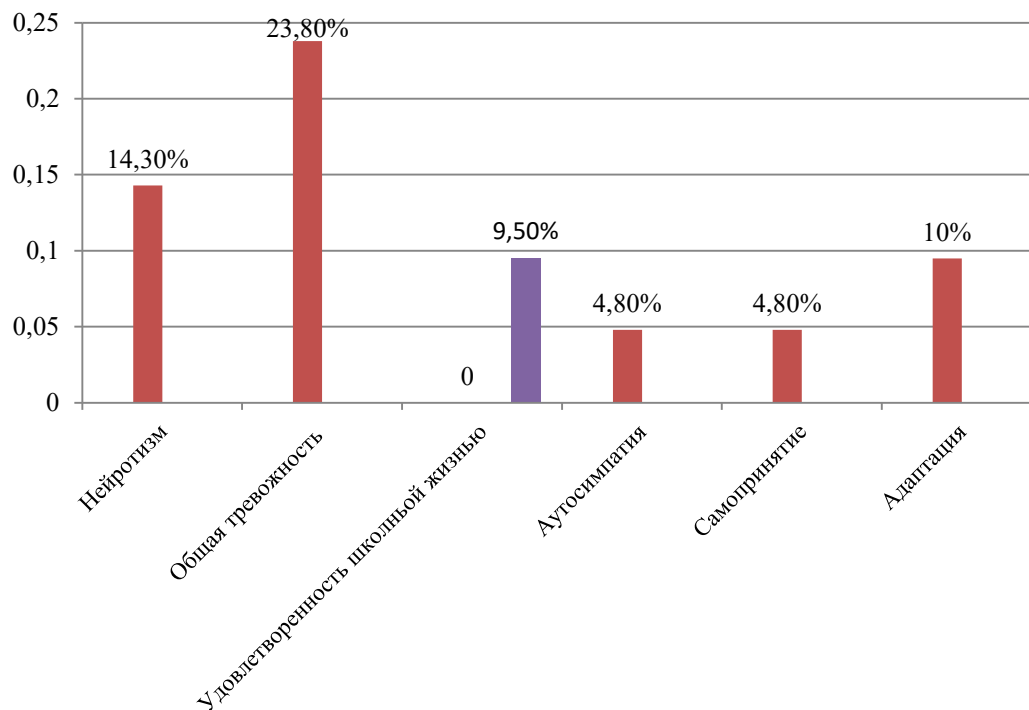
*Контингент участников:* обучающиеся 10 класса.

*Количество обучающихся:* 15 человек.

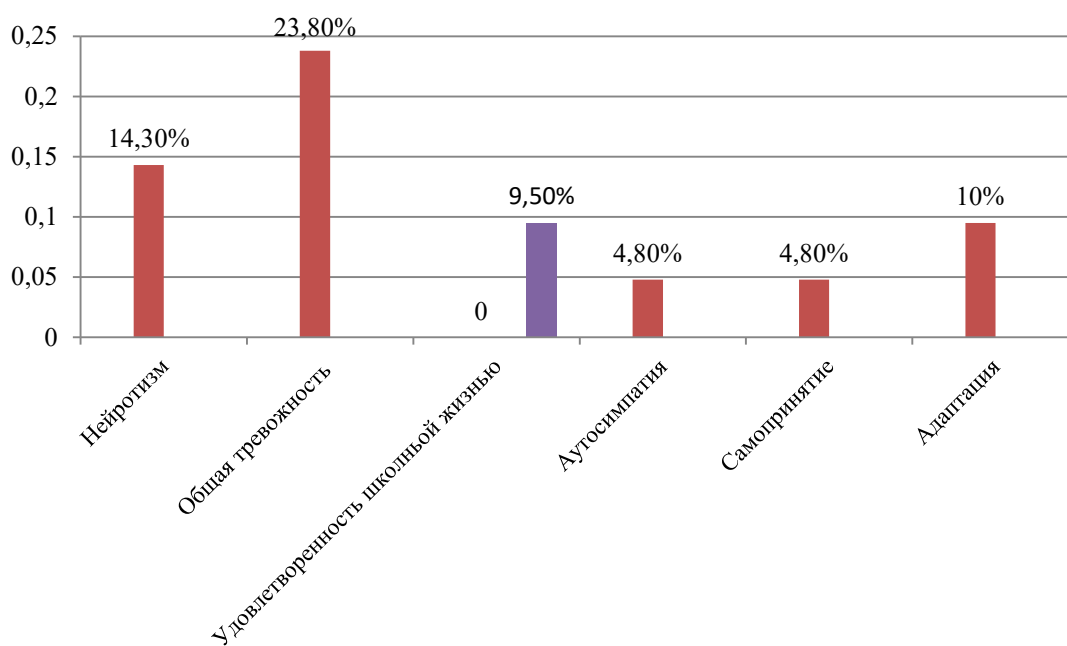
Данная программа была реализована в 2019–2020 году. В группу участников были приглашены обучающиеся 10 класса, характеризующиеся



искаженным самоотношением (высокий уровень внутренней конфликтности, низкий уровень самопринятия, аутосимпатии), высоким уровнем нейротизма, высоким уровнем школьной, самооценочной, межличностной тревожности, низким уровнем удовлетворенности школьной жизнью, низким уровнем адаптации. Данные первичной диагностики представлены на диаграмме 1.



Согласно результатам вторичной диагностики, показатели по данным параметрам снизились, что говорит о положительной динамике в развитии обучающихся и в формировании у них определенной внутренней опоры и психологической устойчивости. Данные представлены в диаграмме 2.



Таким образом, диагностические данные свидетельствуют о том, что прохождение данной программы способствует снижению у обучающихся психоэмоционального напряжения, формированию адаптивных форм поведения и коррекции искаженного самоотношения, что является важным критерием психологического благополучия подростка.

## *Приложение 5*

### **Психологические рекомендации для родителей, для учителей по профилактике деструктивного поведения у детей и подростков**

*Год разработки: 2019.*

*Краткая аннотация:* В основе деструктивного поведения детей и подростков лежит внутреннее и внешнее неблагополучие. Хороший эмоциональный контакт с ребенком, ответственное и компетентное общение является главным условием профилактики у него деструктивного поведения. Рекомендации разработаны в целях оптимизации отношений «ребенок-взрослый», создания условий для удовлетворения базовых социально-психологических, эмоциональных потребностей детей и подростков, повышения психологической культуры родителей (законных представителей), педагогов в вопросах профилактики деструктивного поведения у детей и подростков.

### **Рекомендации для педагогов, классных руководителей по профилактике деструктивного поведения у детей и подростков**

Обращайте внимание на факты, подтверждающие негативные контакты или стремления обучающегося к контактам с лицами деструктивной направленности (интересуется темами, целенаправленно собирает информацию о случаях деструктивных проявлений у других, замечен в «неблагополучной» компании). Так вы сможете своевременно распознать деструктивные тенденции в поведении ребенка.

Обращайте внимание на использование обучающимся характерных для деструктивных организаций фраз, лозунгов, на выражения деструктивной идеологии.

Будьте в курсе популярных молодежных течений, субкультур, современных татуировок, аббревиатур, используемых в молодежной среде. Так вы сможете своевременно выявить принадлежность обучающегося деструктивным объединениям или деструктивные увлечения, пресечь их негативное влияние на ребенка.

Замечайте обращения – «сигналы» со стороны обучающегося (ребенок о чем-то определенном регулярно заявляет вам или одноклассникам). Частые жалобы являются признаком неудовлетворенности важных потребностей или неразрешенной тяжелой ситуации (тяжелые переживания, неразрешенные конфликты, болезненное состояние, зависимость, суицидальные намерения и т. п.). Так вы сможете предотвратить развитие неблагоприятной или опас-

ной ситуации, сформируете у ребенка внутреннее ощущение того, что его понимают, что он не одинок в своих переживаниях.

Старайтесь занимать нейтральную позицию в конфликте обучающихся, чтобы выяснить все факты произошедшего и принять справедливое решение. Деструктивное поведение часто является следствием обесценивания, унижения ребенка, игнорирования его потребностей.

Отмечайте негативные изменения в поведении обучающегося, находящегося в неблагоприятных условиях проживания. Так вы сможете предотвратить развитие острых стрессовых реакций у ребенка, остановить формирование деструктивных способов совладания с неблагоприятными факторами его жизни.

Будьте в курсе значимых событий в жизни обучающегося. Деструктивное поведение часто является следствием переживания какого-то жизненного события.

Поддерживайте контакт с родителями / опекунами обучающегося. Объединяя усилия, вы создаете необходимые условия для развития ребенка; сможете вовремя выявить факты деструктивных детско-родительских отношений.

Незамедлительно реагируйте на факты вымогательства, воровства, оскорбления личного достоинства, жестокого обращения как по отношению к обучающемуся, так и с его стороны. Это поможет предотвратить развитие острых стрессовых состояний у ребенка или формирование у него противоправного деструктивного поведения.

Разговаривайте с обучающимся, проясняйте мотивы его поступков («Для чего ты так сделал?», «А что будет, когда ты это получишь?»). Так вы сможете снизить импульсивное необдуманное поведение ребенка, вызванное внутренним противоречием, поймете его потребности, научите осознанному поведению.

Если вы испытываете недостаток знаний в понимании поведения обучающегося или взаимоотношений с ним, обращайтесь за дополнительной информацией к школьному психологу, социальному педагогу, медицинскому работнику, сотрудникам полиции, КДН. Так вы сможете предотвратить развитие деструктивных форм поведения у ребенка, окажете ему необходимую квалифицированную помощь и поддержку, приобретете уверенность в отношениях с ним.

Будьте для ребенка авторитетом. Создайте для него возможность обратиться к вам за советом, поделиться тревожными переживаниями. Деструктивное поведение часто возникает как следствие одиночества, бессилия при отсутствии близких взрослых, которые могли бы оказать помощь, поддержать.

Имейте запасы знаний в области возрастной психологии, психологии личности, психологии группы, чтобы своевременно распознать признаки деструктивного поведения или, наоборот, поддержать важные возрастные изменения у обучающихся.

Проводите тематические родительские собрания по профилактике деструктивного поведения в среде детей и подростков. Так вы повысите психо-

логическую компетентность родителей и снизите уровень риска психологического здоровья ребенка в семье.

Проводите с обучающимися групповые обсуждения наиболее резонансных фактов деструктивного поведения детей и подростков в вашей образовательной организации или в обществе в целом с целью выработки у них устойчивой личностной позиции в вопросах профилактики деструктивных проявлений в молодежной среде. Обращайтесь за консультацией по вопросам составления плана обсуждений к школьному психологу.

Проводите с обучающимися тематические классные часы по правилам безопасного поведения в сети Интернет, по профилактике жестокого обращения в среде детей и подростков, по формированию ценностей ЗОЖ, дружбы, взаимопомощи, труда.

### **Рекомендации для родителей по профилактике деструктивных проявлений в среде детей и подростков**

Обращайте внимание на факты, подтверждающие негативные контакты или стремления ребенка к контактам с лицами деструктивной направленности (интересуется темами, целенаправленно собирает информацию о случаях деструктивных проявлений у других, замечен в «неблагополучной» компании). Так вы сможете своевременно распознать деструктивные тенденции в поведении ребенка.

Проявляйте интерес, осуществляйте контроль активности ребенка в сети Интернет, в социальных сетях. Так вы сможете пресечь негативное воздействие на ребенка со стороны других людей и организаций.

Учите ребенка правилам безопасного поведения в сети Интернет. Так вы научите ребенка нести ответственность за собственную безопасность.

Обращайте внимание на характер ваших отношений с ребенком (уровень доверия между вами, удовлетворенность базовых потребностей ребенка). Жестокое отношение к ребенку, игнорирование его, сверхконтроль или попустительство являются факторами риска его психологического здоровья и способствуют развитию у него деструктивных проявлений.

Обращайте внимание на признаки кризисных состояний у ребенка (высокая тревога, напряжение, агрессивность, изоляция, угнетенное или подавленное состояние, повышенная возбудимость). Данные признаки могут быть следствием внутреннего неблагополучия ребенка, страданий или употребления наркотических веществ.

Обращайте внимание на увлечения вашего ребенка, на уровень его досуга (имеет разнообразные конструктивные увлечения, не имеет постоянных увлечений, имеет много свободного времени, которое неизвестно как проводит, имеет деструктивные увлечения (воровство, принадлежность деструктивным молодежным движениям и т. п.); поддерживайте вашего ребенка в самоопределении. Так вы сможете предотвратить деструктивную направленность его личности.

Интересуйтесь делами вашего ребенка, событиями его жизни (с кем дружит, с кем конфликтует, как взаимодействует с учителями и т. д.). Так вы сможете вовремя поддержать его, создадите ощущение его значимости и можете выбрать конструктивное направление развития.

Обращайте внимание на уровень самооценки, характер самоотношения вашего ребенка (адекватная – завышенная – заниженная; самопринятие – самоуничижение). Чувство ненужности, вины, собственной никчемности вынуждают ребенка использовать деструктивные способы борьбы с неприятными переживаниями.

Показывайте ребенку пример уважительного отношения к себе и другим людям, будьте для своего ребенка авторитетом. Так вы сформируете у ребенка пример правильного поведения.

Учите ребенка критически мыслить, создавайте для него возможность выбора, чтобы он учился принимать самостоятельные решения. Впоследствии в других ситуациях он сможет проявлять инициативу, быть ответственным, противостоять негативному воздействию со стороны других людей.

Разделяйте ответственность со своим взрослеющим ребенком. Выделите ему собственные обязанности и помогайте в тех делах, с которыми он еще не может полностью справиться самостоятельно. Так он научится рационально использовать собственную свободу и силы и приобретет необходимые навыки для самостоятельной жизни.

Формируйте у ребенка мотивацию достижения, мотивацию к учебе, познанию и совершенствованию. Так он выработает внутреннее устойчивое стремление к развитию в противовес саморазрушению.

Поддерживайте ребенка в ситуациях неудачи, помогайте пережить тяжелые чувства (гнева, печали, горя, одиночества, тревоги). Так ребенок научится конструктивно переживать жизненные невзгоды.

Отмечайте резкие изменения в поведении и в состоянии ребенка. Кардинальные изменения могут быть признаком глубокого психического или психологического неблагополучия ребенка. Ряд изменений является следствием взросления вашего ребенка и нуждается в их поддержании и развитии (становится более самостоятельным, общительным, любознательным, больше заявляет о себе и т. д.).

Формируйте у ребенка толерантное отношение к отличиям других людей. Так вы научите ребенка принимать себя и других, предотвратите внутреннее рассогласование и агрессивное отношение к себе и окружающим.

Незамедлительно реагируйте на факты вымогательства, воровства, оскорбления личного достоинства, жестокого обращения как по отношению к вашему ребенку, так и с его стороны. Это поможет предотвратить развитие острых стрессовых состояний у ребенка или формирование у него противоправного деструктивного поведения.

Замечайте обращения – «сигналы» со стороны ребенка. Частые жалобы являются признаком неудовлетворенности важных потребностей или неразрешенной тяжелой ситуации. Так вы сможете предотвратить развитие неблагоприятной или опасной ситуации, сформируете у ребенка внутреннее ощущение того, что его понимают, что он не одинок в своих переживаниях.

Привлекайте ребенка-подростка к совместному труду со взрослыми, к семейному делу. Так ребенок научится ценить собственные усилия, чувствовать собственную значимость, научиться занимать себя полезным трудом.

Разговаривайте с ребенком, проясняйте мотивы его поступков («Зачем ты так сделал?», «А что будет, когда ты это получишь?»). Так вы сможете снизить импульсивное необдуманное поведение ребенка, вызванное внутренним противоречием, поймете потребности ребенка, научите ребенка осознанному поведению.

Обращайте внимание на затяжные конфликты в семье, оградите ребенка от участия в конфликтах взрослых. Ребенок чувствует бессилие в конфликтах взрослых, одновременно испытывая и злость, и любовь к близким. Часто в этом случае он ищет избавления от боли и напряжения в деструктивных действиях (попытки самоубийства, демонстративные проступки, асоциальное поведение, жестокость по отношению к другим).

Создайте ребенку возможность для его полноценного отдыха, труда, личное пространство. Неудовлетворенность базовых потребностей приводит к формированию высокого эмоционального напряжения, снижению психологического здоровья ребенка, снижает ощущение собственной ценности и значимости.

Уделяйте внимание чувствам и состоянию ребенка, если в семье произошло кризисное событие (развод родителей, смерть члена семьи, появление нового члена семьи, несчастный случай, болезнь члена семьи и т. д.). Ребенок не всегда может выразить собственные чувства и справиться с тяжелыми переживаниями. Отсутствие понимания и поддержки приводит к тому, что ребенок ищет помощи у посторонних людей (лидеры деструктивных молодежных движений, сектанты, отрицательные авторитеты).

Если вы испытываете недостаток знаний в понимании поведения вашего ребенка или взаимоотношений с ним, обращайтесь за дополнительной информацией к психологу, социальному педагогу, медицинскому работнику, сотрудникам полиции, КДН. Так вы сможете предотвратить развитие деструктивных форм поведения у ребенка, окажете ему необходимую квалифицированную помощь и поддержку.

Будьте в курсе популярных молодежных течений, субкультур, современных татуировок, аббревиатур, используемых в молодежной среде. Так вы сможете своевременно выявить принадлежность вашего ребенка деструктивным объединениям или деструктивные увлечения, пресечь их негативное влияние на ребенка.

Делитесь с ребенком собственным детским, юношеским опытом преодоления жизненных, учебных трудностей, разочарований в дружбе, любви, поддерживайте в нем веру в благоприятный исход событий, подчеркивайте значимость его переживаний. Так вы поддержите в ребенке веру в его «нормальность», в то, что негативные чувства испытывают все люди и есть конструктивные способы их преодоления.

Вырабатывайте неприязненное отношение у ребенка к деструктивным поступкам других людей, организаций («это плохо, когда одни люди уни-

чтожают других по признакам пола, расы, увлечений и т. п.», «человек унижающий другого – слабый человек»). Формируйте у ребенка ценностное отношение к жизни, дружбе, добру, взаимопомощи, здоровью, труду. Так вы создадите у ребенка прочную внутреннюю опору.

**Составительская рабочая программа  
«Профилактика рискованного поведения»**

Составители:  
*Аксенова Н.Г., Канищева Е.В.,  
Лапина Ж.Н., Смолянченко Ю.В.,  
Лабер С.Б., Шевцова Г.А.,  
педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК»*

---

**Аннотация.**

*Название программы:* «Профилактика рискованного поведения».

*Направленность:* психолого-педагогическая реабилитация и профилактика.

*Срок реализации:* 5 месяцев.

*Целевая аудитория:* обучающиеся подросткового возраста.

*Авторство:* составительская.

*Редакция:* педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК».

*Краткое содержание:* в ходе реализации программы происходит снижение интереса и активности обучающихся по отношению к психоактивным веществам; повышение информированности учителей школы в рамках педагогической профилактики рискованного поведения; расширение информационного поля у родительского контингента в вопросах профилактики и активизация их сотрудничества с образовательной организацией.

*Описание актуальности:* профилактика рискованного поведения и интеграция современных подростков в общество осуществляется на основе восстановления непрерывности в их взаимоотношениях с миром и людьми. В структуре антинаркотических установок выделяется информационный, оценочный и формирующий на их основе поведенческий компонент. Таким образом, профилактическая работа должна предполагать формирование у детей и подростков необходимых знаний о психоактивных веществах и последствиях их употребления, оценку полученной информации и выработку на ее основе безопасного и ответственного поведения. Эти направления профилактической работы с детьми и подростками являются решением специфических задач профилактики рискованного поведения.

*Цель:* создание условий в образовательном учреждении для формирования адаптивного поведения обучающихся посредством воздействия на все образовательные субъекты (обучающихся, педагогов, родителей).

*Задачи:*

– создание условий для развития адаптивной личности обучающихся, способной противостоять вовлечению в употребление психоактивных веществ;



- расширение знаний обучающихся в области копинг-стратегий совладения со стрессом;
- выявление обучающихся, имеющих факторы дезадаптации (группа риска) и проведение психокоррекционных мероприятий с ними;
- расширение знаний о собственном потенциале, через раскрытие способностей и предпочтений личности обучающегося;
- повышение психолого-педагогической грамотности педагогов и родителей в вопросах формирования адаптивного поведения обучающихся на разных возрастных этапах развития;
- оказание методической и практической помощи психологу и социальным педагогам школы в проведении профилактической работы.

**Характеристика целевой аудитории.** Администрация школы осуществляет контроль и координацию профилактической работы в целом. Учителя-предметники обеспечивают организацию профилактической работы на уроке. Классные руководители обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы. Школьный психолог обеспечивает организацию развивающей, диагностической работы со всеми школьниками, осуществляет психологическую поддержку. Социальный педагог организует досуг обучающихся как внутри школы, так и с привлечением организаций дополнительного образования детей и молодежи.

**Пояснительная записка.** В связи со сложившимися социально-культурными условиями и экономической ситуацией в целом, а также возросшим влиянием неопределенности и риска на жизнь и здоровье человека, актуальной становится работа, в рамках профилактики рискованного поведения среди несовершеннолетних.

Актуальность этой теме придает рассмотрение проблемы возникновения у современных подростков трудностей во взаимоотношениях с родителями, педагогами, а в последствии и с обществом в целом. В результате, у них может отсутствовать готовность к выполнению социально значимых ролей, что нередко приводит к разрыву функциональной непрерывности во взаимодействии с окружающим миром и людьми. Современные подростки переживают чувство одиночества, отсутствие защищенности, ощущение безнадежности. Все вышперечисленное становится одной из предпосылок суицидального поведения. Следовательно, необходима разработка и внедрение психологических рекомендаций, направленных на организацию работы с современными подростками и их ближайшим социальным окружением (родителями, педагогами) по профилактике неконструктивного поведения в подростковом возрасте.

На фоне широкого фронта исследований проблемы трудного детства вычленились новые аспекты: индивидуализация перевоспитания трудных подростков во внешкольном общении – В.Н. Глазырина (71), А.Д. Гонеев (74), Л.К. Керимов (121) и другие; преодоление педагогической запущенности подростков в процессе функционирования трудовых отрядов – С. Кадыров (113), Н.А. Коваль (129), А.С. Новоселова, Т.П. Гаврилова (210), Х.К. Юда-

шев (316) и другие. Представлены работы преодоления педагогической запущенности средствами музыкальной деятельности: Е.Г. Багреева (21) и другие. Многочисленные исследования по профилактике педагогической запущенности выделяют воспитательное воздействие через клубные и общественные организации по социализации личности подростков: Н.И. Бородина (48), С.Д. Кожевников (130), Ф.С. Махов (175), В.В. Мехедов (181), МЛ. Мысеев (188), Н.Д. Пономарчук (231), Ю.Е. Рыжкин, Ю.И. Самсонов (252; Г.И. Хорбаладзе (295), К.Ю. Янулайтене (317) и другие.

В настоящее время учителя в соответствии с требованиями гуманизации и демократизации образовательного процесса ищут новые формы подачи материала, пытаются создать непринужденную атмосферу на уроке и включить обучающихся в самостоятельный творческий процесс познания. Но ситуации, возникающие на уроке, зачастую ломают запланированный ход учебно-воспитательной деятельности. Вот тут-то и возникают противоречия.

Одно из важнейших звеньев, способствующих решению любых профилактических задач – это родители. При эффективном воздействии с их стороны профилактический эффект может закрепиться, в другом случае сойти на нет.

По мнению специалистов, в области детско-родительских отношений в огромном информационном потоке некоторым родителям очень трудно выделить те приемы воспитания и общения с ребенком, которые помогли бы созданию свободной и ответственной личности.

В связи с этим специалистами ГБОУ ЦППРК «РостОК» был разработан проект деятельности в рамках профилактики рискованного поведения. Реализация проекта рассчитана на общее образовательное учреждение.

Основными направлениями деятельности специалистов ГБОУ ЦППРК «РостОК» являются: *диагностическая, психокоррекционная, психопросветительская, методическая.*

### Тематическое планирование

№	Тема мероприятия	Цели мероприятия	Кол-во часов
1	Лекции для подростков «Модель изменения поведения» (приложение 1)	– расширение информационного поля для создания условий изменения проблемного поведения	45 мин.
2	Занятие-дискуссия «Цикл потерь» (профилактика суицидального поведения) (приложение 1)	– получение представления о процессе переживания личных потерь; – профилактика тревожности, неуверенного поведения, депрессивных состояний у подростков; – развитие интереса к собственному внутреннему миру, желания понять, лучше узнать себя	45 мин.
3	Профилактика зависимого поведения «Я – подросток» (приложение 1)	– совершенствование системы профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения среди обучающихся; – создание условий для оказания социальной и психолого-педагогической помощи	45 мин.

№	Тема мероприятия	Цели мероприятия	Кол-во часов
		подросткам «группы риска»; – создание условий для формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни	
4	Лекция «Потребности человека» (профилактика жестокого обращения; толерантность) (приложение 1)	– осознание и ранжирование собственных потребностей; – развитие понимания собственных реакций на злость; – определение здоровых и нездоровых реакций на злость	45 мин.
5	«Как не просмотреть подростка» (лекция для родителей, профилактика рискованного поведения) (приложение 2)	– выявление особенностей воспитания в семье; – определение причин, побуждающих подростка пробовать наркосодержащие препараты; – развитие способности распознавания признаков употребления подростками наркосодержащих препаратов; – понимание роли взрослого в обеспечении безопасности подростков	1,5
6	«Как научить детей продуктивно справляться со своими эмоциями» (лекция для родителей) (приложение 2)	– выработка способности лучше понимать себя; – развитие умения управлять своими эмоциями; – формирование контроля над импульсами, навыка осознанного поведения и правильного выбора; – выработка навыка эффективного проявления эмоций страха и гнева	45 мин.
7	«Почему подростки начинают употреблять ПАВ» (лекция для родителей) (приложение 2)	– информирование родителей о причинах и последствиях употребления ПАВ среди несовершеннолетних	45 мин.
8	Семинар для педагогов «Основы педагогической профилактики» (приложение 3)	– повышение уровня подготовки педагогов в системе первичной профилактики аддиктивного поведения среди несовершеннолетних; – анализ подходов, которые необходимо использовать при разработке профилактической программы в образовательной организации	1,5
<b>ИТОГО</b>			<b>7,5</b>

### Описание используемых методик, технологий, инструментария.

В программе использованы методы наблюдения, беседы, опроса, психологического тестирования: «Личностная агрессивность и конфликтность» <https://psyttests.org/aggression/laik.html>; тест «Чертова дюжина» (приложение 4) <https://gigabaza.ru/doc/42220.html>; «Методика изучения мотивации поведения в группе» (приложение 5) <https://psy.wikireading.ru/65041>; «Определение

деструктивных установок в межличностных отношениях» (В.В. Бойко) <https://studfile.net/preview/5375720/page:4/>); лекции (Шон Кови «Семь навыков высокоэффективных тинейджеров». М., изд. Добрая книга, 2007.; Пособие «Я хочу провести тренинг», Москва, 2003г.; Здоровье школьников: проблемы и пути решения. – Воронеж, 2007.)

### **Ресурсы, необходимые для реализации программы.**

Ведение данных занятий требует от ведущего определенного уровня подготовленности:

- ведущий должен иметь психологическое образование;
- со-ведущим может быть любое заинтересованное лицо, работающее в данном направлении;
- желательно, чтобы ведущий имел опыт работы в психологических группах в качестве участника, а также опыт проведения групповых занятий;
- ведущий должен уметь помочь участникам группы узнавать новое о себе и своих ресурсах;
- в общении с группой ведущему необходимо постоянно демонстрировать партнерский стиль взаимоотношений.

Реализация программы может осуществляться на базе образовательных организаций, заключивших договор о сотрудничестве с ГБОУ ЦППРК «РостОК», специальное оснащение для помещений не требуется.

Дидактические стимульные материалы (наглядные, демонстрационные, раздаточные) предоставляются специалистом, реализующим программу. Канцелярские товары приобретаются за счет средств родителей (законных представителей).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса – не предусмотрено.

### **Сроки реализации программы.**

Сроки реализации программы рассчитаны на 5 месяцев без учета каникулярного времени:

- *диагностический* – один месяц, предпочтительно октябрь, так как к этому времени закончится адаптационный период по включению обучающихся в школьный режим;
- *организационно-практический* – 3 месяца, режим встреч с обучающимися один раз в неделю; с педагогами – 2 раза в месяц; с родителями – один раз в месяц;
- *заключительный* – один месяц, проведение повторной диагностики и анализ эффективности проведенных мероприятий.

### **Основные направления реализации программы.**

#### ***Первый этап: диагностический.***

*Цель:* изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций формирования рискованного поведения.

#### *Задачи:*

- определить степень информированности детей и подростков по проблеме;

– выделить факторы, влияющие на формирование позитивного отношения к употреблению ПАВ;

– сделать выводы о степени вовлеченности подростков в проблему и выделить основные целевые группы для дальнейшей работы.

*Методы:*

– диагностика и анкетирование с целью изучения состояния проблемы в конкретном образовательном учреждении при работе с определенной группой детей.

***Второй этап: организационно-практический.***

*Цель:* реализация профилактики рискованного поведения работы в образовательном учреждении.

*Задачи:*

– предоставить всем субъектам образования (обучающимся, педагогам, родителям) объективную, информацию о рисках в подростковой среде;

– учить детей лучше понимать собственные проблемы и критически относиться к поведению в обществе; способствовать стремлению детей понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними;

– создать условия для формирования у детей культуры выбора, научить их принимать ответственные решения;

*Методы работы:*

– информационный;

– метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций);

– конструктивно-позитивный метод (организация тренингов, направленных на повышение психологической устойчивости).

***Третий этап: заключительный.***

*Цель:* определение эффективности разработанной системы профилактики рискованного поведения.

*Задачи:*

– выделить основные недостатки и достижения в проделанной работе;

– определить изменения личностной позиции учащихся в отношении проблемы рискованного поведения.

*Методы:*

– анализ проведенного диагностического обследования;

– опрос, беседа;

– анонимное анкетирование.

**Состав группы и режим работы.** Лекционно-практические занятия проводятся с подростками по 20–27 человек в параллелях обучающихся 7–11-х классов. Занятия идут один раз в неделю под названием «Уроки психологии».

Семинары для педагогов – 2 раза в месяц, продолжительностью 1 час 30 минут. В семинарах принимают участие педагоги и классные руководители среднего и старшего звена.

Выступление на родительских собраниях, как классных, так и общешкольных – 1 раз в месяц, продолжительность 45 минут.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

– снижение интереса и активности обучающихся, по отношению к психоактивным веществам;

– повышение информированности учителей школы в рамках педагогической профилактики рискованного поведения;

– расширение информационного поля у родительского контингента в вопросах профилактики и активизация их сотрудничества с образовательным учреждением.

**Реализаторы:** педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК», образовательных организаций.

**Программа  
профилактической работы  
с обучающимися младших, средних и старших классов  
«ОТКРЫТЫЙ ВЗГЛЯД»**

**Автор:**  
*О.А. Аганова,*  
*педагог-психолог*

---

**Аннотация.** Взросление ребенка – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Ребенок – легко уязвим; подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый; а в юности у человека может происходить резкая смена критериев оценок внешнего мира. Кризисные моменты в развитии личности – переход от младшего школьного возраста к подростковому периоду, а затем наступает юность – вот важные моменты в формировании личностных ценностей. [6, с.3]. Наши взрослеющие дети, активно включаются во взрослую жизнь, формируют свою идентичность, осваивают различные социальные роли. Их глобальная жизненная ориентация зависит от того, как они будут относиться к миру в целом, к своим чувствам и чувствам других. Позиция терпимости и доверия – это основа для мирного сосуществования человечества, устранения конфликтов, взаимопомощи и конструктивного взаимодействия в широких масштабах, что, особенно важно, при современных торгово-рыночных отношениях, где стала столь ценна агрессивная конкурентоспособность людей. Укоренение в школе духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества – значимый вклад школьного образования в развитие культуры мира на Земле [7, с.43].

Кризис в нашей стране показал, что самой уязвимой сферой человеческих взаимоотношений в трансформирующемся поликультурном обществе является сфера отношений. Именно в эту область проецируются экономические, социальные и политические проблемы.

Толерантность в научной литературе рассматривается, прежде всего, как уважение и признание равенства, и преобладание единых общечеловеческих ценностей. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия в нашей многонациональной стране.

В ходе занятий, младшие школьники, подростки и старшие школьники, работая с понятием «толерантность», открывают его новые грани и аспекты. Очень важно, чтобы раскрылись понятия «толерантная» и «интолерантная» личность. Разграничение этих понятий необходимо для формирования пози-

тивных установок о ценности человеческой жизни на уровне личности для профилактики кризисных инцидентов и негативных проявлений.

Программа «Открытый взгляд» разработана для учащихся трех ступеней: младших, средних и старших классов – предназначена для профилактики межличностных и внутриличностных конфликтов, экстремизма и нетерпимости в отношениях. Название программы отражает принципы открытого обсуждения проблем человека, его ценности и убеждения, не затрагивая самолюбие и достоинство. Занятия учат принимать человека таким, каков он есть с его взглядами, вероисповеданием, национальными традициями, но в тоже время прививает общечеловеческие ценности, умение соблюдать общепринятые нормы социального общества, прививает нормы конструктивного взаимодействия на уровне подсознания. Красной нитью проходит мысль: «Отношение к себе связано с толерантностью к другим, как толерантность к другим вырастает из толерантности и уважению к себе». Образовательная функция программы заключается в получении респондентами знаний по общей, возрастной и социальной психологии.

*Объект психокоррекции:* взаимоотношения обучающихся.

*Новизна программы* заключается в том, что механизмы конструктивного взаимодействия респондентов должны быть успешно сформированы через внутригрупповое взаимодействие, на основании ранее изученных запросов школьников

*Цель программы* – воспитание младших школьников, подростков и старших школьников в духе толерантности и культуры мирных взаимоотношений

*Задачи:*

- сделать понятие «толерантность» близким и ясным для каждого участника группы;
- показать, как отношение к себе связано с толерантностью к другим, как толерантность к другим вырастает из толерантности к себе;
- формировать коммуникативные навыки;
- создать благоприятные условия для формирования у школьников позитивной самооценки;
- воспитывать эмпатию;
- активизировать мыслительную деятельность, умение анализировать жизненные ситуации;
- проводить скрытую профилактику кризисных инцидентов в развитии личности.

*Целевая аудитория:* 1 группа – младшие школьники (1–4 кл.), 2 группа – средние классы (5–8 кл.), 3 группа – старшие школьники (9–11 кл.). Можно использовать для занятий в группах по 15–20 человек, в зависимости от категории респондентов.

*Форма работы:* групповая.

При создании программы использовались *принципы:*

- принцип добровольности; принцип наглядности; принцип доступности; деятельностный принцип (образование через активную деятельность);



принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей;

- принцип комплексности методов психологического воздействия (использование многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии); принцип опоры на разные уровни организации психических процессов; принцип учета объема и степени разнообразия материала; принцип эмоциональной окрашенности материала.

Для полной реализации данной программы, достижения целей и поставленных задач – занятия необходимо проводить в установленной системе, соблюдать методические рекомендации, проводить контрольную диагностику и создать достаточную материально-методическую базу.

Большое значение отводится организации внутригрупповой работы.

Для занятий необходимо отдельное, хорошо освещенное помещение, в котором от занятия к занятию сохранялась бы неповторимая творческая атмосфера формирования толерантного сознания. По мере проведения тренинга она наполнялась бы «толерантной» атрибутикой (продуктами творчества детей) и позволяла бы участникам программы погружаться в атмосферу занятий без длительной предварительной подготовки.

Программа состоит из трех модулей. В каждом модуле 18 занятий. Занятия продолжительностью от 45 до 60 минут, два раза в месяц.

Каждый модуль может быть реализован независимо друг от друга.

Результаты работы проверяются с помощью диагностических методик.

**Методики диагностики личностных и социально-значимых качеств. Тесты на все случаи жизни:**

- Социометрия;
- Ваш тип отношения к окружающим;
- Ваш тип темперамента;
- Насколько вы наблюдательны;
- Легки ли вы в общении;
- Конфликтный ли вы человек;
- Умею ли я выделять главное и анализировать;
- Уважают ли вас люди;
- Терпимый ли вы человек;
- Живете ли вы в согласии с собой;
- Знаете ли вы себя [11, с.4–23];
- Анкета по определению уровня толерантности [1, с.19].

Ограничений и противопоказаний на участие в программе нет.

Каждый респондент имеет право на добровольное участие в программе и прерывание занятий по желанию или по необходимости. К каждому подростку осуществляется индивидуально-дифференцированный подход.

Участие в программе не требует материальных затрат.

Основной материал: плакаты, презентации, карточки с заданиями, тетради, краски, фломастеры, ручки. Учащиеся с интересом и большим желанием выполняют предложенные задания, так как видят практическое применение знаниям.

Работа проводится с согласия родителей.

Каждый ученик имеет право на: индивидуальный подход; дифференцированные задания; эмоциональное благополучие; соблюдения прав ребенка.

Родители имеют право на: конфиденциальность индивидуальных данных ребенка; осведомленность протекания образовательно-развивающих занятий.

В качестве ресурсов используются обновляемые задания, тренинговые упражнения, презентации, видеосюжеты, межличностные отношения.

Материал для занятий должен быть доступен и понятен респондентам. Занятия построены так, чтобы они могли сделать свой выбор, проявить индивидуальность и творчество.

**Первый модуль.** Первый модуль предназначен для учащихся 1–4 классов. На тренинговых занятиях младшие школьники знакомятся с основами толерантного поведения, опираясь на индивидуально-типологические особенности личности; с помощью игровых упражнений формируется позитивная самооценка, коммуникативные средства, способность к эмпатии и доверие; формируется чувство достоинства личности и самопознание как элементы толерантности в контексте отношений «Я» – «Они» – «Мы». Учитываются возрастные особенности. На занятиях увлекательные задания, интерактивные и сюжетно-ролевые игры сочетаются с методиками, тестами и анкетами для контроля ситуации в формировании толерантности личности каждого участника в группе.

Первый модуль программы «Открытый взгляд» состоит из трех разделов.

Первый раздел состоит из 5 занятий, называется «Это я» и посвящен тому, как проявляется индивидуальность, личность человека, темперамент, его состояние и отношение к окружающему миру и различным ситуациям в его жизни. Знания преподаются в простой для понимания форме, используя наглядный материал. В этом разделе на примерах из жизни детям объясняют, что человек один существовать не может. Сразу на первом занятии проводится социометрия: определяется неформальный лидер, актив группы, «отверженные» и «забытые», коэффициент групповой сплоченности, индивидуальные качества каждого ребенка.

Второй раздел называется «Мы вместе»: 5 занятий. Учат доверять друг другу, сочувствовать, оценивать различные жизненные ситуации; выделять общепринятые нравственные ценности; знакомит с правами и обязанностями человека; быть вежливыми, но не доверчивыми. Сплочение группы достигается посредством игр, творческих коллективных работ и решением проблемных ситуаций, где каждый проявляет свои возможности и способности. Отработанные нравственные позиции на личностном уровне станут основой для третьего раздела.

Третий раздел «Общение без границ», 8 занятий. Работа с группой расширяет границы «толерантности», учит вести позитивный диалог. Формирует у младших школьников способность активно защищать права человека, учит толерантному поведению и помогает выработать общую установку

на принятие другого, к которой присоединяется сотрудничество и партнерство. Качественное приобретение каждого респондента – это толерантность к себе и другим.

**Второй модуль.** Второй модуль предназначен для учащихся 5–8-х классов. На тренинговых занятиях подростки знакомятся с основами толерантного поведения, опираясь на индивидуально-типологические особенности личности; с помощью упражнений развивают воображение, коммуникативные средства, способность к эмпатии и доверие; формируется чувство достоинства личности и самопознание как элементы толерантности в контексте отношений «Я» – «Они» – «Мы». Занятия строятся с учетом возрастных особенностей респондентов. На занятиях тренинговые упражнения, интерактивные и сюжетно-ролевые игры сочетаются с методиками, тестами и анкетами для контроля ситуации в формировании толерантности личности каждого участника.

Первый модуль программы «Открытый взгляд» состоит из трех разделов.

Первый раздел состоит из 5 занятий, называется «Это я» и посвящен тому, как проявляется индивидуальность, личность человека, темперамент, его состояние и отношение к окружающему миру и различным ситуациям в его жизни. Знания преподаются в увлекательно-познавательной форме, используя рисуночные методы, тесты и проекцию анатомических знаний на чувства. Например: «сердце, как орган» и «чувствовать сердцем». В этом разделе проводится связь между человеком, как индивидуумом, его местом и значением в обществе. Сразу, на первом занятии, проводится социометрия: определяется неформальный лидер, актив группы, «отверженные» и «забытые», коэффициент групповой сплоченности, референтная группа. На основе этих данных строится работа с индивидуальными качествами каждого подростка внутри коллектива.

Второй раздел называется «Мы вместе», 5 занятий, учит доверять друг другу, сочувствовать, оценивать различные жизненные ситуации; вести интерактивную деятельность и работу в общей группе. Сплочение группы достигается посредством взаимопонимания, дружбы, взаимопомощи и толерантности по отношению к другим людям. Отработанные нравственные позиции на личностном уровне станут основой для третьего раздела.

Третий раздел «Общение без границ», 8 занятий. Работа с группой расширяет границы «толерантности», учит вести позитивный диалог. Формирует у подростка способность активно защищать права человека, учит толерантному поведению к себе и другим; помогает выработать общую установку на принятие другого, к которой присоединяется сотрудничество и партнерство.

**Третий модуль.** Третий модуль предназначен для учащихся 9–11-х классов. На тренинговых занятиях могут проводиться в форме классных часов или внеклассных воспитательных мероприятий. Число участников не должно превышать 15 человек. Для прохождения курса группа выбирает ведущего, желательно, чтобы это был лидер группы (использовать результаты

социометрии). Педагог-психолог всегда присутствует, координирует процесс занятий, по необходимости, оказывает помощь в ситуациях; методически подготавливает ведущего к следующему занятию. Ведущий несет ответственность за поведение участников в группе, регулирует взаимоотношения, подбирает участников для различных творческих заданий. Ведущий должен уметь давать четкие инструкции, понятные всем участникам, может принимать участие в упражнениях, особенно, если кто-то остался без пары, и упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства. Респонденты знакомятся с основами толерантного поведения, опираясь на индивидуально-типологические особенности личности; с помощью упражнений развивают воображение, коммуникативные средства, способность к эмпатии и доверие; формируется чувство достоинства личности и самопознание как элементы толерантности в контексте отношений «Я» – «Они» – «Мы». Занятия строятся с учетом возрастных особенностей респондентов и на основе самоуправления. На занятиях тренинговые упражнения, интерактивные и сюжетно-ролевые игры сочетаются с методиками, тестами и анкетами для контроля ситуации в формировании толерантности личности каждого участника.

Третий модуль программы «Открытый взгляд» состоит из двух частей:

– Первая часть называется «Мой мир», 5 занятий. В этой части молодые люди знакомятся с основами психологических знаний на примере индивидуальных качеств участников группы, рассматривают конструктивные приемы взаимодействия, выделяют общепринятые ценности.

– Вторая часть «Толерантность к себе и другим», 13 занятий, учит доверять друг другу, сочувствовать, оценивать различные жизненные ситуации; вести интерактивную деятельность и работу в общей группе. Сплочение группы достигается посредством взаимопонимания, дружбы, взаимопомощи и толерантности по отношению к другим людям. Отработанные нравственные позиции на личностном уровне станут основой для умения вести позитивный диалог. Формирует у участников, адекватную самооценку, способность активно защищать права человека; учит толерантному поведению к себе и другим; помогает выработать общую установку на принятие другого, к которой присоединяется сотрудничество и партнерство.

**Методические рекомендации.** В структуре каждого занятия – три этапа: подготовительный, основной, заключительный. Занятия проводятся 2 раза в месяц в течение 45 минут.

**Подготовительный этап** включает в себя тренинговые упражнения и игры для развития слухового, зрительного и сенсорного внимания, блиц – массаж, психогимнастика, элементы аутотренинга. Во время разогрева группы, подростки могут предлагать свои варианты заданий, игр, упражнений.

**В основной этап** – практическая деятельность (теория, обсуждение, интерактивные и сюжетно-ролевые игры, коллективные творческие работы, просмотр фотосюжетов, презентаций, видеороликов), примерно в течение 20 минут. Далее происходит закрепление практических знаний и диагностика личностных качеств, ценностей и социально-значимых качеств респондентов.

В этом этапе подростки обсуждают проблемы, проводятся интерактивные игры, разыгрываются жизненные ситуации, выполняют коллективные творческие работы, изучают основы толерантного поведения к себе и к другим. Работа проводится как целой группой, так и подгруппами, для проигрыша проблемной ситуации берутся желающие подростки. Результаты курса, проверяются с помощью тестов и анкет.

Наглядность, доступность, четко поставленные цели и поэтапное выполнение заданий гарантируют школьникам успех, а самое главное, повышается социальная адаптивность, при котором участники тщательно проживают различные ситуации, анализируют, исправляют возможные ошибки, приводят собственные примеры, определяют общепринятые ценности, приобретают толерантное поведение.

**На заключительном этапе** подводятся итоги занятия, рефлексия,

Следует отметить, что данную программу можно применить в работе не только с подростками, но и с группой молодежи, психологов; использовать отдельные занятия для классных часов и родительских собраний. Каждый модуль можно реализовать как отдельно, так и в программе.

Программа предполагает дифференцированный подход, поощряет проявление творчества.

В специально организованной предметно-развивающей среде стимулируются познавательные интересы участников, развивается нестандартное мышление, закрепляются навыки, полученные на образовательно-профилактических занятиях.

На заключительном этапе подводятся итоги занятия, рефлексия, что получилось, над, чем нужно поработать, производится уборка рабочих мест.

*Объем программы* рассчитан на 13,5 часов. Всего 18 занятий при частоте встреч – два раза в месяц. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

**Ожидаемые результаты:**

Промежуточные – поэтапное формирование доверия, сопереживания, терпимости и толерантного поведения к себе и другим; личностных общепринятых ценностей, вербальных и невербальных средств общения, активизация познавательных интересов.

Итоговые – толерантное поведение и мироощущение, успешная социализация и адаптация в современном обществе, умение быстро выбрать стиль общения в определенных ситуациях; толерантное отношение к себе и другим.

При реализации программы подсчитывается общее количество участников из них, выделяется качественный показатель успешности респондентов, на основе проведенных диагностических проб.

**Практическая апробация программы.**

Данная программа, разработанная для развития толерантного отношения к себе и другим и предназначена для профилактики межличностных и внутриличностных конфликтов, экстремизма и нетерпимости в отношениях, была апробирована на базе МБОУ СОШ № 21 с. Обильного Георгиевского городского округа Ставропольского края.

Успешности образовательно-профилактической программы способствовали: высокая мотивация и заинтересованность подростков, наличие предметно-развивающей среды в МБОУ СОШ № 21. Участники были настолько увлечены, что приводили свои примеры, применяли полученные знания вне школы, на занятиях делились опытом анализа ситуации и полученным успехом. В процессе занятий у участников наблюдался стойкий интерес к заданиям образовательно-профилактической программы. Особенно заинтересовали коллективные творческие задания с нестандартным решением.

По окончании каждого образовательного занятия участники попадали в развивающую среду учебных занятий и воспитательных мероприятий школы, могли применить свои знания на уроках литературы, истории, обществознания, основы безопасности жизнедеятельности; проявляли терпимость, уважение и доверие к окружающим; анализировали речь и поступки; предупреждали конфликты и находили конструктивные решения в спорных ситуациях. Освоение программы учащимися на среднем и высоком уровне.

*Срок апробации – 7 лет;*

*Количество участников – 675.*

### Тематическое планирование

№	Тема	Разминка	Практика	Диагностика	Заключительный этап
<b>I модуль</b>					
I раздел «Это я» – 5 часов					
1	Знакомство с самим собой	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
2	Мой характер	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
3	Ты среди людей	5 мин	35 мин		5 мин
4	Как мы воспринимаем окружающий мир	5 мин	20 мин	15 мин	5 мин
5	Толерантная личность	5 мин	35 мин		5 мин
II раздел «Мы вместе» – 5 часов					
6	Скажи кто ты и кто твой друг...	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
7	Эмблема толерантности	5 мин	35 мин		5 мин
8	Я, ты, он, она – вместе...	7 мин	33 мин		5 мин
9	Терпение друга и только терпение (толерантность к другим)	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
10	Внимание и доброта	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
III раздел «Общение без границ» – 8 часов					
11	Толерантность к себе и к другим	7 мин	33 мин		5 мин
12	Разные миры	5 мин	35 мин		5 мин
13	Карта дружбы	5 мин	35 мин		5 мин
14	Дружба и равноправие	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
15	Учимся сочувствию	5 мин	28 мин	7 мин	5 мин
16	Границы толерантности. Права и обязанности	5 мин	35 мин		5 мин
17	Кодекс толерантности	5 мин	35 мин		5 мин
18	Маленькие шаги к большому успеху	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин

№	Тема	Разминка	Практика	Диагностика	Заключительный этап
<b>II модуль</b>					
I раздел «Это я» «Темные и светлые стороны личности» – 5 часов					
1	Знакомство с самим собой	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
2	Мой характер	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
3	Ты среди людей	5 мин	35 мин		5 мин
4	Как мы воспринимаем окружающий мир	5 мин	35 мин		5 мин
5	Умеешь ли ты дружить?	5 мин	20 мин	15 мин	5 мин
II раздел «Мы вместе» – 5 часов					
6	Толерантная личность	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
7	Эмблема толерантности	5 мин	35 мин		5 мин
8	Я, ты, он, она – вместе...	7 мин	33 мин		5 мин
9	Терпение друга и только терпение (толерантность к другим)	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
10	Внимание и доброта	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
III раздел «Общение без границ» – 8 часов					
11	Толерантность к себе и к другим	7 мин	33 мин		5 мин
12	Разные миры	5 мин	35 мин		5 мин
13	Карта дружбы	5 мин	35 мин		5 мин
14	Как правильно понять другого человека	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
15	Учимся сочувствию	5 мин	28 мин	7 мин	5 мин
16	Границы толерантности. Права и обязанности.	5 мин	35 мин		5 мин
17	Кодекс толерантности	5 мин	35 мин		5 мин
18	Маленькие шаги к большому успеху	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
<b>III модуль</b>					
I часть «Мой мир» – 5 часов					
1	Знакомство с самим собой	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
2	Эмоции, чувства и толерантность	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
3	Характер, темперамент и толерантность	5 мин	25 мин	10	5 мин
4	Внимание и внимательность	5 мин	20 мин	15 мин	5 мин
5	Толерантная личность	5 мин	35 мин		5 мин
II часть «Толерантность к себе и другим» – 13 часов					
6	Как мы воспринимаем окружающий мир	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
7	Портрет толерантности	5 мин	35 мин		5 мин
8	Я, ты, он, она – вместе...	7 мин	33 мин		5 мин
9	Терпение, его границы и возможности	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
10	Умение дружить	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
11	Толерантность к себе и к другим	7 мин	33 мин		5 мин
12	Разные миры – единые ценности	5 мин	35 мин		5 мин
13	Карта дружбы	5 мин	35 мин		5 мин
14	Как правильно понять другого человека	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин
15	Учимся сочувствию	5 мин	28 мин	7 мин	5 мин
16	Границы толерантности. Права и обязанности	5 мин	35 мин		5 мин
17	Кодекс толерантности	5 мин	35 мин		5 мин
18	Маленькие шаги к большому успеху	5 мин	25 мин	10 мин	5 мин

### Список литературы

1. Асмолов А.Г. Толерантность: различные парадигмы анализа // Толерантность в общественном сознании России. М., 1998.
2. Бачков И. Основы технологии группового тренинга: психотехники. М., «Ось-89», 1999.
3. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания. Екатеринбург, «Деловая книга», 1998.
4. Коноваленко М.Ю. Ложь в общении. Как защитить себя от обмана. М.: ТЦ.
5. Полная карманная энциклопедия. Психологические тесты: – М.: Изд-во Эксмо, 2004. Составитель С. Касьянов.
6. Похвала терпимости // Курьер ЮНЕСКО, 1992, сентябрь.
7. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., «Ювента», 1999.
8. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., «Прогресс», 1990.
9. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2000.
10. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., «Генезис», 2007.
11. Теленкова Н.А. Тесты на все случаи жизни. М.: АСТ: АСТ Москва; Владимир: ВКТ, 2009.
12. Терпимость: преддверие мира // ЮНЕСКО, 1994.
13. Толерантность в общественном сознании России. М., 1998.
14. Толерантность и согласие. Под ред. В. А. Тишкова, М., ИЭАРАН, 1997.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? М., «Генезис», 2007.

### *Приложение 1*

#### **Антистрессовые упражнения.**

В наше беспокойное время надо научиться мысленно представлять себя в стрессовой ситуации, научиться расслабляться, глубоко дышать, продумывать пути выхода из стресса, проигрывать в воображении весь «сценарий», наметить пути выхода из сложной ситуации.

Сядьте, расслабьтесь и медленно считайте про себя от 10 до 0. Представьте, что вы медленно опускаетесь в глубокую шахту. Закройте глаза, сомкнув веки, внимание – на лежащих на коленях руках, кончиками пальцев «почувствуйте» воздух. А теперь представьте себе яркие поверхности: черный бархат, алый закат солнца, зеленый луг, голубое небо... Соблюдайте указанную последовательность. Упражнения – ежедневные, по 10 минут.

Сожмите кисти рук в кулаки как можно крепче. Подержите так, а затем расслабьте. Повторите. Раздвиньте пальцы как можно шире. Подержите так и расслабьте. Повторите. Сосредоточьтесь на ощущениях тепла или покалываниях в кистях и предплечьях.

Существует три пути психологической защиты от дистрессов: физиологический – преднастрочные реакции в анализаторных системах организма; психологический – самоубеждение малозначимости происшедшего; социальный – преднамеренное избегание конфликтных ситуаций.

Эти упражнения помогут научить свой организм приспособляться (адаптироваться) к возникающим трудностям, какие бы они ни были.



### **Положительные эмоции.**

*Музыкотерапия.* Музыка заметно сглаживает депрессию, а порой и полностью излечивает ее. Слушать музыку лучше в одиночестве, расслабившись, в полусонном состоянии.

*Эмоциональную возбудимость* погашают сонаты для фортепиано Бартока. Слушать по настроению 2–3 месяца. *Раздражительность* устраняется при прослушивании Кантаты № 2 Баха, «Лунной сонаты» Бетховена (лучше после обеда в течение 12 дней). *Тревожность* исчезает, если слушать Шопена, вальсы Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна (по утрам 3–4 недели). *Злость, агрессивность* уменьшают «Итальянский концерт» Баха, пьесы «Финляндия» Сибелиуса (ежедневно утром и вечером в течение 1 месяца).

*Астению* сглаживают прелюдии и фуги ми-минор Баха, увертюра «Эгмонт» Бетховена, Шестая симфония Чайковского, Венгерская рапсодия № 2 Листа (слушать по утрам 1 месяц).

*Головные боли* заметно уменьшаются при прослушивании опер «Фиделио» Бетховена, «Дон-Жуан» Моцарта, Венгерской рапсодии № 1 Листа, музыки к драме «Маскарад» Хачатуряна (слушать перед ужином в течение 14 дней, через 2 недели – повторить).

*Гипертоническая болезнь* ослабевает, если, предчувствуя повышение давления, прослушать «Ре-минор для скрипки» Баха. (Курс лечения – 1–2 месяца.)

Таковы рекомендации для желающих испытать действенность музыкотерапии.

*Эмоции и самочувствие.* Разные эмоции оказывают различное действие на организм человека. Когда мы испытываем положительные эмоции, зрачки глаз расширяются, а когда отрицательные – сужаются. В глазах человека отражается его интеллект, в движениях губ, морщинах на лице – преобладающие эмоции: при удивлении или испуге человек мигает; если отводит взгляд при высказывании ему просьбы – это отказ в ее выполнении. Изменение деятельности вегетативной нервной системы возможно по следующей схеме: мысль – самовнушение – эмоции – стресс – изменение функции внутренних органов в нужную сторону. При сильных или длительных воздействиях нервные клетки впадают в состояние торможения. Это – ключ к воздействию на центральную, нервную систему.

### **Положительные эмоции.**

Мы почему-то забываем, что в нашем мозгу заложены возможности радовать себя, не ожидая чуда появления этого чувства со стороны. Способ чрезвычайно прост, его основа – улыбка. Как только проснулись – улыбнитесь. Подумайте о чем-нибудь приятном в наступающем дне и снова улыбнитесь. Улыбайтесь и по вечерам перед отходом ко сну. Из всех телесных движений смех – самое здоровое: он активизирует и бодрит весь организм.

*Для снятия напряжения:* сядьте поудобнее, спину держите прямо. Мышцы, в том числе мышцы лица, расслабьте, дыхание – ровное. Глубокий вдох, одновременно зажмурьтесь на 2–3 секунды с напряжением мышц лица. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, постепенно открывая глаза. Во время медленного выдоха улыбнитесь несколько раз.

*Влияние цветового спектра.* Каждой эмоции соответствует свой цвет: спокойствию – зеленовато-синий, отвращению – сине-фиолетовый и т. д. Один из способов управления эмоциями – усиление или ослабление их с помощью индивидуальной цветовой шкалы. Установлено, что длинноволновая часть цветового спектра действует возбуждающе (красный, оранжевый, желтый), а коротковолновая – успокаивает или угнетает (голубой/синий, фиолетовый).

Чтобы преодолеть отрицательное эмоциональное состояние, надо отвлечься от него и сосредоточиться на объекте, вызывающем положительную эмоцию, например, на красивой цветке, или любимой мелодии, или просто на подсчете собственного пульса.

Полезна предварительная «проработка» своего поведения в случае возникновения стрессовых обстоятельств. Вы получаете так знания, которые пригодятся для решения трудного вопроса, специальную тренировку эмоциональной реакции на неожиданные ситуации.

Предлагаемый путь – это не уход от трудностей, а их преодоление.

## *Приложение 2*

### **Советы и рекомендации по саморегуляции и управлению эмоциями**

#### ***Советы по саморегуляции:***

- воспитывайте выдержку и волю;
- научитесь анализировать ситуацию;
- чтобы справиться с конфликтной ситуацией, не бойтесь обратиться за помощью к родителям, друзьям;
- не давайте выхода отрицательным эмоциям;
- найдите способ снять стресс (доверительная беседа, любимая мелодия, любимое занятие);
- не совершайте импульсивных, непродуманных действий;
- будьте объективны в своих оценках поступков других людей;
- старайтесь всегда быть в хорошем настроении.

#### ***Приемы снятия уныния, депрессии:***

- выговоритесь, лучше – близкому человеку, по «телефону доверия», в крайнем случае, своей кошке или собаке;
- напишите письмо кому угодно, и не обязательно его посылать;
- сделайте себе подарок или своим близким, займитесь хотя бы на пару часов тем, что вам нравится;
- помогите другому;
- прочувствуйте землю под босыми ногами;
- растворите печаль во сне;
- «нет худа без добра» – постарайтесь изобразить на бумаге все хорошее в вашем положении;
- рекомендуемые приемы не держите «на крайний случай». Используйте их постоянно.

## Приемы социальной защиты

### **Отвлекайтесь:**

Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе. Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали.

Медленно, не торопясь, вокруг себя мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Снижайте значимость событий.

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь. (Если вы не можете изменить ситуацию, то измените свое отношение к ней).

Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

### **Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

*Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:* наведите порядок дома или на рабочем месте; устройте прогулку или быструю ходьбу; пробегитесь; побейте мяч или подушку и т. п, сходите в спортзал, японцы вешают фото обидчика. Учитесь показывать эмоции, выплескивать их без вреда для окружающих.

### **Растяжки:**

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц.

Гипертонус, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной нестабильности, нарушении сна. Сказывается на развитии подростка, его внимании, усидчивости, поведении и прилежании в учебе.

#### **«Струна».**

И. п. – лежа на спине.

Участнику предлагается почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения: например, пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т. д.

Далее предлагается почувствовать себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь одновременно: сначала двумя руками, двумя ногами, затем правой стороной тела (рука, бок, нога) и левой стороной тела (рука, бок, нога) – линейные растяжки. Спину при этом не следует напрягать и выгибать.

#### **«Подвески».**

Участникам предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу.

*Инструкция:* Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо. Ваше тело зафиксировано в одной точке, все остальное расслаблено, болтается. Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше

с закрытыми глазами. Следить за степенью расслабленности тела. Обратить внимание на напряженные места и расслабиться.

**«Снеговик».**

*Инструкция:* представьте себе, что вы только, что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. Д. в конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит, как лужица воды – при этом расслабляется.

– пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться. И превратилось в легкое облако. Дует ветер и гонит облако.

**«Тянемся к небу».**

Встать у стенки, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. (представьте себе, что Вы кончиками пальцев пытаетесь дотронуться до неба). Надо тянуться вверх все телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола.

Выдохнуть. Опуская руки расслабиться. На начальном этапе освоения инструктор должен дать детям почувствовать ощущение вертикальной растяжки тела, потянув за руки вверх.

**«Дерево».**

Спрятать голову в колени, колени обхватить руками (это семечко, которое прорастает и превращается в дерево). Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер – раскачиваться.

**«Турник».**

Повиснуть на перекладине. Руками крепко держаться, а тело расслаблено. Висеть сколько хватит сил.

*Усложнение:* вис на несколько секунд (10–30). А затем медленно поворачивать тело вправо – влево. (По 8 раз в каждую сторону).

**«Повороты».**

Вис на несколько секунд (10–30). Подтянуть ноги, создав прямой угол, а затем медленно поворачивать тело вправо – влево. (По 8 раз в каждую сторону).

**«Маятник».**

Вис на несколько секунд (10–30). Подтянуть ноги, создав прямой угол, а затем медленно, как маятник поднимать тело вправо – влево. (По 8 раз в каждую сторону).

**«Растяжка».**

1. Сесть на пол ноги вместе перед собой, дотянуться до кончиков пальцев, притянуть тело. И находиться в этом положении как можно дольше.

2. Сесть на пол ноги разведены в стороны, создать тупой угол дотянуться до кончиков пальцев правой ноги, притянуть тело. И находиться в этом положении как можно дольше. С левой ногой проделать тоже самое.

**«Кобра».**

Лечь на пол на живот. Тело вытянуть, расслабить, опереться руками в

пол на уровне груди. Приподнять тело выгнуться как можно больше, откинув голову назад. И находиться в этом положении как можно дольше.

**«Лук».**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выгибаться назад, оторвать пятки от пола и пытаться достать до них руками. Задержаться в этом положении.

**«Дыхание».**

Лечь на диван, тело расслаблено. Руку положить на живот. На вдохе живот надуваем как шарик (рукой это чувствуем). На выдохе втягиваем живот. Можно на живот положить какой-либо плоский предмет или перевернутую пластиковую тарелку, чтобы видеть движение живота. Дыхание массирует внутренние органы, снимает нервное напряжение.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

**«Броуновское движение».**



## Приложение 4

### **«Темные и светлые стороны личности»**

#### **Занятие для учащихся 5–6 классов**

*Цель:* формирование позитивных установок успешной личности

*Задачи:*

- осознание собственных физических ощущений;
- овладение языком своих телодвижений;
- работа с телесными «зажимами» (ощущение, напряжение, мышечный зажим);
- анализ своих личностных качеств;
- развитие интеллектуальной лабильности;
- развитие способности жить в различных эмоциональных переживаниях.

#### **I. Разогрев группы. (3 мин.)**

**Упражнение «Психологическая загадка».**

Учащиеся сидят по кругу, ведущий называет психологические каче-

ства, к кому из участников эти качества относятся они встают, называют «отгадку» и обмениваются рукопожатиями:

«Человек, который относится по-дружески к окружающим, как к друзьям». (Дружелюбный)

«Человек, которому интересно узнавать новое, приобретать знания». (Любознательный)

«Откровенный человек, честно выражающий свои чувства». (Искренний)

«Человек, который помогает другому без пользы для себя». (Бескорыстный)

«Человек, который всегда доволен своей жизнью, улыбается и веселит других людей». (Веселый)

«Человек, который любит общение». (Общительный)

## **II. Основная часть. (32 мин.)**

*Вступительное слово ведущего.* У каждого человека есть собственный мир привычек, как хороших, которые помогают в трудную минуту организоваться и преодолеть препятствия; так и плохих, которые мешают жить мирно и счастливо, а также могут пробуждать самые тёмные стороны личности.

### ***Игра «Тёмные и светлые».***

На столе стоят две коробки: тёмная и светлая. Ведущий достаёт заранее заготовленные таблички, на которых написаны привычки людей и просит учеников коллективно рассортировать эти привычки на «светлые» и «тёмные». Когда работа закончена, ведущий просит вывесить на магнитную доску, с помощью магнитов, отдельно «светлые» и «тёмные». Проводится коллективное обсуждение, какие привычки лучше. А затем ведущий предлагает ученикам выбрать для себя привычки, подойти и стать к выбранной стороне «светлой» или «тёмной».

### ***Знакомство с телесными ощущениями.***

*Цель:* изучить свои ощущения.

*Задачи:*

- осознание собственной телесности;
- овладение различными приемами восприятия;
- работа с телесными «зажимами» (ощущение, напряжение, мышечный зажим).

## **Упражнения**

**1. «Ладони».** Участники становятся в круг, вытягивают ладони вперед, по команде ведущего напрягают ладони – расслабляют, поворачивают вверх – вниз, встряхивают – напрягают.

На следующем этапе задействуются руки по локоть, на следующем – по плечи, затем тело до пояса и полностью весь организм. Команды остаются прежние: напрягают – расслабляют, поднимают или потягиваются вверх – вниз, встряхивают – напрягают тело.

**2. «Сыщик».** Участники по-прежнему стоят в кругу, но в этот раз круг делают больше. Ведущий имеет право ставить в круг светлый или тёмный ящик, как искомый объект. Затем выбирает ученика, которому завязывают

глаза. Его задача обнаружить ящик внутри круга по командам других учеников. Ведущий имеет право 3 раза отодвигать ящик. Если светлый ящик, то «сыщик» выполняет те команды, которые ему говорят, а если тёмный, то команды наоборот. Например, говорят: «Иди направо», а идти нужно налево. В этом случае труднее найти ящик «сыщику», а другим участникам нужно помнить, что все команды даются наоборот. В этом упражнении ведущий сразу осведомляет участников игры, какой ящик будут искать.

В завершении упражнения участникам ведущий задает вопрос: «Какие привычки находятся в светлом ящике? А какие в темном? Почему в поисках светлого ящика задаются прямые команды? А в поисках «темного» команды приходится выполнять наоборот?».

Предполагаемые ответы: «С полезными или светлыми привычками в жизни быстрее достичь результата, а с темные привычки только запутывают человека и мешают что-либо выполнять».

**3. «Повтори движение».** Участники становятся в круг. Ведущий из светлого ящика вытаскивает картинки – задания, а участники должны ее изобразить в движении или действии. Например: пружина, кенгуру, машина, отбойный молоток, птица, река, скульптура и. т. д.

Все участники выполняют упражнения в кругу, возможно движение по часовой стрелке или против, чувствуя друг друга. В центр круга становится один из участников. Тот, кто стоит в центре – задает ритм: закрывает глаза и расслабляется или максимально напрягается и выполняет движения с большой амплитудой; остальные участники группы повторяют за ним движения, стараясь достоверно изобразить предмет. Выполнив, одно упражнение ученика сменяет другой, в итоге все могут побыть ведущими. В заключении ведется работа с чувствами, возникшими в результате выполнения упражнения, и какие качества личности при этом проявлялись, «светлые» или «тёмные».

### **III. Рефлексия (5 мин.)**

- Что понравилось?
- Какие били затруднения?
- Какие были ощущения?

Всем участникам предлагается сесть за парты, на партах лежат чистые листы и ручка.

*Ведущий:* в начале занятия вы отгадывали психологические загадки. называли качества людей, отделяли «тёмные» от «светлых». Сейчас ваша задача проанализировать свои качества, для этого нужно разделить лист пополам и подписать: на левой стороне ваши «светлые» качества, на правой «тёмные».

### **IV. Итог (5 мин.)**

*Ведущий:* Итак, ребята мы с вами определили свои качества и знаем, что каждый из нас в течение жизни может сам формировать свои качества, некоторые развивать, а некоторые подавлять. «Светлые» качества помогают учиться, развиваться, расти достойным человеком, а «тёмные» могут не только мешать саморазвитию, но и присоединяют к себе плохие привычки и подталкивают к употреблению запрещенных веществ, например, наркотиков. Как вы думаете, от каких качеств будет польза, а от каких вред?

*Предполагаемые ответы:*

– от «светлых» качеств у человека может быть больше друзей, он станет лучше учиться, получит хорошую профессию, вся его жизнь будет счастливой;

– от «тёмных» качеств – одиночество (потому что никто не захочет с ним дружить), зависимость, страх, одиночество и болезни.

*Ведущий:*

– Перед вами на столе два ящика тёмный и светлый. Прочитайте еще раз свои качества на листочках и подумайте, какие вам нужны для счастливой жизни. Аккуратно по линейке отделите их и оставьте себе, а те, от которых вы хотели бы избавиться положите в один из ящиков. Ваш выбор, станете ли вы счастливым, успешным, здоровым и общительным человеком или будете ворчливым, одиноким, вечно всем недовольным, скрывающим свое горе в «тёмных» привычках. Ваша жизнь – это ваш выбор!

**Список литературы**

1. Николаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.

2. Хухлаева О. Хочу быть успешным: Методическое пособие / О. Хухлаева – М.: Чистые пруды, 2005.





**«Что такое хорошо и что такое плохо»  
(5–6 класс)**

*Цель:* раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

*Задачи:*

- сформировать понятие «Здоровье человека»;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

*Этапы мероприятия:*

**1. Беседа.**

Наш классный час посвящен очень важному вопросу – вопросу здоровья. В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Заботиться о нем надо с первых дней жизни. Сначала ваше здоровье берегут родители. Но, подрастая, вы должны делать это сами: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению не все люди это понимают. Спыхватываются только тогда, когда здоровью уже причинен вред. Мне очень хочется, чтобы вы выросли здоровыми, сильными людьми.

А теперь настала пора всем вместе отправиться в прекрасную страну под названием «Здоровье».

Для начала попробуйте дать определение: что такое здоровье?

«Здоровье – это...» (говорят дети)

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение: Здоровье – это физическое, духовное и социальное благополучие человека. Здоровье – это отсутствие болезни. Доброе здоровье, которое сохраняется и укрепляется самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

Какие пожелания вы пишете друзьям, родным в поздравительных открытках и смс-сообщениях?

При встречах с близкими людьми мы желаем им здоровья. В поздравительных открытках пишем доброго и крепкого здоровья. Все это залог полноценной и счастливой жизни.

*Давайте назовем признаки физического здоровья:*

- чистая гладкая кожа;
- здоровые зубы;
- блестящие чистые ногти;
- подвижные суставы;
- упругие мышцы;
- хороший аппетит;
- здоровое сердце;
- ощущение бодрости в течение дня;
- работоспособность.

*Признаки нравственного, духовного здоровья:*

- уверенность в себе;
- эмоциональная устойчивость;

- умение преодолевать трудности;
- доброта и отзывчивость;
- справедливость и честность;
- умение отвечать за совершенные поступки.

**2. Работа с пословицами.** О здоровье складывают пословицы, поговорки, в них содержится народная мудрость.

Давайте разберем несколько пословиц. Голова седая, да душа молодая. Праздная молодость – беспутная старость.

**3. Игра.** А сейчас мы начинаем путешествие по «Морю физической тренировки». Движение – это жизнь. А что же мы видим на самом деле? Люди могут часами сидеть у телевизора или компьютера. Это очень вредит здоровью. Сейчас разделимся на три команды. Задача командам: придумать и показать физические упражнения для: людей, работающих за компьютером; учеников, сидящих за партой.

Все это наносит большой вред человеку, его физическому и нравственному здоровью. Есть такое высказывание мыслителя Конфуция: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра». Как вы думаете, что он имел в виду?

**4. Итог.** Для тех, кто выбирает здоровье, открывается дорога в счастливую полноценную жизнь. Здоровье – это отсутствие болезни! Здоровье – это радость, успех, счастье! Пускай вашим девизом станут слова – «Мы за здоровый образ жизни» (написать на доске).

#### Список литературы

1. Интернет-ресурсы [www.za-partoi.ru](http://www.za-partoi.ru), <http://sdorow1.ucoz.ru>
2. Классные часы. 2–4 класс. / Сост. Н.И. Еременко. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2004.
3. Н.И. Дереклеева. Родительские собрания. 5–11 классы. – М.: ВАКО, 2006 г. (Педагогика. Психология. Управление).

### Приложение 6

#### «Равновесие»

##### Тренинговое занятие для учащихся 6 классов

*Цель:* знакомство с миром собственных эмоций и физических ощущений.

*Задачи:*

- осознание собственной телесности;
- овладение языком своих телодвижений;
- работа с телесными «зажимами» (ощущение, напряжение, мышечный зажим);
- осознание своих различных чувственных проявлений;
- развитие способности жить в различных эмоциональных переживаниях.

## **I. Разогрев группы. (3 мин.)**

**Упражнение «Уровень».** Учащиеся сидят по кругу, ведущий находится за кругом и стоит спиной, участники передают друг другу конверт с заданиями. По команде ведущего движение прекращается и тот, у кого в руках конверт, достает и говорит вслух: «Голова» (все участники стараются встать так, чтобы их головы были на одном уровне). Далее следуют команды: рука, нога, плечо, локоть, глаза... ведущий оценивает выполненное задание, а тот, у кого оказался конверт на следующее задание, становится ведущим.

## **II. Основная часть. (30 мин.)**

*Вступительное слово ведущего:*

– Нам предстоит узнать свои ощущения в движениях, эмоциях, взаимодействии. Постарайтесь запомнить приятные ощущения, когда вы почувствуете, что получилось выполнить задание, но каждый должен помнить, что один он не сможет выполнить упражнения. Упражнения предполагают «равновесие» всех участников.

### ***Знакомство с телом.***

*Цель:* осознание источника телесного напряжения.

*Задачи:*

- осознание собственной телесности;
- овладение языком своего тела;
- работа с телесными «зажимами» (ощущение, напряжение, мышечный зажим).

### **Упражнения**

**1. «Пружины».** Участники делятся по парам. Становятся друг напротив друга. Один поднимает руки и сильно напрягает мышцы, а второй в это время расслаблен. Затем, наблюдая друг за другом, они меняют свои состояния.

### **2. «Молекула»**

*Цель:* осознание взаимоотношений через выбор без предварительного согласия.

*Задачи:*

- снятие запрета на телесный контакт;
- работа с односторонним выбором;
- осознание чувственных переживаний от телесного контакта и отсутствием возможности согласованного выбора.

Участники игры разбиваются по трое и по двое. Каждая тройка, держась за руки, образует малые круги по всей площадке (молекулы).

Вокруг малых кругов прогуливается несколько пар, тоже держащихся за руки. По договоренности между собой они могут выбрать любого человека из любой тройки, чтобы сделать свою молекулу.

Договорившись, игроки подходят к одной из троек и заключают выбранного человека вовнутрь своего круга, который образуют, взявшись за руки.

Оставшиеся два игрока из тройки, становятся выбирающей парой. А вновь образовавшаяся тройка знакомится между собой. Игра заканчивается, когда все участники будут выбраны.

*Рефлексия:* обсуждение впечатлений. Зафиксировать внимание участников, что в данной игре не всегда играющие могли сделать свой выбор, но в жизни каждый человек делает свой выбор, от которого зависит его судьба. И выбор должен быть обдуманным и правильным.

#### **4. «Равновесие».**

*Цель:* осознать качеств, присущих здоровому человеку.

*Задачи:*

- развитие коммуникативных качеств;
- осознание себя среди других людей;
- приобщение к ЗОЖ;
- сплочение группы.

Группа участников должна на каждое задание ведущего разделиться пополам, соблюдая равновесие. Ведущий дает задание: «Поделитесь на две группы, но в каждом случае должно соблюдаться равновесие». Задания: «Здоровые – сильные», «Спортивные и весёлые», «Находчивые и успешные»

*Рефлексия:* участники делятся впечатлениями и возникшими сомнениями, приходят к выводу, что здоровые люди всегда сильные, спортивные, веселые, находчивые и успешные.

#### **5. «Себе – соседу».**

*Цель:* переживание телесных ощущений в отношениях «доверие – недоверие».

*Задачи:*

- осознание своего места в группе;
- переживание поддержки других участников группы;
- переживание «доверия – недоверия» в отношениях;
- сплочение группы.

Ребята становятся в круг, в центре которого – водящий. Каждый играющий держит левую руку перед собой ладонью вверх. Правой рукой все участники одновременно касаются то своей левой ладони, то ладони своего правого соседа, произнося соответственно слова: «себе» (когда касаются своей ладони), – «соседу» (когда касаются ладони другого игрока). При этом они передают друг другу какой-нибудь маленький предмет, например, камешек или пуговицу, стараясь делать это незаметно для ведущего.

*Цель водящего* – угадать, у кого в руке предмет, *цель игроков* – запутать его.

*Вывод:* в жизни нужно быть внимательным.

### **III. Рефлексия. (7 мин.)**

- Что понравилось?
- Какие били затруднения?
- Какие возникали вопросы в процессе игры?

Эти игры показали, что человек в жизни не может быть один. У него всегда есть друзья, которые его поддержат, помогут преодолеть неприятности. Нам хочется быть похожими на своих друзей, быть равными с ними и правами, силой, здоровьем и настроением.

Участники делятся впечатлениями, что им понравилось, а где ситуация вызвала затруднения или стеснение.

#### **IV. Итог. (3 мин.)**

*Ведущий:* Итак, ребята мы с вами поиграли в различные игры и каждая игра нас чему-нибудь учит. Каждый день мы получаем новый опыт: от общения с друзьями, от новых ощущений, от своих поступков. И очень важно научиться отличать хорошее от плохого, выбирать для себя тот путь, который приведет вас к успеху и поможет вам стать здоровыми, сильными, спортивными, веселыми, находчивыми и успешными.

Перед вами листы бумаги – напишите, какой выбор делаете вы. Опишите какими людьми в будущем вы хотите стать.

Тот, кто выбрал здоровый образ жизни, встаньте с нами в наш большой круг и поднимите вверх ваши пожелания. **Ваша жизнь – это ваш выбор!**

#### **Список литературы**

3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.: Ось-89, 2002.

4. Николаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003.

5. Подхватилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.



### **Приложение 7**

#### **«Знакомство с самим собой»**

#### **Тренинговое занятие для учащихся 8–9-х классов**

*Цель:* знакомство с миром собственных эмоций и физических ощущений.

#### *Задачи:*

- осознание собственной телесности;
- овладение языком своих телодвижений;
- работа с телесными «зажимами» (ощущение, напряжение, мышечный зажим);

- осознание своих различных чувственных проявлений;
- развитие способности жить в различных эмоциональных переживаниях.

### **I. Разогрев группы.** (3 мин.)

**Упражнение «Театр».** Учащиеся сидят по кругу, передают друг другу «волшебную коробку» с эмоциями, кому попадает коробка, тот достает из коробки билет с эмоцией (удивление, радость, страх, испуг, негодование, смех, слезы, напряжение, расслабление, вопрос, разочарование) и показывает это эмоциональное состояние.

### **II. Основная часть.** (30 мин.)

**Вступительное слово ведущего.** Человек всегда стремится познать окружающий мир, ищет новых ощущений, путешествует, покоряет вершины, осваивает морские глубины, открывает атомы и небесные тела, пробует новые продукты и вещества. Иногда открытие нового приносит радость и успех, которое улучшает его жизнь, а иногда радость сменяется страхом, успех – страшной зависимостью. Не секрет, что наркотики и другие опасные вещества подростки стремятся попробовать из-за любопытства, а затем рядом вдруг оказывается человек, который по дружбе предлагает попробовать еще и еще... и этим доказать свою взрослость и независимость. И так поступок превращается в привычку. Находясь в поиске новых ощущений, необходимо помнить, что мир вокруг нас богат красками, явлениями, многообразием форм. Наше тело – это часть природы, и мы сейчас с вами попробуем почувствовать те ощущения, что всегда с нами, но они утратили свою остроту из-за повседневных дел. И поверьте, для вас откроется огромный мир новых ощущений, которые мобилизуют ваши внутренние резервы, откроют скрытые способности.

#### ***Знакомство с телом.***

**Цель:** осознание источника телесного напряжения.

**Задачи:**

- осознание собственной телесности;
- овладение языком своего тела;
- работа с телесными «зажимами» (ощущение, напряжение, мышечный зажим).

#### **Упражнения**

**1. «Слепец и поводырь».** Участники делятся по парам. Один закрывает глаза (слепец), другой становится поводырем. Затем меняются местами.

#### **2. «Знакомство руками».**

**Цель:** построение отношений через телесные ощущения, выражение отношений в процессе соприкосновений руками.

**Задачи:**

- снятие запрета на телесный контакт;
- работа с напряжением в теле;
- осознание чувственных переживаний от телесного контакта.

**I вариант.** Участники закрывают глаза и осторожно идут на встречу друг другу, до соприкосновения рук.

*2 вариант.* Группа делится на две части, одна образует внутренний круг, а другая внешний. Участники становятся лицом к друг другу.

*Пояснения ведущего:* «Закройте глаза. Внутренний круг пройдите по часовой стрелке. Внешний круг пройдите против часовой стрелки. Попробуйте не открывать глаза. Почувствуйте своими руками руки другого человека, который стоит напротив вас. Познакомьтесь... Попробуйте задать вопрос руками... Получите ответ... Пообщайтесь с помощью рук... Покажите свою доброжелательность...» Откройте глаза. Что нового вы узнали о своем собеседнике? Много ли вам сказали руки про своего хозяина?

**3. «Броуновское движение».** Беспорядочное движение участников с закрытыми глазами по комнате. Ведущий называет букву, участники должны построиться в форме этой буквы, и так несколько раз. В зависимости от того, сколько участников, таким образом можно строить слова, и даже целые фразы.

**4. «Групповая скульптура».** Композиция выполняется в парах. Языком телодвижений выражаются образы, символы, явления.

#### **5. «Восковая палочка».**

*Цель:* переживание телесных ощущений в отношениях «доверие – недоверие».

*Задачи:*

- осознание собственной телесности;
- осознание телесных переживаний среди других людей;
- переживание поддержки других участников группы;
- переживание «доверия – недоверия» в отношениях;
- сплочение группы.

Все участники становятся в плотный круг, чувствуя друг друга. В центр круга становится один из участников. Тот, кто стоит в центре – «восковая палочка», закрывает глаза и максимально расслабляется; его раскачивают остальные участники группы, стараясь не причинить ему боль и неудобства. Затем на месте восковой палочки оказываются все участники группы. В заключении ведется работа с чувствами, возникшими в результате выполнения упражнения.

#### **III. Рефлексия. (5 мин.)**

- Что понравилось?
- Какие были затруднения?
- Какие были ощущения?

Именно эти чувства развивают вашу интуицию, мыслительные процессы и внимание помогут вам в повседневной жизни, когда вам необходимо будет распознать правду и ложь, последствия от ваших поступков, удержат от ошибок.

#### **IV. Итог. (5 мин.)**

*Ведущий:* Итак, ребята мы с вами узнали, вспомнили различные ощущения нашего тела. Мы знаем, что новые ощущения можно получать как от работы в группе и при развитии своих способностей, так и от запрещенных веществ, например, наркотиков. Как вы думаете, от каких ощущений будет польза, а от каких вред?

### *Предполагаемые ответы:*

– от работы на занятии – развитие способностей, мышления; класс станет дружнее, получим радость общения и положительные эмоции;

– от вредных привычек – сначала полет, а затем падение, зависимость, страх, одиночество и болезни.

*Ведущий:* Перед вами два дерева (на доске закреплены 2 нарисованных дерева), одно зеленое и красивое – символизирует здоровый образ жизни, а второе сухое – символизирует – наркоманию. Перед вами лежат цветы. Ваш выбор, на какое дерево вы их повесите. На зеленое дерево, чтобы они росли и превратились в прекрасные плоды или на сухое, где они могут погибнуть от вредных веществ. Ваша жизнь – это ваш выбор!

### **Список литературы**

6. Николаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.

7. Подхватилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.

### **Психологический забор**



### **Приложение 8**

#### **«Круг убеждения»**

#### **Тренинговое занятие для учащихся 8–9-х классов**

*Цель занятия:* профилактика зависимого поведения учащихся.

*Задачи:*

1. Способствовать пониманию старшеклассниками роли вредных привычек в жизни человека и в их жизни.
2. Формировать культуру досуга и общения подростков.
3. Коррекция поведения через анализ поступков других людей.
4. Воспитывать стойкую жизненную позицию, умение противостоять негативным явлениям в молодежной среде.
5. Развивать аналитические способности.



### **1. Игра «Выйди из круга».**

*Цель:* развитие способности находить выход из сложных ситуаций, используя вербальные и невербальные средства, умения не теряться в испытаниях, формирование умения говорить: «Нет!».

*Ведущий говорит группе:* «Умение общаться с людьми, при этом отстаивая свои взгляды – это трудная задача, требующая мужества, а иногда и преодоления своих комплексов. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий участник, входит в круг с задачей выйти из него, применив, как убеждение, так и все возможные варианты – на это отводится 2–3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается проигравшим. Круг не имеет желания его выпустить, но, если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет и обоснует свое желание».

*Обсуждение.* Суть здесь, конечно, не в самом событии – проиграл участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг – прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем, а кто-то со всем, сказанным, соглашается, принимает убеждения других и проигрывает. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является сильная жизненная позиция, умение отстаивать свои взгляды и открытое отстаивание своих взглядов. Важным моментом будет общение с тем, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком.

### **2. Упражнение «Похвались соседом».**

*Цели:* повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его, молча, затем дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

### **3. Практикум «Как решить проблему».**

*Цели:* Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в затруднительных ситуациях, когда вам нужно твердо сказать: «НЕТ!», существует много. Очень непросто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

*Мозговой штурм.* Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, когда вам нужно твердо сказать: «НЕТ!»? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в затруднительной ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

*Обсуждение.* Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, нервные срывы): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ – это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

**Моделирование ситуации «Проблема».** Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию – эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (*второй участник*) предлагает А вредное вещество, как способ забыть проблему. Тот соглашается – проблема немного отдалается (ведущий немного отодвигает стул-проблему). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы – с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

*Обсуждение:* Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла.

*Итог:* ситуация с помощью неконструктивных способов (в данном случае, наркотика) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (Варианты ответов записываются).

**Упражнение «Проблема».** Поиск способа разрешения проблемных ситуаций. Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

*Пассивная позиция:* «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

*Активная позиция,* принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

**Алгоритм разрешения проблемы** (на примере):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни – нормальное неизбежное явление, но сам человек может их решить.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, где решающее слово остается за самим человеком.
- Определение и формулирование негативного воздействия вредных веществ.
- Поиск всей доступной информации о проблеме употребления вредных веществ, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Принятие решения – анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным – долговременным, направленным на себя – направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.
- Выполнение решения и проверка – изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

**4. Рефлексия.** Учащиеся высказывают свое мнение о занятии.

*Ведущий:* «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?
- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, – ответил пассажир.
- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... – сказал ему капитан». О чем эта притча? (ответы учащихся).

Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счаст-

ливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца – это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.

#### Список литературы

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М., Ось-89, 2002
2. Николаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.
3. Подхватилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.

### Приложение 9

#### Социометрия Социометрия Дж. Морено – методика, процедура, обработка результатов. Социограмма

**Социометрическая методика.** Одним из самых популярных методов определения межличностных отношений в группе является социометрия, предложенная учеником Фрейда – Джекобом Морено (1889–1974). Согласно теории Дж. Морено, все напряжения, конфликты, в том числе и социальные, обусловлены несовпадением микро- и макроструктуры группы. Это несовпадение, по его мнению, означает, что система симпатий и антипатий, которая показывает психологическое отношение индивида к людям, часто не вмещается в рамки заданной индивиду макроструктуры: самым близким может оказаться окружение, состоящее из неприемлемых в психологическом плане людей. Задача состоит в том, чтобы привести в соответствие макро- и микро-структуры. Именно с этой целью должна применяться социометрическая методика, с помощью которой можно исследовать симпатии и антипатии, чтобы в соответствии с полученными результатами осуществить определенные изменения.

Термин «социометрия» буквально означает «социальное измерение», социометрическая методика предназначена для оценки межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатии, привлекательности. Имея характер опроса, социометрия существенно отличается от анкетного опроса и интервью тем, что вопросы касаются эмоциональной сферы отношений людей.

**Социометрическая процедура.** Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека

совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Например, «С кем Вы хотели бы вместе готовиться к экзамену?» или: «Кого бы Вы пригласили на день рождения?» и т. д. Успех изучения взаимоотношений зависит от правильного подбора этих вопросов. Различают слабые и сильные критерии выбора. Чем важнее для человека та или иная деятельность, чем теснее и продолжительнее общение она предусматривает, тем сильнее считается критерий выбора. Чаще всего в социометрическом исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они подбираются таким образом, чтобы выявить стремление человека к общению с членами группы в различных видах деятельности – в труде, учебе, отдыхе, дружбе и тому подобное.

1. Кого из членов группы Вы пригласили на день рождения?

2. С кем из членов группы Вы выполняли общая задача (производственное, учебное)?

3. С кем из членов группы Вы могли бы поделиться своими личными переживаниями?

Планируя проведение социометрии, следует решить вопрос о качестве и количестве используемых критериев, а также о количестве выборов, которые сделает каждый член группы, и их интенсивность – в большей или меньшей степени. Чаще всего количество выборов ограничивается тремя.

**Результаты социометрии.** Результаты, полученные с помощью социометрической процедуры, могут быть представлены графически в виде социограммы, матрицы и специальных числовых индексов.

Таблицы результатов социометрии заполняются в первую очередь, к тому же отдельно по деловым и личным отношениям.

По вертикали записываются по номерам фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали – только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами 1, +2, +3 обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в первую, вторую, третью очередь, цифрами 1, 2, -3 – тех, кого испытуемый не выбирает в первую, вторую и третью очередь.

Взаимный положительный или отрицательный выбор обводится в таблице кружком (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в полученные каждым членом группы выборы (сумма выборов), тогда подсчитывают сумму баллов для каждого члена группы учитывая при этом, что выбор в первую очередь равен +3 баллам (-3), во вторую – 2 (-2), в третью – 1 (-1). После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в группе.

**Социометрическая таблица**

№	Фамилия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Абалкин		+1			+2			+3		-1
2	Эсторский	+1			+3	+2					
3	Каммерер	-1	+1		+2	+3					
4	Бромберг		+2			+1				+3	

№	Фамилия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Глумова	+2	+1		+3			-3			-2
6	Сикорски										
7	Атос-Сидоров	+1			+3						
8	Щекн-Итрч	+1		+3	+2						
9	Горн		+2			+1		+3			-1
10	Репнин		+2	+1		+3				-1	
	Количество выборов										
	Количество баллов										
	Общая сумма										

### Сплоченность группы.

Групповая сплоченность высчитывается по формуле: 
$$\frac{\Sigma}{0.5n(n-1)}$$

где  $\Sigma$  – сумма всех взаимных выборов в группе; n – количество членов группы.

Сплоченность группы тем выше, чем ближе к единице коэффициент сплоченности.

Цель: определить уровень развития коллектива.

#### **Инструкция:**

- под цифрой 1 напиши фамилию ученика, с вашего класса, с кем бы ты хотел сидеть;
- под цифрой 2 напиши фамилию ученика, с вашего класса, с кем бы также хотел сидеть;
- под цифрой 3 напиши фамилию ученика, с вашего класса, с кем бы также хотел сидеть, как и с двумя предыдущими;
- под цифрой 4 напиши фамилию ученика, с вашего класса, с кем бы ты не хотел сидеть, если такого нет, поставь прочерк.

### Определение референтной группы

Цель: определить референтную группу в классном коллективе.

#### **Инструкция:**

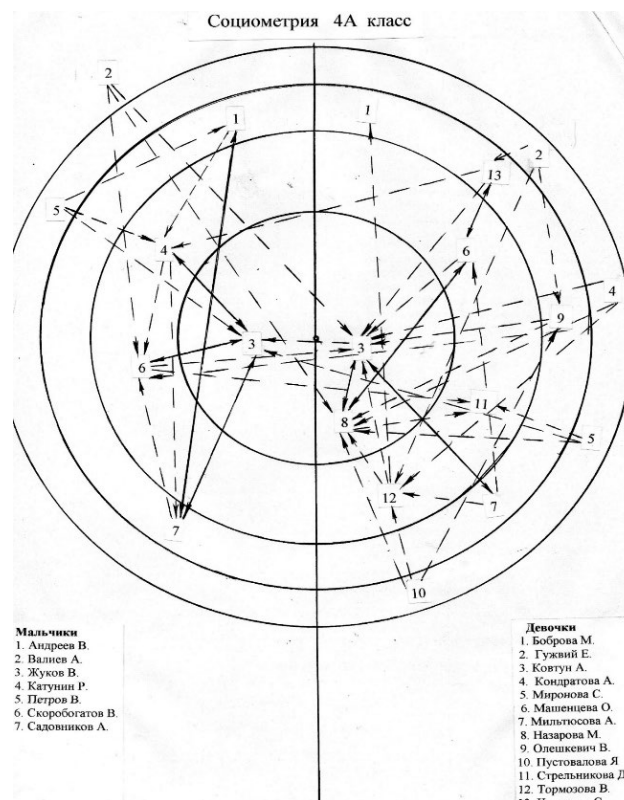
- под цифрой 1 напиши фамилию ученика, с вашего класса, чье мнение о себе ты хотел бы знать (н – р: когда одеваешь новую вещь; как тебя оценивает этот ученик, когда отвечаешь у доски; поступки);
- под цифрой 2 напиши фамилию ученика, с вашего класса, чье мнение о себе ты также хотел бы знать;
- под цифрой 3 напиши фамилию ученика, с вашего класса, чье мнение о себе ты также хотел бы знать, как и мнение двух предыдущих;

## Упражнение «Ручеек»

### Игровой метод исследования взаимоотношений в группе



4 А класс  
Результаты диагностики конфиденциальны



По списку – 20 учеников, обследовались – 20.

При обследовании в коллективе 4 А класса выявлены следующие группы учащихся:

1. Лидеры (неформальные).
2. Учащиеся, набравшие наибольшее количество голосов.
3. Учащиеся, получившие единичные выборы.
4. Учащиеся, не получившие ни одного выбора.
5. Учащиеся, отвергнутые коллективом.

В данном коллективе среди мальчиков 1 неформальный лидер – Жуков В., среди девочек – 2 (Назарова М. и Ковтун С.). Во второй группе, в которой могут быть и ситуативные неформальные лидеры, (такой ученик может временно взять инициативу в свои руки, а затем, когда надоест, уйти в «тень») – 5 чел. В третьей группе – 6 человек. В четвертой группе – 5 чел. В пятой – 1.

В коллективе три неформальных лидера. Первая и вторая группы получили основные выборы, среди мальчиков проявляется еще один скрытый лидер (Скоробогатов), который может проявить инициативу и внести разлад в коллектив или сплотить. Группа единичных выборов (третий круг), в основном содержит по два выбора на ученика. Шесть учеников выпадают из коллектива. Четвертая группа, не получившие ни одного выбора, «забытые» – пять учеников (четвертый круг от центра). И пятая группа, «отвергнутые» – один ученик (расположены вне круга). Хотя центральная часть достаточно хорошо сформирована, шесть человек выпадают – это портит картину взаимоотношений в коллективе.

Из этого следует вывод, что коллектив недостаточно сформирован. Лидер четко определен, есть взаимные выборы, но много односторонних. Четко видна основная группа учащихся. Но 5 «забытых», которые изолированы от коллектива, а также 1 ребенок отвергнута коллективом. Прибавим единичные выборы, получается 11 учеников неполноценные члены коллектива. Уверенно себя чувствуют лишь 9 человек.

#### **Рекомендации для дальнейшей работы.**

1. Проверить, совпадает ли формальный (лидер, назначенный учителем).

Н-р: староста и неформальный (выбран коллективом).

2. Проанализировать, не является ли неформальный лидер – негативным лидером.

3. Если неформальный лидер вносит в коллектив раздор, разработать план мероприятий по нейтрализации его влияния, улучшения его личностных качеств.

4. Обратить внимание на тех учащихся, которых не выбрали или забыли. Разработать ряд мероприятий по введению их в коллектив.

5. В работе опираться на референтную группу.

#### **Референтная группа.**

Группа учеников класса на чье мнение опирается коллектив. В эту группу может входить неформальный лидер, а может и не входить.

Данная группа определяет настроение коллектива, негласно принимает решения, как наказать или как поощрить кого-либо, кого изолировать, кого отвергнуть, как принять «новенького». Многие ученики ориентируются на мнение референтной группы, одевая новую вещь, или, совершая поступок.

Референтная группа 4А класса состоит из четырех человек:

1. Ковтун С. 3. Назарова М.

2. Стрельникова Д. 4. Чумакова С.

Рекомендации для дальнейшей работы.

С помощью психолого-педагогических методов управлять «влиянием» референтной группы на коллектив.

*Педагог-психолог МБОУ СОШ № 21 Аганова О.А. Ноябрь 2020 года.*

Результаты диагностики конфиденциальны.

#### **Развитие коллектива.**

Каждый коллектив в своем развитии проходит ряд последовательных стадий.

**1 стадия:** идет процесс знакомства. Формируются представления членов коллектива друг о друге. Микрогруппы практически не существуют. Учитель выступает как основной авторитет.

**2 стадия** – это период формирования групповых норм. Начало возникновения группового самосознания. В процессе общения все «присматриваются» друг к другу, начинают вырабатывать общие правила поведения, общие ориентации. Группа ориентирована на решение эмоциональных проблем.



**3 стадия** получила название «стадия конфликта». Возникают столкновения между отдельными членами группы в силу переоценки ими своих возможностей (прежде всего лидерских) и стремление решать все проблемы коллектива самостоятельно.

**4 стадия** завершает переход от конфликта к групповой сбалансированности. Это проявляется прежде всего в сфере взаимоотношений членов коллектива. Общение между ними становится более открытым и конструктивным, могут отмечаться первые проявления групповой солидарности и сплоченности.

**5 стадия** формирования коллектива может быть рассмотрена как самая удобная для учителя. Здесь впервые возникает сложившаяся группа с ярко выраженным «МЫ». Интересом учащихся к коллективу, заботой о нем.

**6 стадия** – доминирующую роль начинает играть эмоциональная сфера, огромную ценность приобретают личные отношения учащихся. Происходит переоценка групповых норм.

**7 стадия** относится к высшему этапу групповой зрелости. Группа сплочена, присутствует самоконтроль. Группа открыта для проявления и решения конфликтов. Расхождения во взглядах допускается до тех пор, пока не выработается общая точка зрения на проблему.

**Рефлексия.**



## *Приложение 10*

### **Методика диагностики межличностных отношений в малой группе**

В практической психологии широкое распространение получила методика, предполагающая взаимное межличностное оценивание членов малой группы – «Интерперсональная диагностика», разработанная Т. Лири. Эта методика была переведена на русский язык и использована в клинической практике для диагностики внутрисемейных отношений (Г.С. Васильченко и Ю.А. Решетняк (1972)).

Она содержит 128 личностных определений, пунктов, с помощью которых каждый член группы может составить свою характеристику или составить характеристику, оценить любого другого члена группы. Разработанная Т. Лири процедура обработки результатов предполагает количественную оценку (от 0 до 16 баллов) восьми личностных качеств – октант. Каждая октанта характеризует специфику межличностной активности члена группы, а численное значение октант – выраженность этой активности. Предусмотрено объединение октант в две обобщенных шкалы. Первая из них характеризует

психологический статус члена группы и может быть интерпретирована как «доминирование – подчинение», вторая – характеризует стиль межличностных отношений оцениваемого члена группы и может быть интерпретирована как «сотрудничество – дезинтеграция, агрессивность».

Данная методика обладает неоспоримыми достоинствами, такими как простота при проведении и обработке, многоаспектное качественное и количественное описание личности оцениваемого человека, возможность верифицировать персональные межличностные оценки путем сравнения их с оценками других людей.

Однако она имеет определенные недостатки, один из которых – длительность экспериментальной процедуры. Так, в группе, состоящей из 5 человек (средний размер семьи), каждый член семьи, оценивая себя и всех остальных, должен рассмотреть 640 личностных определений; это нелегко, но все-таки по силам большинству членов семьи. Если же попробовать применить эту методику в школьном классе, состоящем из 30 человек, то каждый школьник, оценивая себя и всех своих одноклассников, должен будет рассмотреть 3840 личностных характеристик, что представляется практически невыполнимым.

Кроме того, опыт применения данной методики показал, что некоторые личностные определения практически не использовались для самооценок и взаимных оценок. Существенно «загромождая» методику, они «не работали» в полной мере.

Необходимо отметить, что Г.С. Васильченко и Ю.А. Решетняк не проводили специальной работы по адаптации перевода опросника. Их работа свелась к «прямому» переводу пунктов методики, без учета языковых и культурных традиций нашей страны. Это привело к тому, что другие психологи, пытаясь улучшить перевод, изменяли некоторые пункты методики. В итоге в методической литературе опубликовано несколько вариантов перевода методики Т. Лири. Это делает методику Т. Лири нестандартной, а результаты, полученные психологами, использовавшими различные варианты перевода – несопоставимыми друг с другом.

Анализ частот использования пунктов методики показал также, что большинство пунктов второй половины опросника практически не используется. Одной из основных причин этого может являться слишком подробное описание личностных качеств, составляющих каждую октанту. Это приводит к тому, что личностные качества членов группы оказываются достаточно хорошо описанными уже в первой половине методики. Если, к тому же, учесть, что при работе со второй половиной опросника возникает утомление, естественное при рассмотрении большого числа пунктов методики, становится понятной низкая частота использования пунктов второй половины методики. Именно это послужило дополнительным аргументом к сокращению методики, а не переформулированию «неработающих» пунктов.

#### **Стимульный материал методики.**

Стремясь сохранить многоаспектную структуру методики Т. Лири, были исключены все «неработающие», диагностически малоценные пункты.

Такие пункты были выявлены на основе процедуры кластерного анализа, экспертных оценок, определения «средней диагностической силы» пунктов методики.

В результате проделанной работы методика настолько далеко отошла от изначального варианта, что следует говорить не об использовании конкретных методических материалов, а об использовании идеи Т. Лири, состоящей в том, что психологический статус и стиль отношений являются важными и информативными характеристиками отношений в малой группе.

### Опросник

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже качеств. Если оно соответствует Вашим особенностям и особенностям выбранных Вами людей, то в соответствующей опросной сетке зачеркните его номер; если же оно не соответствует – оставьте номер незачеркнутым.»

1. Умеет настоять на своем.
2. Любит давать советы.
3. Обладает талантом руководителя.
4. Откровенно говорит о недостатках людей.
5. Не любит, чтобы ему советовали.
6. Может быть несдержанным, крутым в обхождении.
7. Всесторонне оценивает ситуацию и состояние дел.
8. Умеет быстро принимать правильные решения.
9. К его мнению прислушиваются.
10. Способен быть критичным к себе.
11. Скромный, легко смущается.
12. При решении различных вопросов часто прибегает к помощи других.
13. Справедливо относится к людям.
14. Вежлив в обхождении, уравновешен.
15. Общительный, стремится ужиться с людьми.
16. Может все хорошо сделать, но не может объяснить как.
17. Само собой, получается, что он включен во многие конфликты.
18. Ему можно кое-чему поучиться.
19. Деловитый, инициативный, напористый.
20. Независимый, самостоятельный в суждениях и поступках.
21. Умеет распоряжаться, приказывать.
22. Умеет сказать правду в глаза.
23. Не любит, чтобы его контролировали.
24. Открытый, прямолинейный, резковат в обхождении.
25. Действительно много знает и умеет.
26. Стремится предотвращать конфликты в группе.
27. Способен коротко и убедительно излагать свои мысли.
28. Способен признать свою неправоту.
29. Охотно, точно и быстро исполняет поручения.
30. Уступчивый, покладистый, охотно принимает советы.

31. Культурный, тактичный, доброжелательный.
32. Дает возможность людям высказать свое мнение.
33. Уважительно, внимательно относится к людям.
34. При обсуждении важных проблем любит пошутить.
35. В сложной ситуации выжидает, не принимая решения.
36. При оценке ситуации увлекается одной из сторон проблемы.

### **Организация и процедура диагностики.**

Каждому испытуемому выдаются бланки – «Опросник» и «Опросную сетку». Затем дается следующая инструкция: «Возьмите в руки бланк «Опросная сетка». Вы видите на нем семь граф. Впишите в первую графу Вашу фамилию. В остальные шесть граф Вы можете вписать фамилии ваших коллег по группе, которых Вы хорошо знаете и с которыми Вы чаще всего общаетесь, поддерживаете наиболее тесные отношения. Выберите таких людей и их фамилии впишите в соответствующие места опросных сеток. Если Вы выберете меньшее число людей, графы останутся незаполненными» (см. «Опросная сетка»).

После того как испытуемые, участвующие в обследовании, впишут фамилии, им дается следующая инструкция: «Теперь возьмите в руки бланк «Опросник» и внимательно прочитайте инструкцию. С помощью этого опросника Вы должны оценить самого себя и тех людей, чьи фамилии Вы вписали в опросные сетки. В опроснике нет положительных или отрицательных качеств – каждое из указанных качеств по-своему хорошо. Поэтому старайтесь оценить выбранных Вами одноклассников с максимальной объективностью» (см. «Опросник»).

Опрос проводится не анонимно – напомним, что фамилия каждого человека вписана в его первую опросную сетку! Если в первой опросной сетке фамилия не будет указана (и ее не удастся правильно восстановить), то впоследствии такой бланк исключается из дальнейшего анализа.

Во время проведения обследования необходимо создать обстановку, исключающую разговоры членов группы и подглядывание в чужие опросные сетки. Обычно проведение обследования не вызывает вопросов, однако если они возникают, то психолог должен быть готов к ответу на любой вопрос. Необходимо отметить, что если члены группы не понимают какой-либо пункт опросника, то не следует пытаться растолковать смысл всего пункта; необходимо выяснить, какое именно слово непонятно и объяснить его значение.

### **Опросная сетка**

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36  
 Фамилия И.О. \_\_\_\_\_  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36  
 Фамилия И.О. \_\_\_\_\_  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36  
 Фамилия И.О. \_\_\_\_\_  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36  
 Фамилия И.О. \_\_\_\_\_  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

### Обработка и анализ результатов диагностики

Каждая заполненная опросная сетка делится вертикальными линиями на шесть равных частей. В первую часть включаются пункты 1, 2, 3, 19, 20, 21, во вторую – 4, 5, 6, 22, 23, 24, в третью – 7, 8, 9, 25, 26, 27 и т. д. Затем подсчитывается количество зачеркнутых пунктов для каждой из шести указанных частей.

Количество зачеркнутых пунктов для каждой из шести частей опросной сетки соответствует значениям коэффициентов А1, А2, А3, А4, А5 и А6. Значения коэффициентов А позволяют рассчитать величину коэффициентов К1, К2, и К3 по формулам:

$$K1 = A1 - A4,$$

$$K2 = A5 - A2,$$

$$K3 = A3 - A6,$$

где А1, А2, А3, А4, А5 и А6 – количество пунктов, зачеркнутых в каждой из шести частей опросной сетки.

Значения коэффициентов – К – характеризуют свойства выбранных испытуемых. Они выписаны с правой стороны каждой заполненной опросной сетки (см. «Заполненная опросная сетка»).

Например,

Фамилия И. О. <i>Кул-в</i> _____																																			
К1=+1, К2=+3, К3=+2																																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
А1=3 А2=0 А3=4 А4=2 А5=3 А6=2																																			
Фамилия И. О. <i>Аз-ва</i> _____																																			
К1=+1, К2=-1, К3=+3																																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
А1=3 А2=2 А3=5 А4=2 А5=1 А6=2																																			

Фамилия И. О. Ив-ва

$K_1=+4, K_2=+2, K_3=+3$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

$A_1=5 A_2=2 A_3=5 A_4=1 A_5=4 A_6=2$

Фамилия И. О. Сид-в

$K_1=-2, K_2=+3, K_3=-4$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

$A_1=3 A_2=1 A_3=0 A_4=5 A_5=4 A_6=4$

Фамилия И. О. Мор-в

$K_1=0, K_2=+2, K_3=-2$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

$A_1=3 A_2=2 A_3=2 A_4=3 A_5=4 A_6=4$

Фамилия И. О. Гор-ко

$K_1=+1, K_2=0, K_3=+5$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

$A_1=5 A_2=3 A_3=5 A_4=4 A_5=3 A_6=0$

Фамилия И. О. Пуг-ва

$K_1=-2, K_2=-1, K_3=-2$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

$A_1=2 A_2=4 A_3=2 A_4=4 A_5=3 A_6=4$

Полученные значения коэффициентов  $K$  переносятся в заранее построенную социометрическую матрицу. Такая матрица может быть построена на основе традиционного способа или с использованием процедуры, описанной в предыдущем параграфе (прим. ред.).

Вместо единиц, характеризующих произведенные выборы, вписываются значения коэффициентов  $K_1, K_2, K_3$ .

Последующая обработка заключается в подсчете общего числа выборов, полученных каждым участником обследования (коэффициент  $N$ ). Подсчет ведется по столбцам социометрической матрицы (без учета самооценок), а полученные результаты вносятся в строку, расположенную в нижней части матрицы. Кроме этого, сначала по строкам рассчитываются средние значения  $K_1, K_2, K_3$  (без учета значений  $K_1, K_2$  и  $K_3$  самооценки школьников), округляются до целых чисел и заносятся в крайний правый столбец матрицы, а затем – по столбцам социометрической матрицы, округляются до целых чисел и заносятся в нижнюю строку матрицы. По средним значениям  $K_1, K_2$  и  $K_3$ ,

содержащимся в крайнем правом столбце матрицы, также рассчитываются соответствующие средние значения.

В том случае, когда по строкам или по столбцам количество оценок  $K_1$ ,  $K_2$  и  $K_3$  меньше трех, рассчитывать средние значения не имеет смысла, поскольку при попытке интерпретации этих средних значений будет велика вероятность случайных оценок.

В дальнейшем следует провести содержательный анализ самооценок и взаимных оценок учащихся в соответствии с коэффициентами  $K_1$ ,  $K_2$  и  $K_3$ . Значения этих коэффициентов могут варьировать от +6 до -6 баллов.

*Коэффициент  $K_1$*  характеризует психологический статус человека в коллективе. Высокие положительные значения (от +6 до +2 баллов) свидетельствуют о доминирующем положении человека в коллективе. Он умеет настоять на своем, обладает талантом руководителя, умеет распоряжаться, приказывать, независим, самостоятелен в суждениях и поступках, любит давать советы, деловит, инициативен, напорист. Высокие отрицательные значения (от -2 до -6 баллов) свидетельствуют о подчиненном положении человека в коллективе. Он охотно, точно и быстро исполняет поручения, уступчив, покладист, охотно принимает советы, скромный, легко смущается, способен быть критичным к себе и признать свою неправоту, при решении различных вопросов часто прибегает к помощи других. Средние значения (от +1 до -1 балла) свидетельствуют о невыраженности данного качества.

*Коэффициент  $K_2$*  характеризует стиль межличностных отношений данного человека с одноклассниками. Высокие положительные значения (от +6 до +2 баллов) говорят о гибком, компромиссном стиле отношений, при котором данный человек оказывает продолжительное и стойкое воздействие на других членов группы. Он справедливо относится к другим, вежлив в общении, уравновешен, общителен, стремится ужиться с другими, культурный, тактичный, доброжелательный, дает возможность другим высказать свое мнение, уважительно, внимательно относится к людям. Высокие отрицательные значения (от -2 до -6 баллов) свидетельствуют об «агрессивном», негибком стиле отношений с людьми. Такой человек откровенно говорит о недостатках других, может быть несдержанным, крутым в общении, не любит, чтобы его контролировали или давали ему советы, умеет сказать правду в глаза, открытый, прямолинейный, резковат в общении. Средние значения (от +1 до -1 балла) говорят о невыраженности данных качеств.

*Коэффициент  $K_3$*  характеризует вклад человека в совместную деятельность группы. Высокие положительные значения коэффициента (от +6 до +2 баллов) говорят о том, что он умеет быстро принимать правильные решения, действительно много знает и умеет, стремится предотвращать конфликты в группе, способен коротко и убедительно излагать свои мысли, всесторонне оценивает ситуацию и состояние дел, к его мнению прислушиваются. Высокие отрицательные значения (от -2 до -6 баллов) свидетельствуют о наличии противоположных качеств. Такой человек при оценке ситуации увлекается одной из сторон проблемы, может все хорошо сделать, но не в состоянии объяснить как, само собой получается, что он включен во многие конфликты,

ему можно кое-чему поучиться, при обсуждении важных проблем любит пошутить, в сложной ситуации выжидает, не принимая решения. Средние значения (от +1 до -1 балла) говорят о невыраженности данных качеств.

Продолжить содержательный анализ следует с самооценок членов группы, т. е. с выявления собственного представления членов группы о своем психологическом статусе в группе (К1), стиле отношений с другими членами группы (К2) и вкладе в совместную деятельность группы (К3). Особый интерес представляет сравнение самооценки с той усредненной оценкой, которую им дают другие члены группы (средняя оценка по столбцам, исключая самооценку), и сравнение самооценки с той усредненной оценкой, которую они сами дают другим (средняя оценка по строкам, исключая самооценку). При этом, максимальный интерес представляют расхождения между самооценкой, усредненной оценкой, которую дали этому человеку другие члены группы, и усредненной оценкой, которую он сам дал другим. Неадекватная самооценка человека или неадекватное оценивание им других является потенциальным или уже действующим фактором, вызывающим межличностные конфликты в группе.

### Примеры

1. *Учащийся «А»* («социометрическая звезда», получивший 10 выборов) неадекватно оценивает свой социальный статус (самооценка К1 = +4, в то время как средняя оценка других одноклассников К1 = -2) и неадекватно оценивает свой вклад в учебную деятельность класса (самооценка К3 = +3, в то время как средняя оценка других одноклассников К3 = 0).

2. *Учащийся «Б»* (лидер второй подгруппы) неадекватно оценивает свой стиль отношений с одноклассниками (самооценка К2 = +2, в то время как средняя оценка других одноклассников К2 = -3) и неадекватно оценивает свой вклад в учебную деятельность класса (самооценка К3 = +4, в то время как средняя оценка других одноклассников К3 = -1). При этом он неадекватно оценивает других одноклассников как обладающих низким социальным статусом (его усредненная по строке оценка других одноклассников К1 = -2 в то время как усредненная оценка всех учащихся К1 = +1).

Дальнейший содержательный анализ может раскрыть особенности взаимных оценок членов группы. При этом может возникнуть несколько типичных ситуаций.

***Ситуация равноправных взаимоотношений.*** Одногруппники взаимно оценивают друг друга с помощью положительных значений К1, К2 и К3.

***Ситуация «начальник» и «подчиненный».*** Один («начальник») оценивает второго («подчиненного»), используя отрицательный коэффициент К1 при положительных К2 и К3, в то время как второй оценивает первого, используя положительный К1 при положительных К2 и К3.

***Ситуация одностороннего конфликта.*** Один («обиженный») оценивает второго («толстокожего»), используя отрицательный коэффициент К2 при положительных К1 и К3, в то время как второй характеризует первого, используя положительный К1 при положительных К2 и К3.



**Ситуация двустороннего конфликта.** Члены группы взаимно оценивают друг друга с помощью отрицательных значений К2 при любых значениях К1 и К3.

Необходимо отметить, что на практике эти типичные ситуации могут реализовываться одновременно в любых комбинациях или быть неярко выраженными, когда значение какого-либо коэффициента равно +1, 0 или -1.

## Приложение 11

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

### Ваш тип отношений отношения к окружающим

Ниже представлены характеристики некоего человека. Вам нужно поставить знак «+» против тех определений, которые, как Вам кажется, свойственны вам (если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте)

<p>I</p> <p>1. Другие в основном думают о нем хорошо.</p> <p>2. Производит благоприятное впечатление на окружающих.</p> <p>3. Умеет отдавать распоряжения приказы</p> <p>4. Умеет настоять на своем.</p> <p>5. Обладает чувством собственного достоинства.</p> <p>6. Независим</p> <p>II</p> <p>7. Способен сам позаботиться о себе</p> <p>8. Иногда безразличен.</p> <p>9. Может быть суровым</p> <p>10. Строг, но справедлив.</p> <p>III</p> <p>11. Может быть искренним.</p> <p>12. Критичен к другим</p> <p>13. Любит поплакаться</p> <p>14. Бывает печален.</p> <p>IV</p> <p>15. Иногда проявляет недоверие.</p> <p>16. Часто разочаровывается.</p> <p>17. Может быть самокритичен.</p> <p>18. Способен признать свою неправоту.</p> <p>V</p> <p>19. Охотно подчиняется другим</p> <p>20. Уступчив.</p> <p>21. Благороден.</p> <p>22. Склонен подчиняться и подражать.</p> <p>VI</p> <p>23. Уважителен к окружающим.</p> <p>24. Нуждается в одобрении</p> <p>25. Способен к сотрудничеству.</p>	<p>IV</p> <p>47. На него трудно произвести впечатление</p> <p>48. Обидчив и щепетилен.</p> <p>49. Легко смущается.</p> <p>50. Неуверен в себе.</p> <p>V</p> <p>51. Уступчив.</p> <p>52. Скромн.</p> <p>53. Часто обращается к другим за помощью.</p> <p>54. Почитает авторитеты.</p> <p>VI</p> <p>55. Охотно принимает советы.</p> <p>56. Стремится приносить радость другим.</p> <p>57. Всегда любезен в общении.</p> <p>58. Дорожит мнением окружающих.</p> <p>VII</p> <p>59. Общителен и уживчив.</p> <p>60. Добросердечен.</p> <p>61. Вселяет уверенность в окружающих.</p> <p>62. Нежен.</p> <p>VIII</p> <p>63. Заботиться о других.</p> <p>64. Бескорыстен и щедр.</p> <p>65. Любит давать советы.</p> <p>66. Производит впечатление важного человека.</p> <p>I</p> <p>67. Любит командовать.</p> <p>68. Властен.</p> <p>69. Хвастлив</p> <p>70. Надменен.</p> <p>II</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>26. Стремится найти общий язык с другими. VII</p> <p>27. Дружелюбен, доброжелателен. 28. Внимателен и ласков. 29. Деликатен. 30. Способен к одобрению. VIII</p> <p>31. Отзывчив. 32. Бескорыстен 33. Способен вызывать восхищение 34. Пользуется уважением других. I</p> <p>35. Обладает талантом руководителя. 36. Любит ответственность. 37. Уверен в себе. 38. Самоуверен и напорист. II</p> <p>39. Деловит и практичен 40. Любит соревноваться. 41. Строг и резок при необходимости. 42. Неумолим, но беспристрастен. III</p> <p>43. Раздражителен. 44. Открыт и прямолинеен. 45. Не любит, чтобы им командовали. 46. Скептичен.</p>	<p>71. Думает только о себе. 72. Хитер и расчетлив. 73. Нетерпим к ошибкам других. 74. Корыстен. III</p> <p>75. Откровенен. 76. Бывает недружелюбен 77. Озлоблен. 78. Любит жаловаться IV</p> <p>79. Ревнив. 80. Долго помнит обиды. 81. Склонен к самокопанию 82. Застенчив. V</p> <p>83. Безынициативен. 84. Кроток 85. Несамостоятелен. 86. Легко подчиняется. VI</p> <p>87. Перекладывает ответственность на других 88. Часто попадает впросак 89. Легко попадает под влияние друзей 90. Доверчив.</p>
<p>VII</p> <p>91. Доверяет всем без разбора. 92. Всем симпатизирует. 93. Прощает все. 94. Чрезмерно сочувствует окружающим. VIII</p> <p>95. Великодушен и терпим недостаткам. 96. Стремится покровительствовать. 97. Стремится к успеху 98. Ждет восхищения от каждого. I</p> <p>99. Распоряжается другими. 100. Деспотичен. 101. Часто судит о людях по их социальному статусу. 102. Тщеславен. II</p> <p>103. Эгоистичен. 104. Холоден, черств. 105. Язвитель, насмешлив. 106. Злобен, жесток. III</p> <p>107. Подвержен приступам гнева. 108. Бесчувственен, равнодушен. 109. Злопамятен. 110. Часто охвачен духом противоречия</p>	<p>IV</p> <p>111. Упрям. 112. Недоверчив и подозрителен. 113. Робок. 114. Стыдлив. V</p> <p>115. Отличается чрезмерностью, что-либо сделать. 116. Мякотел. 117. Почти никогда никому не возражает. 118. Ненавязчив. VI</p> <p>119. Нуждается в опеке. 120. Чрезмерно доверчив. 121. Стремиться угодить каждому 122. Со всеми соглашается. VII</p> <p>123. Всегда дружелюбен. 124. Всех любит. 125. Снисходителен к окружающим. 126. Старается утешить каждого. VIII</p> <p>127. Заботится о других в ущерб себе. 128. Портит людей чрезмерной добротой.</p>

*Инструкция.* За каждый «+» поставьте себе 1 балл.

Теперь сложите между собой те баллы, которые относятся к утверждениям одной и той же группы. Каждая группа представляет собой определенный тип отношения к окружающим. При этом если вы набрали больше 14 баллов в какой-либо группе, то качества свойственные типу отношений в данной группе, проявляются у вас чрезмерно сильно, и желательно, чтобы вы научились контролировать свои эмоции.

Если же вы набрали менее 5 баллов, отвечая на вопросы какой-либо группы, значит, характерные для нее черты выражены у вас очень слабо или не выражены вовсе.

Если у вас одновременно получились высокие показатели в группах, для которых характерны противоположные качества, это говорит об изменчивости вашего характера, частой смене настроения и склонности по-разному поступать в аналогичных ситуациях.

№	Ответы
I	
II	
III	
IV	
V	
VI	
VII	
VIII	
Результат	

### Результаты теста

#### **I. Авторитарный тип отношений.**

13–16 баллов. Вы властны и деспотичны, стремитесь контролировать абсолютно все и всех. Многие считают вас тираном и самодуром.

9–12 баллов. Вы доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер. Вы успешны в работе, в меру контролируете своих подчиненных, требуете к себе уважения.

6–8 баллов. Вы уверены в себе, настойчивы и упорны в достижении цели, хотя и не обязательно при этом проявляете свои лидерские качества.

#### **II. Эгоистичный тип отношений.**

13–16 баллов. Вы самолюбивы и расчетливы. Стремитесь во всем отыскать выгоду для себя. Часто перекладываете на окружающих свои проблемы, при этом относитесь к ним несколько отчужденно. Вы хвастливы и заносчивы.

6–12 баллов. Эгоистические черты и склонность к соперничеству выражены у вас тем сильнее, чем больше баллов вы набрали, отвечая на вопросы этой группы.

#### **III. Агрессивный тип отношений.**

13–16 баллов. Вы резко вспыльчивы, враждебны и жестоки по отноше-

нию к окружающим. Иногда это не ограничивается только грубостью с вашей стороны.

9–12 баллов. Вы откровенны и прямолинейны, часто требовательны и строги к окружающим, принципиальны, ироничны, насмешливы, раздражительны.

6–8 баллов. Вы энергичны, настойчивы, целенаправленно идете к намеченной цели.

#### **IV. Подозрительный тип отношений.**

13–16 баллов. Окружающий мир кажется вам враждебным и злым. Вы обидчивы и злопамятны, постоянно на всех жалуетесь и сомневаетесь во всем.

9–12 баллов. Вы неуверены в себе, из-за этого у вас часто возникают трудности в установлении межличностных отношений. Вы критичны к окружающим, подозрительны, замкнуты. Со стороны создается впечатление, что вы разочаровались в людях. Вы бываете ироничны или грубы.

6–8 баллов. Вы трезво и критично оцениваете себя, других и окружающий мир и на все имеете свое мнение.

#### **V. Подчиняемый тип отношения.**

13–16 баллов. Вы пассивны и склонны всем и во всем уступать. Вы часто вините себя в чужих проблемах и считаете себя хуже других. Нуждаетесь в сильном покровителе.

9–12 баллов. Вы застенчивый, кроткий человек, легко смущаетесь и не склонны отстаивать свою позицию.

6–8 баллов. Вы скромны и сдержаны, послушны, добросовестно выполняете свои обязанности, зависите от мнения окружающих.

#### **VI. Зависимый тип отношения.**

13–16 баллов. Вы тревожны, неуверены в себе, зависимы от других людей. Вас часто мучают навязчивые страхи и опасения.

9–12 баллов. Вы боязливы и послушны. Часто отказываетесь отстаивать свою позицию, потому что заранее считаете ее неправильной.

6–8 баллов. Вы добродушны, доверчивы и вежливы. Всегда стараетесь прислушиваться к советам окружающих, более того, доверяете им больше, чем собственному мнению.

#### **VII. Дружелюбный тип отношений.**

9–16 баллов. Вы очаровательны и любезны со всеми, для вас важно одобрение окружающих. Вы стремитесь со всеми иметь хорошие отношения, невзирая на ситуацию.

6–8 баллов. Вы склонны к сотрудничеству и кооперации. Легко идете на компромисс, сознательно избегаете конфликтных ситуаций, в курсе всех принятых в обществе условностей и правил хорошего тона и следуете им. Вы гибки, общительны, честолюбивы, часто помогаете окружающим, любите чувствовать себя в центре всеобщего внимания.

#### **VIII. Альтруистический тип отношения.**

9–16 баллов. Вы очень ответственные, всегда жертвуете своими интересами ради окружающих. Сострадаете всем, везде активно предлагаете свою

помощь. Принимаете на себя ответственность за других (иногда со стороны это выглядит, как лицемерие).

6–8 баллов Вы ответственный, деликатный, мягкий, добрый человек, умеете сострадать, успокаивать и заботиться об окружающих. Вы бескорыстны и отзывчивы.

## Приложение 12

### «Анкета самооценки навыков толерантного поведения младших школьников» Я.А. Батрак

*Инструкция:* «Предлагаемый Вам тест содержит 25 вопросов. Прочитайте их и на бланке соответствующий номер обведите кружочком. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вам подходит больше. В тесте нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести приятное впечатление. Важна честность и искренность при ответе».

#### Вопросы теста

1. Тебе часто делают замечания на уроках? А) часто Б) редко.
2. Ты уверен, что справишься с любым заданием? А) да Б) нет.
3. Если кто-то из ребят забыл дома карандаши, ты поделишься с ним, или он должен все носить сам? А) поделюсь Б) должен носить сам.
4. Ты обычно молчаливый или много говоришь? А) молчаливый Б) много говорю.
5. Бывает ли так, что ты боишься сказать правду, поэтому обманываешь? А) случается Б) нет, такого не случается.
6. Ты всегда слушаешься своих родителей? А) да Б) нет.
7. Если тебя попросят помочь, ты согласишься или можешь отказать? А) соглашусь Б) могу отказать.
8. У тебя много друзей? А) много Б) мало.
9. Когда ты играешь с друзьями, ты сам предлагаешь во что играть или ждешь, когда предложат ребята. А) предлагаю сам Б) жду, когда предложат ребята.
10. Если твои друзья играют в очень шумную подвижную игру, ты присоединишься к ним или будешь играть отдельно? А) присоединюсь Б) буду играть отдельно
11. Обычно ты подвижный и шумный или спокойный? А) подвижный и шумный Б) спокойный
12. Если друг предлагает поиграть в игру, которая тебе не нравится, ты откажешься или согласишься поиграть немного? А) откажусь Б) соглашусь поиграть немного.
13. Когда ты играешь, ты любишь чтобы в игре все было по-твоему или стараешься договариваться с другими ребятами? А) по-моему Б) договариваюсь с другими ребятами.

14. Ты даешь играть другим детям своими играми или игрушками?  
А) да Б) нет.

15. Если кто-то из детей обижен или плачет, ты постараться его успокоить или не станешь обращать внимания? А) постараюсь успокоить Б) не стану обращать внимания.

16. Бывает так, что ты обижаешь других детей? А) бывает Б) такого не бывает.

17. Если с кем-то из детей ребята не хотят дружить, ты будешь с ним дружить? А) буду Б) нет.

18. Если над тобой кто-то подшутил, ты разозлишься или засмеешься?  
А) разозлюсь Б) засмеюсь.

19. Если ты расстраиваешься, ты можешь накричать на обидчика?  
А) могу Б) нет.

20. А кинуться в драку? А) могу Б) нет.

21. Если ты смотришь грустный фильм, ты можешь расстроиться?  
А) да, могу расстроиться Б) нет, не могу.

22. Тебе нравится заниматься с маленькими детьми? А) нравится Б) не нравится.

23. А ухаживать за животными? А) нравится Б) не нравится.

24. После того как ты поиграл, мама часто говорит, что ты забыл убрать игрушки или ты убираешь все сразу? А) забываю убрать Б) убираю сразу.

25. Ты любишь доводить начатое дело до конца? А) люблю Б) нет.

**Обработка результатов.** При обработке результатов Анкеты можно получить сведения как о развитости того или иного компонента толерантности ребенка, так и общий показатель толерантности. Сначала подсчитывают количество совпадений отдельно по компонентам. Каждое совпадение с ключом оценивается в 1 балл, за несовпадение с ключом начисляется 0 баллов. Чтобы получить показатель толерантности, нужно суммировать показатели компонентов толерантности, и сумму разделить на пять: Толерантность = КК + Эм + Ас + ЦО + ЭУ 5.

**Ключ.** Коммуникативная компетентность: 8А, 13Б, 14А, 16Б, 18Б; Ассертивность: 2А, 5Б, 9А, 24Б, 25А; Эмпатия: 15А, 17А, 21А, 22А, 23А; Ценностные ориентации: 1Б, 3А, 6А, 7А, 12Б; Эмоциональная устойчивость: 4А, 10Б, 11Б, 19Б, 20Б; Бланк ответов Анкеты самооценки навыков толерантного поведения младших школьников Бланк ответов ФИ учащегося Возраст Класс  
кк 1А 1Б 2 А 2 Б 3 А 3 Б 4 А 4 Б 5 А 5 Б цо 6 А 6Б 7А 7Б 8А 8Б 9А 9Б 10А  
10Б эу 11 А 11Б 12А 12Б 13А 13Б 14А 14Б 15А 15Б эм 16А 16Б 17А 17Б 18А  
18Б 19А 19Б 20А 20Б ас 21А 21Б 22А 22Б 23А 23Б 24А 24Б 25А 25Б.

Уровень развития компонентов толерантности характеризуется с помощью оценок по каждой шкале следующим образом: 0–1 – низкий уровень развития данного компонента толерантности. 1,1–2 – недостаточный уровень развития компонента толерантности. 2,1–3 – средний уровень развития ком-

понента толерантности. 3,1–4 – достаточный уровень развития данного компонента толерантности. 4,1–5 – высокий уровень развития компонента толерантности.

Оценки 1 и 5 баллов, практически редко встречающиеся, представляют собой крайние диаметрально противоположные значения одного компонента толерантности.

Уровень развития общего показателя толерантности характеризуется по шкале следующим образом: Испытуемые, получившие оценки 1 балл, – это дети с низким уровнем проявления толерантности. Они остро нуждаются в проведении психологической развивающей работы. Дети, получившие оценку 2 балла, характеризуются недостаточным уровнем развития толерантности. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми, чувствуют себя неуверенно, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды. Во многих делах они предпочитают избегать проявления самостоятельных решений и инициативы. Эти дети также нуждаются в проведении с ними развивающей работы.

Для испытуемых, получивших оценку 3 балла, характерен средний уровень проявления толерантности. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, однако не умеют отстаивать свое мнение, часто вступают в конфликты или остаются обиженными сверстниками, несамостоятельны. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной работе по формированию и развитию навыков толерантного поведения.

Испытуемые, получившие оценку 4 балла, относятся к группе с достаточным уровнем толерантности. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, активны, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации мероприятий, характеризуются желанием отстаивать свои интересы, достаточной самостоятельностью. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие оценку 5 баллов, обладают высоким уровнем толерантности. Они испытывают, потребность в коммуникативной и организаторской деятельности, активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, это инициативные люди, которые предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято другими. Они могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Бланк ответов. Анкета самооценки навыков толерантного поведения.

**Экспресс-опросник «Индекс толерантности»**

*(Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова)*

Для диагностики общего уровня толерантности группой психологов центра «Гратис» был разработан экспресс-опросник «Индекс толерантности». В его основу лег отечественный и зарубежный опыт в данной области (Солдатова, Кравцова, Хухлаев, Шайгерова, 2002). Стимульный материал опросника составили утверждения, отражающие как общее отношение к окружающему миру и другим людям, так и социальные установки в различных сферах взаимодействия, где проявляются толерантность и интолерантность человека. В методику включены утверждения, выявляющие отношение к некоторым социальным группам (меньшинствам, психически больным людям, нищим), коммуникативные установки (уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов и продуктивному сотрудничеству). Специальное внимание уделено этнической толерантности-интолерантности (отношение к людям иной расы и этнической группы, к собственной этнической группе, оценка культурной дистанции). Три субшкалы опросника направлены на диагностику таких аспектов толерантности, как этническая толерантность, социальная толерантность, толерантность как черта личности.

**Бланк методики**

*Инструкция:* Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными утверждениями, и в соответствии с этим поставьте галочку или любой другой значок напротив каждого утверждения:

№	Утверждение	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1	В средствах массовой информации может быть представлено любое мнение						
2	В смешанных браках обычно больше проблем, чем в браках между людьми одной национальности						
3	Если друг предал, надо отомстить ему						
4	К кавказцам станут относиться лучше, если они изменят свое поведение						



№	Утверждение	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
5	В споре может быть правильной только одна точка зрения						
6	Нищие и бродяги сами виноваты в своих проблемах						
7	Нормально считать, что твой народ лучше, чем все остальные						
8	С неопрытными людьми неприятно общаться						
9.	Даже если у меня есть свое мнение, я готов выслушать и другие точки зрения						
10	Всех психически больных людей необходимо изолировать от общества						
11	Я готов принять в качестве члена своей семьи человека любой национальности						
12	Беженцам надо помогать не больше, чем всем остальным, так как у местных проблем не меньше						
13	Если кто-то поступает со мной грубо, я отвечаю тем же						
14	Я хочу, чтобы среди моих друзей были люди разных национальностей						
15	Для наведения порядка в стране необходима «сильная рука»						

№	Утверждение	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
16	Приезжие должны иметь те же права, что и местные жители						
17	Человек, который думает не так, как я, вызывает у меня раздражение						
18	К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться						
19	Беспорядок меня очень раздражает						
20	Любые религиозные течения имеют право на существование						
21	Я могу представить чернокожего человека своим близким другом						
22	Я хотел бы стать более терпимым человеком по отношению к другим						

### Обработка результатов

*Для количественного анализа* подсчитывается общий результат, без деления на субшкалы.

Каждому ответу на прямое утверждение присваивается балл от 1 до 6 («абсолютно не согласен» – 1 балл, «полностью согласен» – 6 баллов). Ответам на обратные утверждения присваиваются реверсивные баллы («абсолютно не согласен» – 6 баллов, «полностью согласен» – 1 балл). Затем полученные баллы суммируются.

Номера прямых утверждений: 1, 9, 11, 14, 16, 20, 21, 22.

Номера обратных утверждений: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19.

Индивидуальная или групповая оценка выявленного уровня толерантности осуществляется по следующим ступеням:

**22–60** – низкий уровень толерантности. Такие результаты свидетельствуют о высокой интолерантности человека и наличии у него выраженных интолерантных установок по отношению к окружающему миру и людям.

**61–99** – средний уровень. Такие результаты показывают респонденты, для которых характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных

черт. В одних социальных ситуациях они ведут себя толерантно, в других могут проявлять интолерантность.

**100–132** – высокий уровень толерантности. Представители этой группы обладают выраженными чертами толерантной личности. В то же время необходимо понимать, что результаты, приближающиеся к верхней границе (больше 115 баллов), могут свидетельствовать о размывании у человека «границ толерантности», связанном, к примеру, с психологическим инфантилизмом, тенденциями к попустительству, снисходительности или безразличию. Также важно учитывать, что респонденты, попавшие в этот диапазон, могут демонстрировать высокую степень социальной желательности (особенно если они имеют представление о взглядах исследователя и целях исследования).

*Для качественного анализа* аспектов толерантности можно использовать разделение на субшкалы:

1. Этническая толерантность: 2, 4, 7, 11, 14, 18, 21.
2. Социальная толерантность: 1, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 20.
3. Толерантность как черта личности: 3, 5, 9, 13, 17, 19, 22.

Субшкала «этническая толерантность» выявляет отношение человека к представителям других этнических групп и установки в сфере межкультурного взаимодействия. Субшкала «социальная толерантность» позволяет исследовать толерантные и интолерантные проявления в отношении различных социальных групп (меньшинств, преступников, психически больных людей), а также изучать установки личности по отношению к некоторым социальным процессам. Субшкала «толерантность как черта личности» включает пункты, диагностирующие личностные черты, установки и убеждения, которые в значительной степени определяют отношение человека к окружающему миру.

В 2001–2002 гг. с целью валидации и стандартизации опросника было проведено исследование в 16 городах Российской Федерации (всего опрошено 434 человека). Задачей исследования была диагностика изменения уровня толерантности после осуществления целенаправленного психологического воздействия – тренинга толерантности. Именно эта задача решалась в рамках совместного проекта Российского Красного Креста и Научно-практического Центра «Гратис» «Толерантность как способ взаимной адаптации вынужденных мигрантов и местного населения». Опрос осуществлялся психологами региональных приемных РКК. Экспресс-опросник заполнялся участвующими в тренингах старшеклассниками дважды: до начала занятий и после их завершения.

**Опросник для выявления уровня  
толерантности / интолерантности подростков**

Вам будет предложен ряд высказываний. Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько Вы согласны или не согласны с ними.

Оценить степень Вашего согласия или несогласия можно следующим образом:

- ++ сильное согласие (конечно, да);
- + слабое согласие (скорее да, чем нет);
- 0 – ни да, ни нет;
- слабое несогласие (скорее нет, чем да);
- – сильное несогласие (конечно, нет).

Постарайтесь быть искренними.

Свои оценки Вы можете записывать напротив порядкового номера утверждения анкеты. Спасибо!

1. Группа, в которой существует много разных мнений, не сможет долго существовать.

2. Цивилизованные страны, как, например, Россия, не должны помогать народам Африки: пусть сами решают свои проблемы.

3. Хорошо, что меньшинство может свободно критиковать решения большинства.

4. Дети из богатых семей не должны иметь права учиться в особых школах, даже за свои собственные деньги.

5. Было бы правильнее содержать приезжих из отсталых южных стран в специально отведенных районах и обучать в отдельных школах, чтобы ограничить их контакты с остальными людьми.

6. Вид молодого человека с бородой и длинными волосами неприятен для всех.

7. Маленькие народы, проживающие в нашей стране, должны иметь право без ведома российских властей устанавливать у себя некоторые особые законы, связанные с их обычаями и традициями.

8. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.

9. Люди не созданы равными: некоторые из них лучше, чем остальные.

10. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководить белыми людьми.

11. Внешний вид представителей небелой расы является хотя бы чем-то, но отклонением от нормы.

12. Истоки современного терроризма следует искать в исламской культуре.

13. Улучшать районы проживания бедноты – это бесполезная трата государственных денег.

14. Такие же полезные для общества граждане, как и представители любой другой национальности.

15. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.

16. Хотя темнокожие люди и отстают от белых в экономическом развитии, я уверен(а), что между двумя расами не существует никаких различий в умственных способностях.

17. Человека, который любит другую страну и помогает ей дольше, чем своей, необходимо наказывать.

18. Мы не должны ограничивать въезд в наш город представителей других народов.

19. Это несправедливо, что выходцы из азиатских или африканских стран, даже если станут гражданами России, не могут получить хорошую работу или занять высокую государственную должность наравне с другими.

20. Все чеченцы по своей натуре одинаковы.

21. Если учесть все «за» и «против», то надо признать, что между представителями различных рас существуют различия в способностях и талантах.

22. Когда я вижу неопрятных, неряшливых людей, меня это не должно касаться – это их личное дело.

23. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.

24. Мне трудно представить, что моим другом станет человек другой веры.

25. То, что люди в нашей стране придерживаются разных и даже иногда противоположных взглядов, – благо для России.

26. Меня раздражают писатели, которые используют чужие и незнакомые слова.

27. Человека надо оценивать только по его моральным и деловым качествам, а не по его национальности.

28. Истинной религией может быть только одна религия.

29. Человек, совершивший преступление, не может серьезно измениться к лучшему.

30. То, что Россия – многонациональная страна, обогащает ее культуру.

31. Человек, который со мной не согласен, обычно вызывает у меня раздражение.

32. Я четко знаю, что хорошо, а что плохо для всех нас, и считаю, что и другие также должны это понять.

33. Мужа (жену) лучше выбирать среди людей своей национальности.

34. Мне хотелось бы немного пожить в чужой стране.

35. Все те, кто просит милостыню, как правило, лживы и ленивы.

36. Человек другой культуры, с другими обычаями, привычками пугает или настораживает окружающих.

37. Все виды ущемления прав по национальному признаку должны быть объявлены незаконными и подвергаться суровому наказанию.

38. Очень важно защищать права тех, кто в меньшинстве и имеет непохожие на других взгляды и поведение.

39. Нашей стране необходимо больше терпимых людей – таких, кто ради мира и согласия в обществе готов пойти на уступки.

40. Любой межнациональный конфликт можно разрешить путем переговоров и взаимных уступок.

41. Люди другой расы или национальности могут и являются нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.

42. Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.

43. Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.

44. Идти на уступки – это значит проявлять слабость.

45. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.

### **Обработка и интерпретация результатов**

За оценку каждого утверждения респондент получает определенный балл.

Если он оценивает какое-либо утверждение знаком «+ +», то получает 2 балла.

Если «+», то 1 балл.

Если «0», то 0 баллов.

Если «-», то -1 балл.

Если «- -», то -2 балла.

Результаты получаются путем сложения баллов с учетом знака. При этом в ответах на вопросы: 3, 7, 14, 15, 16, 18, 19, 22, 25, 27, 30, 34, 37, 38, 39, 40 знак не меняется; а в ответах на вопросы: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 41, 42, 43, 44, 45 знак меняется на противоположный.

Подсчитав баллы, можно подвести некоторые итоги:

Баллы от -90 до -45 отражают высокий уровень развития интолерантности;

от -45 до 0 – невысокий уровень интолерантности;

от 0 до 45 – невысокий уровень толерантности;

от 45 до 90 – высокий уровень толерантности.

### **Характеристика уровней толерантности / интолерантности, диагностируемых с помощью опросника**

В основу опросника положена условная классификация уровней толерантности, предложенная П.В. Степановым (2002). Автором дается следующая характеристика этих уровней толерантности / интолерантности: [2]

**«Высокий уровень интолерантности** выражается в сознательном отказе признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Это проявляется в склонности человека характеризовать культурные отличия как девиантность, в нежелании признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Это проявляется в ярко выраженном отрицательном отношении к таким отличиям, де-

монстративной враждебности и презрении к таким людям, в желании «очистить» от них пространство собственного бытия. Это проявляется в нежелании даже попытаться взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры. Это осознанная, отрефлексированная позиция.

**Невысокий уровень интолерантности** характеризуется тем, что человек на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости человек пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуроцентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных». Такого рода интолерантность проявляется не только в неприятии других культур, но и в непонимании их, рассмотрении их сквозь призму только собственных культурных установок.

**Невысокий уровень толерантности** определяется признанием и принятием культурного плюрализма, уважением к самым разнообразным социокультурным группам, но при этом склонностью человека разделять (зачастую неосознанно) некоторые культурные предрассудки, использовать стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

**Высокий уровень толерантности** характеризуется следующими признаками. Это признание иных культур, признание права людей на иной образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Это принятие иных культур, положительное отношение к культурным отличиям, повышенная восприимчивость к любым проявлениям культурной дискриминации, способность находить в иной культуре нечто полезное и ценное для себя самого. Это понимание других культур, умение избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов, стремление рассматривать иные культуры сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.

---

[1] Источник: Миронова М.С. «Формирование этнической толерантности как нравственной основы личности учащегося в современной российской школе» (2005) Работа размещена на официальном сайте КГПУ им. В.П. Астафьева – [http://cultus.org.ru/article\\_page](http://cultus.org.ru/article_page) [1]. Анкета составлена П.В. Степановым на основе опросника Г. Айзенка – Г. Вильсона и опросника, разработанного в Институте социологии РАН под руководством В.С. Магуна.

[2] <http://www.childpsy.ru/dissertations/id/19753.php> – Степанов П. В. Педагогические условия формирования толерантности у школьников-подростков (Автореферат дисс. На соискание звания к. пед. н., 2002)

**Рекомендации для родителей, находящихся  
в конфликтных взаимоотношениях со своими детьми  
«Разговор с подростком на взрослом языке»**

**Автор:**

*С.В. Волынец, педагог-психолог  
структурного подразделения  
«Кризисный центр»*

**Быть родителем**



Ребенок приходит в этот мир беспомощным и незащищенным. Его жизнь, здоровье, будущее целиком зависит от мира на Земле, от семьи, от родителей, от действий других взрослых. Ребенок верит в их любовь и доброе отношение и очень надеется на их защиту. Именно родители создают условия для первичной ориентации ребенка в обществе и несут за это ответственность, так как

жизнь родителей служит тем первым социальным образцом, который для ребенка оказывается примером человеческих отношений.

Так бывает, что ответственность за своих детей мы перекладываем на кого-то. Сначала мы надеемся на детский сад, потом на школу, и даже – на техникумы и институты, но именно мы и только мы, родители, несем полную ответственность за жизнь, здоровье и психологическую стабильность своих детей.

И даже когда кажется, что Ваш ребенок-подросток в последнее время «делает вам все на зло» и значительно усложняет взаимоотношения в семье, важно помнить:

1. Ваш ребенок ни в чем не виноват перед Вами. Ни в том, что появился на свет. Ни в том, что создал Вам дополнительные трудности. Ни в том, что не дал ожидаемого счастья. Ни в том, что не оправдал Вашего ожидания. И Вы не вправе требовать, чтобы он разрешил эти проблемы.

2. Ваш ребенок – не Ваша собственность, а самостоятельный человек. И решать до конца его судьбу, а тем более ломать по своему усмотрению ему жизнь Вы не имеете право. Вы можете лишь помочь ему выбрать жизненный путь, изучив его способности и интересы и создав условия для их реализации.

3. Ваш ребенок-подросток не обязан быть послушным и милым. Его упрямство и протесты так же неизбежны, как сам факт его присутствия в семье.



4. Во многих конфликтах подростков возможно виноваты Вы сами, потому что вовремя не поняли его, не приняли его таким, какой он есть.

5. Вы должны всегда верить в лучшее, что есть в Вашем ребенке. Будьте уверенными в том, что рано или поздно это лучшее непременно проявится.

### **Родительская поддержка – в чем суть**

1. Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

3. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

4. Признание и одобрение со стороны родителей.

5. Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

6. Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

7. Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не со-

ответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

8. Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

9. Сотрудничество со школой. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом, зав. учебного отделения, зам. директора по воспитательной работе.

10. Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

**Помните:** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

### **На «взрослом языке»**

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

### **Нестандартный подход**

Безусловно, все зависит от конкретной ситуации и метод влияния на подростка надо подбирать индивидуально. Предлагаем несколько вариантов:

– Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.

– Поддержать одно из увлечений подростка, проявлять заинтересованность в хобби и увлечениях.

– Договориться о семейной традиции, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.

### **Искренность и дружелюбие**

– Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.

– Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.

– Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

– Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

– Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.

– Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

– Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок.

– Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.

– Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.

– Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

### **Без проповедей**

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отсоединение родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с

родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

### **Следует знать, что...**

Для подростков характерны следующие психологические реакции:

– Реакция эмансипации проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.

– Реакция оппозиции может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребёнку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т. д. Но чаще эта реакция

бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявлением реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».

– Реакция компенсации – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в нарушении поведения, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях, совершении правонарушений.

– Реакция гиперкомпенсации. Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие подростки при выборе видов спорта отдают предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдается занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.

– Реакция группирования со сверстниками. У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» – подростки становятся членами разных неформальных организаций. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16–18 лет группа составляет 2–3 человека.

### **Ребенок – Ваше отражение**

– Отнеситесь к проблеме «трудного» ребенка, прежде всего с позиции понимания трудностей самого ребенка.

– Не забывайте, что ребенок в какой-то степени Ваше отражение. Не уяснив причин его трудности, не устранив их, мы не сможем помочь ребенку. Поднимитесь над вашими собственными проблемами, чтобы увидеть проблемы вашего ребенка.

– К трудностям в воспитании отнеситесь по-философски. Они всегда имеют место. Не следует думать о том, что есть «легкие» дети. Воспитание ребенка – дело всегда трудное, даже при самых оптимальных условиях и возможностях.

– Остерегайтесь паники и фатализма. Они плохие спутники воспитания. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого

проступка. Не превращайте неуспех в одном деле в полную неуспешность ребенка.

– Будьте оптимистичны. (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу. У нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).

### **Поддержка и сотрудничество**

– Хвалите ребенка за хорошее поведение подобно тому, как Вы указываете ему на ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в его сознании представление о правильном действии.

– Старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно.

– Помните, что, прибегая чаще к похвале, Вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе.

– Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

– Вовлекайте ребенка в процесс принятия решения.

– Помните, что являетесь для ребенка образцом правильного поведения.

– Нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать.

– Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «негодяй, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.

– Используйте любую возможность, чтобы выказать ребенку свою любовь.

– Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.

Помните, что ребенок охотнее подчиняется правилам, в установлении которых он принимал участие.

### **Как не зайти во взаимоотношения с подростком в тупик**

– Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

– Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

– Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

– Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

– Усильте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

– В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

#### **Чего НЕ следует делать по отношению к подростку.**

– Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.

– Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.

– Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.

– Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.

– Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.

– Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.

– Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.

#### **Литература для родителей**

1. Авдеев Д.А. Как сохранить душевное здоровье ребенка и подростка [Текст] / Дмитрий Авдеев. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: СофтИздат, 2012.

2. Белецкая С. Ваш ребёнок и его успех: практ. руководство для современных родителей / Светлана Белецкая. – М.: Эксмо, 2012. – (Искусство быть родителем: советуют профессионалы).

3. Клауд Г. Как воспитать замечательного ребёнка [Текст]: как помочь ребёнку в формировании характера: пер. с англ. / Генри Клауд, Джон Таунсенд. – М.: Триада, 2011.

4. Фабер А. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно: [пер. с англ.] / Адель Фабер, Элейн Мазлиш. – М.: Эксмо, 2011. – 294 с. – (Психология. Воспоминание по Фабер и Мазлиш).

5. Леви В.Л. Нестандартный ребёнок, или Как воспитывать родителей / Владимир Леви. – М.: Книжный Клуб 36.6, 2012. – 415 с. – (Конкретная психология).

6. Свирская Л.В. 76 рецептов правильного общения с вашим ребёнком: подсказки родителям и воспитателям / Л.В. Свирская. – М.: АСТ; Владимир: Астрель; Прайм – ЕВРОЗНАК : ВКТ, [2011].

7. Фабер А. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно [Текст]: [пер. с англ.] / Адель Фабер, Элейн Мазлиш. – М.: Эксмо, 2011.

8. Темплар, Р. Правила родителей [Текст]: [пер. с англ.] / Ричард Темплар. – 4-е изд. – М.: Альпина нонфикш., 2012.

9. Нагаева Л.Г. Ребёнок говорит неправду! Фантазия или обман? [Текст]: советы и рекомендации психолога / Л.Г. Нагаева. – СПб.: Литера, 2012. – 61 с.: ил. – (Ох уж эти детки! Секреты воспитания).

10. Сакович Н.А. В поисках силы: настольный сказконавигатор для работы с подростками / Наталья Сакович. – СПб.: Речь, 2012.

**Методические рекомендации для специалистов  
социально-психологической службы по работе с подростками  
«Перекресток мнений»**

**Автор-составитель:**  
*Т.В. Макарян, социальный педагог*

---

**Глава 1. Теоретическая часть**  
**Видеолекторий – экологичная форма работы с подростками**



Искусство кинематографа является одной из наиболее доступных форм воздействия на эмоциональный, интеллектуальный, духовный мир подростка, способствует формированию мировоззренческие позиции человека. Средства киноискусства дают возможность продвинуть в подростковую и молодежную среду не только качественный, содержательный художественный продукт, способный заин-

тересовать своей проблематикой, но и содействует развитию критического мышления.

Выбор кино как педагогического инструмента оправдан еще и тем фактом, что подростки, в семьях которых не занимаются воспитанием и контролем за свободным временем ребенка, часами смотрят телевизор или сидят у компьютера. Психологи сегодня говорят об «экранном мышлении». Потеря интереса к чтению у многих подростков, в том числе из неблагополучных семей, ведет за собой ряд проблем, которые серьезно отражаются на успеваемости в школе. Поэтому просмотр хорошего кинофильма может параллельно стимулировать подростка к чтению, научить разбирать сюжетные линии, искать ответы на вопросы собственной жизни, вырабатывать вкус и умение различать полезное от вредного.

Ценностный аспект работы в форме видеолектория заключается в том, что обсуждается широкий спектр жизненных проблем, делаются попытки поиска и уточнения смыслов, что в конечном итоге, способствует становлению личной нравственной позиции. Формирование личной нравственной позиции, представляется особенно актуальным в подростковом возрасте т. к. умение сформулировать и высказать свою личную позицию позволят подростку «принять» и усвоить нормы морали, правила поведения.



Культурный дискурс при разборе ситуаций из сюжетной линии фильма поможет подросткам находить выход из трудных, порой неразрешимых проблем, а также даст возможность подросткам понять, что каждый асоциальный поступок влечет за собой череду проблем, с которыми сталкиваются также и окружающие их люди.

Немаловажным фактом является и материальная составляющая для подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию и детей из неблагополучных семей, т.к. просмотры фильма (на полнометражном экране, с хорошим звуком) для подростков бесплатные.

Огромное значение для работы видеолектория имеет составление репертуарного плана. Предпочтение отдается неоднозначным в интерпретации кинолентам, способным вызвать интерес подростков, подталкивающих их к осмыслению и обсуждению увиденного. Необходимо учитывать мнения и предложения ребят. Это обстоятельство важно учитывать, обсуждая с ребятами программу предстоящих кинопросмотров. Оптимальный вариант видится в разумном сочетании «развлекательных» и «серьезных» лент. В жанровом отношении в программе должны присутствовать, по возможности, все основные жанры современного кино.

Кинотерапия как практика психологической поддержки подростка используется давно наряду с другими видами творческого общения с искусством, литературой.

Одним из наиболее эффективных форм диалога после просмотра фильма может быть культурный дискурс. Дискурс (от лат. *discursus* – рассуждение) в отличие от привычных учебных диалогов позволяет не просто обмениваться репликами, а изначально настраивает на необходимость услышать другого. Фильм как режиссерский монолог необходимо «прочитать» во всей совокупности многомодальных художественных знаков. Это стимулирует зрителей самим сделать рассуждение, открыть свои смыслы.

Психологическая сущность дискурсивного мышления имеет огромное значение для решения поставленных задач, так как эта форма речевого мышления опосредуется прошлым опытом подростка. Знание как бы открывается путем внутреннего созерцания. Наблюдая события героев фильма, подросток открывает процесс формулирования своих истинных трудностей самоопределения и одновременно пытается формулировать варианты их решения и преодоления.

Почему выбраны художественные фильмы? Потому что герои задумываются над выбором жизненного пути, потому что фильм – завершенная индивидуальная история. Искусство «это не просто чтение рассказов, созерцание картин, а осознанное творческое, целебное изучение произведений искусства для поиска, уточнения своего жизненного пути».

#### **Основные механизмы влияния кино на самосознание подростка:**

– *Проективная идентификация.* Подросток идентифицирует себя с образами фильма.

– *Эффект драматической дистанции.* Идентифицируя себя с героем фильма, подросток способен отделить от себя травмирующий, пугающий,

психологически небезопасный материал (переживания, мысли о необходимости принимать ответственность, делать выбор) и увидеть его как бы со стороны. Осознание того, что «это всего лишь фильм, фантазия режиссера и не более», позволяет осторожно исследовать болезненные сферы и вопросы самоопределения.

– Хотя фильм и является режиссерской фантазией, человек во время просмотра переживает вполне реальные чувства. Наблюдается *эффект катарсиса*. При этом герой фильма играет активную роль, а подросток-зритель сопереживает ему, проходит с ним сквозь всю сюжетную линию. Просмотр фильма вызывает некое психологическое «раздражение». У зрителя (подростка или его родителей, педагогов) появляется неопределенное чувство тревоги. В этот момент в процессе культурного дискурса (как встреча разных культур диалога, разных возрастов, разных жизненных позиций. Отношений, опыта) ведущий, используя специальные методы (интервенции) помогает этому затронутому бессознательному материалу проявить себя, сделать его осознанным, моменты выбора становятся понятными, их можно обозначить словами.

Участие в обсуждении нескольких человек помогает сформировать варианты для выбора. Диалог о судьбе персонажей фильма с другими зрителями позволяет услышать разные суждения о жизненном выборе в целом. Это обсуждение гораздо безопаснее, нежели мы напрямую высказываем мнение о выборе подростка. Оно позволяет менее травматично принимать рекомендации. Если планы не сформированы, то размышления о судьбах героев фильма, о герое, с которым себя идентифицировал зритель, позволяют ему задуматься над своим выбором, над своими жизненными событиями. Участие родителей и детей в занятиях позволяет часто без лишних слов решить ряд серьезных трудностей вмешательства родителей в самоопределение подростка. Форма дискурса также является наиболее экологичной для ведущего. В диалоге трудно быть авторитарным и директивным, тогда исчезает сам диалог, он превращается в нравоучения, назидание, которые меньше всего способствуют самоопределению молодых людей.

#### **Этапы работы:**

*1 этап – выбор фильма.* Ваше первое ощущение (как специалиста, как человека) может подсказать стоит ли этот фильм использовать или нет. Как известно, если какой-то метод работы не по душе, пользы ни нам, ни группе он не принесет.

Фильм – это тоже инструмент, и, если он «не по руке», лучше его не использовать. Выбираемый фильм обязательно должен соответствовать целям вашей деятельности, затрагивать ключевые темы профессионального или, жизненного в целом, самоопределения, а также быть понятным данной возрастной, социальной группе, с которой предстоит работать. Необходима и ценностная содержательность фильма, когда затрагиваются общечеловеческие ценности и смыслы – в этом заключается подспудная обучающая возможность кинотерапии. Конечно же, желательно использовать качественные фильмы – как с технической, так и с эстетической, духовной точки зрения.

Хороший фильм отличает чистота исполнения и ощущение подлинности, правдивости, жизненной искренности.

До начала работы ведущему необходимо несколько раз самому посмотреть фильм. Для чего?

Во-первых, вы сможете свободно ориентироваться в сюжетных линиях, последовательности событий, запомнить нюансы содержания (отдельные фразы, фрагменты, действия и т. д.).

Во-вторых, предварительный просмотр позволяет ведущему отследить собственные реакции (мысли и чувства), и избежать контрпереноса, который может оказывать значительное влияние на ход дискурса. Можно составить для себя краткий конспект с тем, чтобы во время основного просмотра иметь своего рода «сценарий».

С технической точки зрения немаловажно знать, сколько времени занимают те или иные эпизоды, когда они начинаются и заканчиваются. Если аппаратура позволяет отследить это, работа значительно облегчается – в нужный момент в процессе дискурса вы без труда сможете найти фрагмент и повторно просмотреть его с участниками лектория.

### **Организационные аспекты подготовки:**

*1 этап* – приглашение к участию, презентация мероприятия, формирование групп участников видеолектория, продолжительность занятий, договор с участниками о правилах поведения во время просмотра, пробный диалог-дискурс с использованием фрагментов фильмов и другие вопросы, решение которых зависит больше всего от условий, в которых будет проводиться мероприятие.

*2 этап* – собственно занятие видеолектория. Мероприятие состоит из вводной беседы (актуализация темы дискурса, краткое сообщение о фильме, который группа участников будет смотреть), просмотра фильма и дискурса об увиденном, о том выборе, который сделали герои фильма, о трудностях в жизни героев и способах их преодоления, о смыслах фильма и личностных смыслах участников дискурса.

*3 этап* – анализ динамики процесса самоопределения участников дискурса. То есть, видеолекторий, как и другие виды развивающих или коррекционных занятий, требует мониторинга изменений. Для этого необходимо разработать бланки, анкеты обратной связи.

### **Некоторые преимущества и ограничения видеолектория как интерактивной формы работы.**

Эта интерактивная форма работы позволяет затронуть глубинные пласты ценностно-смысловых ориентиров молодых людей. Большим преимуществом можно считать также открытые границы группы, то есть войти в занятия лектория очень легко. Органично на таком занятии присутствие родителей, которое дает возможность услышать сразу мнение и позицию другого поколения людей. Во время совместного просмотра дети и родители входят в мир иных характеров, познают логику и ценность иных отношений, что создает благоприятную почву для диалога между детьми и родителями, когда они понимают, что не всегда слышат друг друга и пытаются договариваться, поначалу о том, что вместе увидели в фильме. Совместный просмотр с роди-

телями имеет позитивный эффект в семейной поддержке подростка в ситуации выбора и жизненном самоопределении в целом.

Эта форма одинаково успешна при малом и большом числе участников. Большая аудитория несколько снижает эффект дискурса после фильма, так как не каждому участнику удастся проговорить свои позиции, услышать реакцию других на свое мировосприятие, ведущий занятия может не отследить реакции всех участников, однако большая аудитория зрителей имеет в себе заряд сильного воздействия коллективным мнением.

Группа участников лектория может быть сменного состава, хотя желательно, чтобы какая-то часть аудитории все же была постоянной, что позволит вести дискурс о трудностях выбора в более широком формате с учетом всех уже просмотренных фильмов и в большей полноте смысловых ориентиров.

### **Подходы к проведению видеолектория.**

Видеолекторий может быть реализован в директивном и недирективном подходах.

Суть *директивного подхода* проявляется в высокой структурированности занятия и активной (контролирующей и направляющей) позиции ведущего. Данный подход является адекватным и эффективным в том случае, когда определен основной запрос подростков, но время работы ограничено объективными обстоятельствами.

Согласно поставленным целям подготовьте достаточно широкий список вопросов, это поможет вам достаточно гибко действовать в трудных ситуациях (например, с сопротивлением зрителей).

Если вы собираетесь останавливать фильм во время просмотра, например, используя технику анализа критических точек, заранее предупредите зрителей об этом. Просмотр фильма – это процесс перехода в драматическую реальность, и требует особой деликатности со стороны ведущего. Резкий выход из этой реальности может спровоцировать проявление сильных и противоречивых чувств, ощущение неудовлетворенности, раздражение, фрустрацию, и даже соматические реакции (головная боль, чувство тяжести и др.).

Директивный подход, связанный с проработкой конкретных тем, может предполагать задание, предложенное участникам до просмотра. Пример задания (влияние на выбор подростка позиции родителей): «Сегодня мы с вами будем говорить о том, какие чувства может испытывать подросток в ситуациях, когда его выбор противоречит ожиданиям родителей и традициям семьи. Во время просмотра постарайтесь быть чуткими, максимально внимательными. Постарайтесь запомнить, какие эмоции и чувства испытывают подростки и их близкие. Можете делать краткие пометки в своей тетради. После фильма мы с вами проведем обсуждение».

Директивный подход в группе, работающей на протяжении определенного периода времени, может включать различные домашние задания. Такие, как, например, ретроспективный анализ фильма, ведение дневника по определенной форме, другие техники на усмотрение ведущего. К сожалению, эта форма ведения диалога больше подходит для организации дискуссии, беседы, и не эффективна для дискурса.

**Недирективный подход** основывается на предположении, что у каждого человека имеется способность и ресурсы удовлетворительно решать свои собственные проблемы, что позволяет реализовывать более зрелые формы поведения и вести обсуждение трудностей самоопределения в форме дискурса.

Такой подход реализуется в форме свободного просмотра фильма и клиент-центрированного обсуждения, увиденного с участниками занятий лектория. Ведущий также делает небольшое вступление перед просмотром, может предложить участникам делать небольшие заметки во время фильма, записывать свои вопросы и свободные ассоциации, делать зарисовки.

Когда фильм закончится, желательно не выключать проектор сразу, а оставить на экране завершающие титры. Это позволяет подросткам в своем собственном темпе выйти из состояния погружения в сюжет, плавно войти в повседневную реальность (образно говоря, «заземлиться»).

При проведении обсуждения позиция ведущего – фасилитирующая, т. е. выявляющая, проясняющая, отражающая позицию участников видеолектория. Это позволяет подросткам в какой-то мере увидеть себя со стороны и понять свою жизненную ситуацию. При организации беседы, дискурса используются различные приемы консультирования, например, открытые вопросы («*Как Вам кажется, о чем этот фильм?*»). Формулируются таким образом, чтобы в них отсутствовал малейший намек на какой-либо ответ. Таким образом, подростку предоставляется полная свобода выбора формы, содержания ответа. Открытые вопросы помогают отразить свое текущее состояние, освободиться от внутреннего напряжения и повысить степень доверия в отношениях с педагогами, родителями, которые сидят рядом, со сверстниками.

Другой прием: отражение чувств. Ведущий может видеть реакции участников, тогда как они сами могут этого не осознавать. Для снятия эмоционального напряжения акцентируется внимание на этих реакциях с тем, чтобы они были осознаны. Эмоциональное раскрытие усиливает эффект самоопределения и может также способствовать повышению степени доверия («*Мне показалось, вы были огорчены тем, что увидели?*»).

Одной из форм сопротивления участников видеолектория является соскальзывание на внешние (например, эстетические) характеристики фильма, которые не несут лично значимой информации и не влияют на процесс самоопределения. Если ведущий заметил подобное, целесообразно выразить эту мысль группе и мягко сфокусировать внимание на более глубоких аспектах содержания в соответствии с направленностью лектория.

Некоторые вопросы, которые могут быть использованы сразу после просмотра:

- Какие эпизоды запомнились Вам больше всего? С чем это связано?
- Какие чувства вызывает этот фильм? С какими эпизодами это связано?
- Расскажите, что Вы думаете о героях этого фильма?
- Что помогло герою сделать свой выбор?
- Как удалось оператору передать замысел режиссера?

Важно понимать, что художественный фильм многослоен, следовательно, анализ содержания в работе с подростками, их родителями и педагогами можно проводить на различных уровнях. Рассмотрим некоторые из них:

– *Личностный (персональный)*. Содержит личностно значимую информацию (переживания, мысли, установки, потребности конкретного человека).

– *Профессиональный*. Связан с информацией о выполнении человеком конкретных профессиональных действий, а также сопутствующих этому моментов.

– *Социокультурный и гендерный*. Раскрывает положение человека в обществе, показывает своеобразие его полоролевого репертуара. Гендерный аспект связан с ролевыми позициями мужчины и женщины («мужского» и «женского» стереотипа) в данном обществе и в данный момент времени.

– *Универсальный*. Раскрывает глубинное, экзистенциальное и общечеловеческое содержание. Связан с оценкой высших ценностей и смыслов жизни человека (любви, сострадания, дружбы, сотрудничества и др.).

#### **Продолжительность занятий:**

Занятия видеолектория проходят в течение 1,5–2,5 часов. Переносить дискурс на другое время нежелательно.

Цикл занятий лектория может продолжаться в течение года, а также может быть реализован в отдельных модулях: например, мои ценности, мир профессий, детско-родительские отношения и т. д.

Продолжительность каждого модуля может варьироваться от 2–3 занятий до 5–7 встреч. Каждый модуль может быть автономен. Само произведение киноискусства несет в себе заряд полимодального и многоаспектного воздействия.

## **Глава 2. Практическая часть**

### **Цикл занятий по профилактике девиантного поведения подростков**

*Кинофильм «Невидимые дети».*

*Целевая группа:* подростки 15–17 лет.

*Количество участников группы:* 15–20 человек.

*Форма работы:* групповая.

*Методы:* видеолекторий, дискурс.

Цикл мероприятий включает в себя 7 встреч. Длительность одной встречи – 1,5 часа.

*Цель:* содействие формированию здорового образа жизни и первичная профилактика всех видов зависимостей способами и формами художественного творчества.

*Задачи практические:*

– сформировать ценностное отношение к жизни;  
– сформировать эстетический вкус и критическое мышление у подростков;

– знакомство с различными социальными типажам (типы темперамента, социальные роли и т. д.) и обучение взаимодействию с ними;

– развитие рефлексивных умений, эмоциональной сферы, обучение участников навыкам эмпатии, определения собственных чувств (рефлексии) и эмоциональных состояний партнера по общению (или киногероя);

– развитие навыков конструктивного решения проблем, расширение поведенческого репертуара участников группы;

– снятие стресса, эмоционального напряжения, обучение навыкам релаксации и спонтанности в поведении;

– повышение культуры публичного выступления и развитие навыков самовыражения.

*Задачи аналитические:*

– проанализировать работу видеолектория с позиций формирования здорового образа жизни и профилактики всех видов зависимостей;

– определить эффективность работы в форме видеолектория, по результатам реализации данного проекта, скоординировать дальнейшую работу по улучшению деятельности в рамках профилактики зависимого поведения и формирования навыков здорового образа жизни.

*План мероприятия.*

1 этап. Знакомство, предоставление и информации о теме и цели мероприятия. Принятие правил работы группы.

2 этап. Просмотр одного короткометражного фильма.

3 этап. Ведение культурного дискурса.

4 этап. Заключение. Подведение итогов.

*Краткий обзор фильма «Невидимые дети».*

«Невидимые дети» – кинофильм, состоящий из семи короткометражных фильмов о детях, снятых разными режиссёрами. Фильм, освещающий бедственное положение детей в различных странах мира. Фильм является частью всемирного проекта ЮНИСЕФ (UNICEF) и Международной продуктовой программы ООН (WFF).

Фильм снят в 2005 году в жанре драма. Замысел продюсера фильма Рикардо Айдара, собрать знаменитых режиссеров из семи стран, Мехди Шареф, Эмир Кустурица, Спайк Ли, Катя Люнд, Джордан Скотт и Ридли Скотт, Стефано Венерузо, Джон Ву, и создать фильм о проблемах детей, в различных уголках земного шара. Каждому из них, за какие-то 10–15 минут удалось показать трагедию, боль и страдания детей. Каждая история, совершенно уникальна не потому, что работа каждого режиссера мастерская, а потому, что каждый, доносит до зрителя реальную жизнь, а не вымысел.

Тандем великих режиссеров создал этот гениальный фильм. Но каждый из них, внес в свою историю что свое, может даже личное. Все истории фильма выстроены по нарастающей, они как бусинка к бусинке собираются в единое целое.

Фильм снят в стиле театра – жестокостей, он снят не для того чтобы мы пожалели детей. Нет! А для того что бы мы стали действовать защищая, опекая наших детей, наших потому, что чужих детей не бывает.

Фильм не рассчитан на большую аудиторию, но даже та, малая часть подготовленного зрителя, с заключительными титрами фильма поймет для себя главное, как ужасен был бы мир, если бы не рождались дети, несущие с собой невинность и возможность всякого совершенства! Дети – цветы жизни. Им больше всего необходимы наши поддержка, внимание и забота. Но жизнь штука жестокая. И порой на детскую долю выпадает ноша, непосильная для этих маленьких созданий.

Центр внимания – дети, невидимые миру взрослых, которые рассуждают о своих важных делах, которые всегда точно знают -что и как нужно делать, чтобы все было правильно и хорошо. И пока мир катится вперед по заданной ими траектории, Невидимые дети живут и умирают незаметно для большей части тех, кто так важно заботится о них.

Африканские малолетние повстанцы, итальянский воришка, освобожденный из детской тюрьмы цыганенок, американская девочка из семьи наркоманов, нищие брат с сестрой из Сан-Паулу, две китайские девочки с разной судьбой и своими несчастьями и даже взрослый, в котором живет мальчик Джонатан – все это обычные для своего времени и места персонажи.

Они живут своими жизнями, невидимо и беспокойно проживая каждый свой день за чертой статистики, стандартов общества и социальных программ.

Всех их объединяет одно: они сами делают свою жизнь, не полагаясь на взрослых. Так или иначе, но им приходится принимать решения, чтобы выжить. И они идут вперед, нестройным ручейком ступая друг за другом в новый день, который не сулит им ничего, потому что они ничего у него не просят. Эти такие разные дети просто живут сегодня, за серостью улиц, голодом и болью, не замечая безысходности или отчаяния своих ситуаций.

Это негромкое, созерцательное и потому пронзительное кино, оно и должно быть таким. Серьезным, молчаливым, не кричащим, не поучающим пафосно, но показывающим без прикрас то, что действительно есть на самом деле в нашем размеренном и понятном мире взрослых людей. В мире взрослых, которые подчас даже представить себе не умеют то, что где-то рядом Невидимые нами дети просто пытаются выжить, пока мы рассуждаем и спорим о «своем», о «важном».

Мы говорим: дети нас утомляют. Вы правы, надо опускаться до их понятий. Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься. Но ни от этого мы устаем, а от того что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть их, чтобы дать детству созреть в детях.

Режиссер первого сюжета «Танза» Мехди Шареф, он же и автор сценария. Сюжет про африканского, измученного войной, мальчика Танза. Который, с группой подростков, должен взорвать здание в деревне у врага, оставивших их без семьи и земли. Ночью, пробравшись туда, он понимает, что это, школа. И в ее стенах, мальчик-воин превращается в ребенка, где пишет на доске ответы. Уставший, он садиться за парту, кладет голову на бомбу, которую приготовил сам же, тем самым включая ее. В последних кадрах



истории, он хотел показать то, что ему хочется покоя, оставляя выбор за собой.

Автор сценария второго сюжета **«Цыганенок»** – Эмир Кустурица. История о мальчишке-цыгане, который проводит последние дни в колонии для несовершеннолетних. Он не хочет возвращаться домой к отцу-тирану, и думает поменять свою жизнь, став парикмахером. Чем сильно разозлил отца. Тот в свою очередь посылает его снова на воровство, «убедительно» бьет его по голове бутылкой. Крадя из машины деньги, его замечает хозяин, который пускается вслед за убегающим цыганенком. К концу погони воришка вновь оказывается в стенах колонии, где имеет гораздо больше свободы. Эмир Кустурица с первых секунд фильма **«Цыганенок»**, дает понять, что жизнь и смерть находится на одном уровне (сцена, где невеста падает на гроб). Режиссер говорит нам: родители не понимают, как много вреда они причиняют своим детям, когда, пользуясь своей родительской властью, хотят навязать им свои убеждения и взгляды на жизнь. Можно, конечно, возразить авторам кино, которые обвиняют во всем родителей, дескать, пацаненку приятнее сидеть в колонии, чем гулять на воле, где его эксплуатируют. Но можно поразмышлять и о судьбе отца цыганенка. Все-таки папа его когда-то тоже был маленький и его так же заставляли воровать, а папа его папы, в свою очередь, тоже этим занимался. И тогда можно задуматься о семейном сценарии героев фильма. С самого детства в такой семье ребенок должен быть приучен к «работе» и ничего другого не уметь, и ни о чем другом никогда не думать. Может, у другой цыганской семьи более мирный папа, и там дети, стало быть, рады своей судьбе?

**«Божьи дети Америки»** авторы сюжета Чинке Ли и Джои Ли, режиссер Спайк Ли. Американская семья, где родители наркоманы и ВИЧ-инфицированы, но скрывают это от дочери Бланки, которая тоже является носителем ВИЧ. Ее одноклассники, узнав об этом начинают издеваться над ней. Родители детей просят изолировать ее от других. Возвратившись домой, она слышит разговор родителей и понимает, что все ее домыслы подтвердились. После беседы с дочерью родители решают отвести её в центр реабилитации ВИЧ-инфицированных детей. Это сюжет один из обнадеживающих в фильме, именно он дает надежду на исправление положения в данной семье. **«Дети за родителей не отвечают»**. Так можно сказать про историю режиссера Спайк Ли в **«Божьи дети Америки»**. Родители-наркоманы не потеряли в «хмельном угаре» любовь к дочери, а наоборот они всячески охраняют ее от правды, хотя это их не оправдывает.

История **«Билу и Жоао»**, режиссер Катя Лунд, снята в трущобах одного из городов Бразилии. Это история брата и сестры, которых судьба заставляет собирать разный мусор, чтобы заработать немного денег, это коварство улицы (драка детей за рабочее место) и благородство души (где мальчик приводит покупателя к тому человеку, который угостил их апельсинами.). И все для того что бы купить немного кирпичей для строительства. Катя Лунд показала чувство солидарности, сопереживания брата и сестры друг к другу. Да, дети бразильских трущоб грязны с наружи, но они чисты внутри, это по-

казано в сцене, когда мальчик отблагодарил продавца апельсинов. Сюжет был снят так, как будто дети вообще не видели камеры, а жили своей обычной жизнью.

«**Джонатан**» – режиссеры Ридли Скотт и Джордан Скотт. Показали историю Джонатана, военного фотографа, который был в ужасе, глядя на свои фотографии. Что говорить о детях войны, когда взрослые кое-как сдерживают страх. Дуэт режиссеров Ридли Скота и Джорданы Скотт вернул нас каждого в свое детство. Показали, что детские страхи переходят с нами во взрослую жизнь.

Мальчик Чиро, обделенный любовью и лаской ребенок, воспитывается на улицах криминального города Неаполя. Где взрослые громко обсуждают проблемы подрастающего поколения. А дети в это время воруют, и не наживы ради, а ради тех светлых и счастливых минут которые им дарят аттракционы, на которые они и потратили ворованные деньги. История «**Чиро**» режиссера Стефано Венерузо начинается под громкий бой барабанов, придавая темп истории про мальчика Чиро. Его судьба не оставляет ему выбора, кроме как идти на воровство. Он становится маленьким зверем в этом городе, очень яркая сцена, когда он убегает от собаки, понимает, что у него не остается сил, сам нападает на нее. И та убегает не потому, что в его руке был молоток, а потому, что почувствовала в нем огромную силу зверя. Продав краденное, он тратится на развлечение. Чиро стоит и смотрит на карусель очень грустными глазами, сам не понимая, что вся жизнь карусель.

«**Сонг-Сонг и Котёнок**» – один из самых драматичных сюжетов картины. Режиссер Джон Ву. Это трогательная история про любовь девочки-подкидыша к старому дедушке, который в свое время нашел ее на мусорной куче, история про маленькую девочку, судьба которой преподносит ей новые и новые испытания: предательство матерью, гибель деда и потери надежд с одной стороны и, избалованной, но не долюбленной девочки, которая находясь в большом красивом доме, чувствует себя бедной душевно, с другой стороны. Как сказывается на жизни девочек, уход близких людей. И насколько маленькая девочка может быть сильной.

#### Список литературы

1. Баранов О.А. Экран становится другом. – М.: Просвещение, 1979. – с. 56.
2. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. 2-е изд., стер. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2003.
3. Коблик Е.Г. Повышение социальной компетентности детей и подростков: Фильмотека. – М., «Генезис», 2006.
4. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте / Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. Мн.: Харвест, 2004.
5. Майорова Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. СПб, 2002.
6. Меерзон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, – 1981.
7. Платонов К.К. Занимательная психология. М., 1986. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков. Под ред. Кривцовой С.В. М., 1997.
8. Поличко Г.А. Киноязык, объясненный студенту. М.: Русское слово, 2006. 201 с.

9. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., «Генезис», 1999.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла.– М.: Прогресс, 1990.
11. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы / О.В. Хухлаева. – М., 2003.
12. Чельшева И.В. Теория и история российского медиаобразования. – Таганрог.: Издательство Кучма, 2006. – 206 с.

**Рецензенты:**  
**Рудьева Д.Г., Морозова О.Н.,**  
**Пинская Е.Н., Токарева Т.А.**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ.  
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ**

*Выпуск 2*

---

Подписано в выпуск 28.12.21. Формат 60x84/16.  
Гарнитура «Times New Roman Cyr».  
Усл. печ. 10,81 л. Уч. изд. 15,28 л. Заказ № 148. Тираж 100 экз.

---

СКИРО ПК и ПРО 355000 г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 189А