**Государственное бюджетное учреждение Пензенской области**

**«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

**Пензенской области»**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПЕНЗА**

**2020**

Методические рекомендации составлены по итогам социально-психологического тестирования обучающихся образовательных организаций Пензенской области и направлены
на организацию профилактической работы аддиктивного поведения обучающихся, находящихся в зоне риска.

**Составители:** Г.А. Букова, старший методист ППМС центра ПО, кандидат психологических наук; Н.Г. Кутеева, старший методист ППМС центра ПО, кандидат педагогических наук, доцент; А.В. Сергацков, старший методист ППМС центра ПО.

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
| I. Проведение социально-психологического тестирования (СПТ) и организация профилактической работы по итогам СПТ……………………………………………………. | 4 |
| II. Анализ факторов «риска» и факторов «защиты» для организации профилактической работы в образовательной организации…………………………………………………….…. | 12 |
| III. Как построить профилактическую работу с обучающимися (на примере выраженности факторов ЕМ СПТ 2020 в Пензенской области)……………………...…….... | 14 |
| IV. Список используемой литературы………………………………………………………..... | 20 |
| V. Приложение 1. Характеристика шкал и субшкал ЕМ СПТ………………….…………..... | 21 |
| VI. Приложение 2. Реестр психолого-педагогических программ, рекомендуемыхдля организации и проведения профилактической работы в образовательной организации………………………………………………..……………………………….…..… | 29 |
| VII. Приложение 3. Психолого-педагогическая работа по снижению повышенного уровня конформности………………………………………………………...…………………………... | 36 |
| VIII. Приложение 4. Профилактика влияния асоциальных установок социумана личность обучающихся……………………………………………...…………………….…. | 64 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИТОГАМ**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ**

**Проведение социально-психологического тестирования (СПТ) и организация профилактической работы по итогам СПТ**

В соответствии с Приказом Министерства образования России от 16.06.2014 № 658 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования» с 2014 года
в Российской Федерации проводится социально-психологическое тестирование (далее СПТ).

До 2019 года ответственность за выбор диагностического инструментария, по которому проводилось СПТ, была возложена на региональные исполнительные органы государственной власти в сфере образования. Это привело к тому, что результаты СПТ, полученные в разных регионах Российской Федерации, не коррелировали между собой в виду достаточно высокой доли субъективности в их трактовке и собственно различий в методологических подходах.

С 2019 года СПТ проводится по единой методике (ЕМ). ЕМ СПТ ставит своей задачей выявление обучающихся, относящихся к «группе риска» по возможному аддиктивному (зависимому) поведению, раннее выявление возможного потребления наркотических средств и психотропных веществ. В этой связи профилактика зависимого поведения подростков — одна из первостепенных задач в системе российского образования 1,2..

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

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

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утв. Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.)

2 Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов
в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В.
Под ред. Фальковской

**Целью методики СПТ является выявление латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность
к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста.**

По итогам проведения ЕМ социально-психологического тестирования, рекомендуется
в образовательных организациях г. Пензы и Пензенской области организовать проведение профилактической работы аддиктивного поведения с обучающимися группы риска.

Профилактическая работа по итогам СПТ должна быть направлена на оптимизацию личностных, социальных и средовых ресурсов подростков (развитие навыков уверенного поведения, повышения и формирование адекватной самооценки, формирование компетентности в сфере взаимодействия с окружающими, навыков разрешения конфликтных ситуаций, формирования смысложизненных установок и ценностей и т.п.

Социально-психологическое тестирование, являясь инструментом для построения адресной профилактической работы с подростками, позволяет определить индивидуальный маршрут и зоны приложения усилий специалистов, педагогов и родителей, разработать профилактическую программу аддиктивного и девиантного поведения подростков.

Для выстраивания эффективной профилактической работы в образовательной организации важно сформировать команду единомышленников из педагогов и специалистов (педагоги-психологи, социальные педагоги).

Важная роль отводится родителям. Родители (законные представители) и педагоги должны быть проинформированы о целях и сроках проведения профилактической работы. Родители вправе знать не только о результатах тестирования, но и о тех дополнительных профилактических воздействиях, которые будут предприняты по отношению к их детям после тестирования.

Полученные результаты СПТ определяют направленность и содержание профилактической работы с обучающимися, позволяют оказывать своевременную адресную психолого-педагогическую помощь. На основании результатов методики, для обучающихся
с показателями повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение, рекомендуется разрабатывать индивидуальные или групповые профилактические программы.

Для работы с обучающимися в образовательных организациях возможно широкое использование различных профилактических моделей. Модели могут быть разными (здоровьесберегающая модель, запрещающая модель, социокультурная модель и т.д.)
При разработке моделей и составлении программы профилактической работы следует придерживаться ориентиров на **окончательный отказ от употребления в профилактике ПАВ среди несовершеннолетних и молодежи** 8**. Информационно-образовательный**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8 Стратегия государственной антинаркотической политики (утв. Указом Президента РФ от 09 июня 2010 г. № 690

**подход,** имеет низкую эффективность в работе с обучающимися. Он будет эффективен
в работе с родителями и педагогами.

Профилактическая программа по итогам СПТ должна содержать цель, задачи, учебно-тематический план, предполагаемый результат, сроки реализации профилактической программы, промежуточную и итоговую диагностику по формированию новых социальных навыков обучающихся.

Выделяют следующие **задачи**, на которые должны быть направлены профилактические программы: 5

1. **Формирование здорового жизненного стиля**, высоко функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение.
2. **Создание условий для открытого, доверительного общения**, восприятия информации, творческой атмосферы работы.
3. **Направленное** **осознание имеющихся личностных ресурсов**, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

– самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам;

– собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;

– умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

– потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

1. **Развитие личностных ресурсов**, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

– управлять собой и изменять себя;

– позитивно относиться к себе, к возможностям своего развития, к возможностям
не только совершать ошибки, но и исправлять их;

– адекватно оценивать проблемные ситуации;

– ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

– контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;

– осознавать, что происходит с собственной личностью и почему, анализировать свое состояние;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учеб. – метод. пособие.»: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС; Москва; 2004, 144 с.

– сопереживать окружающим и понимать их, осознавать мотивы и перспективы
их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилитации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);

– оказывать окружающим психологическую и социальную поддержку, а так же принимать поддержку от окружающих.

1. **Развитие стратегий и навыков поведения**, ведущего к здоровью
и препятствующего злоупотреблению ПАВ:

– принятие решения и преодоление жизненных проблем;

– восприятие, использование и оказание психологической и социальной поддержки;

– оценка социальной ситуации и принятие ответственности за собственное поведение
в ней;

– отстаивание своих границ и защита своего персонального пространства;

– защита своего «Я», самоподдержка и взаимоподдержка;

– избегание ситуаций, связанных с употреблением ПАВ и с другими формами саморазрушающего поведения;

– развитие умений использовать способы получения радости и удовольствия, альтернативные ПАВ;

– развитие умений разрешать конфликты и эффективно общаться.

1. **Информирование о воздействии и последствиях злоупотребления ПАВ,**о причинах и формах заболеваний, связанных с ними, о путях к выздоровлению, о связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, со стрессом, о путях преодоления последнего. Данную задачу рекомендуется реализовывать в рамках первичной профилактики, ориентируясь на проектную деятельность обучающихся (персональные, групповые тематические исследовательские проекты), направленную на пропаганду принципов здорового и безопасного стиля жизни, формирования субъектной, ответственной позиции относительно своего будущего 3,4..

В процессе реализации профилактической программы в образовательной организации
и формировании групп обучающихся важно учитывать, что:

1) полученные результаты **носят только прогностический, вероятностный характер;**

2) результаты должны быть использованы в обобщенном виде при планировании профилактической, коррекционно-развивающей работы и корректировке плана
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 Социальная педагогика: теоретико-методологические основы. Учебник для магистрантов и аспирантов / Л.В. Мардахаев. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, – 2019.

4 Профилактика патологических форм зависимого поведения. В трех томах. Под общей редакцией О.В. Зыкова. Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М: РБФ НАН, 2010.

воспитательной работы;

3) ЕМ СПТ позволяет выявить только **потенциальную группу повышенного внимания, т.е. обучающихся** у которых высока вероятность проявления **дезадаптивных форм поведения**;

4) **на результаты тестирования распространяется режим конфиденциальности**. **Персональные результаты могут быть доступны только трем лицам: родителю, ребенку и педагогу-психологу образовательной организации.**

При работе с классами, группами, следует усилить мотивационную работу
с обучающимися, с опорой на самоисследование и саморазвитие, выявление личностных адаптационных возможностей, уровня самоэффективности.

При составлении профилактической программы важно учитывать оценку вероятности вовлечения подростков в ситуации отклоняющего поведения, поэтому необходимо строить программу на основе соотношения факторов риска и факторов защиты.

Данные факторы способствуют выявлению повышенной и незначительной вероятности вовлечения в зависимое поведение. Сверхвысокие значения по субшкалам шкалы «Факторы риска» (ФР): «По», «ПВГ», «ПАУ», «СР», «И», «Т», «Ф», «НСО» и сверхнизкие значения
по субшкалам шкалы «Факторы защиты» (ФЗ): «ПР», «ПО», «СА», «СП», «С» могут определять уровень риска вовлечения в аддиктивное поведение.

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

– **для обучающихся** результатытестирование могут выступать в качестве мотивирующего компонента, направленного на самоисследование и саморазвитие, помогать актуализировать внутренние позиции личности, объективировать ценностные и нормативно-поведенческие установки;

– **для родителей** (законных представителей) результаты тестирования – индикатор, существующих проблем у детей, попытка переосмыслить и изменить взаимоотношения
с подростком (при условии искренности детей);

– **для специалистов и педагогов** в сфере профилактики, полученные результаты тестирования выступают в качестве диагностического инструментария, способствующего повышению эффективности профилактической деятельности, и является объективным основанием для корректировки и построения системной профилактической работы,
а так же уточнения её содержания.

В процессе профилактической деятельности в образовательных организациях, выделяют следующие технологии, рекомендованные к работе с обучающимися: **социальные, психологические и педагогические** 1,2..

**Социальные технологии** профилактической деятельности направлены на решение следующих задач: 1) обеспечение **условий эффективной социальной адаптации** обучающихся; 2) формирование и развитие ценностных ориентиров и нормативных представлений, которые могут выступать **в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры**, пропагандирующей использование ПАВ.

В рамках деятельности образовательной организации, **в качестве социальных технологий**, рекомендуется использование потенциала творческих, проектных, культурно-досуговых мероприятий (конкурс социальной рекламы, направленной на формирование культуры безопасного и здорового образа жизни; просоциальное волонтерское движение,
не обязательно связанное с наркопрофилактикой; включение несовершеннолетних
в различные формы поликультурной 10 деятельности, в том числе совместного досуга,
с последующим дискуссионным обсуждением в группе). По результатам анализа данных
в разрезе класса/группы, ориентируясь на полученный профиль, следует использовать
в **рамках психологической профилактической технологии** мультикомпонентные профилактические программы 6.

Мультикомпонентные программы учитывают индивидуальные и средовые аспекты профилактики (школьные, семейные, общественные и т.д.).

Мультикомпонентный превентивный подход считается наиболее перспективным, поскольку установлено, что эффективность программ прямо пропорционально связана с количеством включенных в нее компонентов (Сирота Н.А., 2004). Цель мультикомпонентных программ – получить синергический эффект при комбинации различных превентивных стратегий, ориентируясь на сформированный профиль целевой группы по результатам СПТ 11.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утв. Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.)

2 Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов
в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В.
Под ред. Фальковской

6 Сирота Н.А, Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. – Москва: ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004.

10 Ходырева Е.А. Поликультурность как педагогический принцип // Вестник Вятского государственного университета, № 1 (16) 2017, с.118.

11 Ходырева Е.А. Поликультурность как педагогический принцип // Вестник Вятского государственного университета, № 1 (16) 2017.

Использование мультикомпонентных программ в профилактической деятельности образовательной организации позволяет:

– осуществлять работу с обучающимися на систематической основе (еженедельно / тренинг-интенсив / поддерживающие мероприятия);

– работать с психологическими факторами риска, учитывая возрастные,

– формировать определенные поведенческие навыки;

– избегать подачу информации, основанную на «устрашении»;

– индивидуально-психологические и личностные особенности;

– формировать доверие к специалисту, проводящему занятия, что повышает восприимчивость к профилактической деятельности.

Помимо психологической профилактикиважно обратить внимание на педагогическую профилактику.

**Педагогическая профилактика** представляет собой комплексную систему организации процесса обучения и воспитания детей и молодежи, обеспечивающую снижение риска вовлечения в зависимое поведение за счет расширения социальных компетенций, формирования личностных свойств и качеств, повышающих устойчивость к негативным влияниям среды. Педагогические технологии профилактической деятельности реализуются путем **создания благоприятных условий** для эффективной социальной адаптации, путем формирования профилактической модели среды, определяющей модель поведения
и взаимодействия всех участников образовательного и воспитательного процесса школы, колледжа:

* формирование у адресных групп профилактики представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, построение соответствующих образцов
и моделей поведения в школьной среде;
* формирование условий для самопроявления обучающихся, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов.

Необходимо уделять достаточное **внимание к посещаемости и включенности обучающихся в образовательный процесс**, когда большая часть их времени занята продуктивной деятельностью; проводить анализ того, на сколько образовательная организация полноценно обеспечивает индивидуальный подход к каждому ученику, ориентируясь
на принципы социальной и средовой обусловленности; формировать среду для позитивного самопроявления обучающихся. Реализация на практике такого подхода в построении воспитательного, а в том числе и профилактического пространства, минимизирует риски отчуждения от школы/колледжа, формирует конструктивное принятие индивидуальных особенностей каждого и включенность в продуктивную просоциальную деятельность.

Методы реализации педагогической профилактики:

* воспитательная внеурочная работа;
* разработка и внедрение образовательных программ для родителей (законных представителей).

Организация комплексной профилактической деятельности педагогов, школьных психологов, завучей включенные в систему профилактики вовлечения обучающихся
в зависимое поведение, обуславливают **цикличность** и необходимость организации
их систематической подготовки к участию в превентивной деятельности.

Профилактическая работа образовательной организации – часть воспитательного процесса и реализуется вне зависимости от статуса образовательной организации (школа, гимназия, лицей, колледж). Даже при благоприятных результатах по итогам тестирования – базовая профилактическая работа имеет место быть в целях предотвращения формирования условий, способствующих вовлечению обучающихся в зависимое поведение.

С целью оказания методической поддержки специалистам образовательных организаций, реализующих профилактические программы на местах, профессиональным сообществом сформирован каталог лучших практик работы с детством.

Среди них психолого-педагогические программы, которые получили гриф общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России». Гриф свидетельствует, что общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России» рекомендует программу для реализации в образовательных организациях (социальной сферы), центрах психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи.

Часть программ входит в реестр программ – лауреатов Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде (2018 г.). В рамках данных методических рекомендаций создан реестр профилактических и психолого-педагогических программ, содержательно соответствующих направлению профилактической работы специалистов по итогам проведения социально-психологического тестирования **(Приложение 2)**.

Однако следует понимать, что любая программа будет эффективна только в том случае, если она сформирована исходя из интересов и адресных запросов той среды, в которой она будет реализована. Социально-психологическое тестирование именно в этом контексте выступает как инструмент определения целевой направленности профилактической работы.

Эффективность зависит и от включенности педагогов в анализ результатов тестирования, осознанной включенности в подбор методик и технологий работы,

и последующее их преломление через призму выстраивания комплексной
психолого-педагогической модели образовательной организации как пространства, имеющего собственное профилактирующее содержание 7.

**II. Анализ факторов «риска» и факторов «защиты» для организации профилактической работы в образовательной организации**

Одним их преимуществ методики СПТ является возможность создание
так называемого «профиля» обучающегося, класса, школы. Проведение анализа данных
по каждой шкале, позволяет определить особенности выраженности тех или иных факторов, проблемные блоки. Профиль важно учитывать при организации дальнейшей профилактической работы с обучающимися. Анализ факторов дает возможность выстроить тщательную работу, обратить особое внимание специалистов, а также определить зоны «ресурса», т.е. сильные стороны, за счет которых можно повысить эффективность профилактической, коррекционной психолого-педагогической работы с целевой аудиторией.

Оценка вероятности вовлечения в аддиктивное поведение строится на основе отношения факторов риска и факторов защиты.

**Факторы риска** – социально-психологические условия, повышающие угрозу влечения в зависимое поведение. Анализируются на 2 уровнях:

***I уровень Качества и условия, регулирующие взаимоотношения личности
и социума:***

▪ потребность в одобрении,

▪ принятие асоциальных установок социума,

▪ подверженность влиянию группы,

▪ наркопотребление в социальном окружении.

***II уровень Качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения:***

▪ склонность к риску (опасности),

▪ импульсивность,

▪ тревожность,

▪ фрустрация.

**Факторы защиты** – обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска:

**▪** принятие родителями,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7 Солдатова С.В. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях: Методическое пособие. – МГОГИ, 2010.

▪ принятие одноклассниками,

▪ социальная активность,

▪ самоконтроль поведения,

▪ самоэффективность.

Анализ по шкалам позволит определить наиболее актуальные направления дальнейшей психолого-педагогической деятельности в работе с классом, группой. **(Приложение 1)**.

По итогам проведения СПТ в Пензенской области в 2020 году получены следующие данные:

1. Общее количество обучающихся, относящихся к группе явного риска в 2020 г. практически соответствует общему количеству группы явного риска, выявленной в 2019 г.
В 2019 г. группа явного риска составляла 1600 чел. (2,9 % от числа прошедших тестирование), в 2020 г. – 1632 чел. (2,8 % от числа прошедших тестирование). При этом общее количество прошедших СПТ в 2020 г. увеличилось до 57562 чел. (в 2019 г. – 55117 чел.).

2. Уменьшилось количество обучающихся по области, относящихся к группе латентного (скрытого) риска. В 2019 г. эта группа составляла 2486 чел. (4,5 % от числа прошедших тестирование), в 2020 г. – 2257 чел. (3,9 % от числа прошедших тестирование).

3. В 2020 г. возросла общая численность недостоверных ответов по области.
Если в 2019 г. число недостоверных результатов составляло 16184 чел. (29,4 % от числа прошедших тестирование), то в 2020 г. число недостоверных результатов – 19304 чел. (33,5 % от числа прошедших тестирование).

4. Анализ обобщенных результатов факторов риска по ряду организаций области, можно говорить, что наиболее выраженными факторами риска для изученного числа обучающихся группы явного риска (335 чел.) являются:

- *принятие асоциальных установок социума* – имеет место у 305 чел. (91 % от числа анализируемых анкет группы явного риска);

- *импульсивность –* у 289 чел. (86,3 %);

- *склонность к риску* – у 280 чел. (83,6 %);

- *непринятие родителями* – у 271 чел. (80,9 %);

- *непринятие одноклассниками* – у 253 чел. (75,5 %);

- *тревожность* – у 243 чел. (72,5 %);

- *подверженность влиянию группы* – у 237 чел. (70,7 %).

Другие факторы риска для анализируемой группы выражены меньше. (Указанные факторы риска и их значения не могут быть автоматически перенесены на всю группу явного риска обучающихся области, поскольку для анализа была взята лишь небольшая часть этой группы. Каждая ОО может иметь свою выраженность факторов риска. Однако с достаточной степенью вероятности можно также предполагать, что выделенные выше доминирующие факторы риска, в той или иной степени присущи всем обучающимся «группы риска» других ОО области.)

5. Отделы образования и образовательные организации, классные руководители имеют возможность детально проанализировать результаты, полученные в ходе СПТ своих обучающихся. Классный руководитель, педагог-психолог может изучить факторы риска
и степень их выраженности не только у обучающихся «группы риска», но и у обучающихся, не относящихся к этой категории. Подобный анализ на местах дает возможность организовать и скорректировать индивидуальную и групповую профилактическую и коррекционно-развивающую работу с обучающимися, тем самым предупредить появление разных видов девиаций.

Таким образом, часть обучающихся, у которых превышены показатели по факторам риска и выходят за пределы региональных норм, в большей степени, по их субъективным ощущениям, находятся под воздействием некоторых нежелательных факторов, которые могут сработать или не сработать 9.

III. Как построить профилактическую работу с обучающимися

(на примере выраженности факторов ЕМ СПТ 2020 в Пензенской области)

Предлагаем варианты организации профилактической работы с обучающимися
на примере наиболее выраженных факторов ЕМ СПТ у обучающихся Пензенской области
в 2020 году.

Итак, обратимся к анализу нескольких факторов:

– импульсивность – у 289 чел. (86,3 %);

**–** склонность к риску **–** у 280 чел. (83,6 %);

**–** тревожность – у 243 чел. (72,5 %);

**–** непринятие родителями – у 271 чел. (80,9 %);

**–** непринятие одноклассниками – у 253 чел. (75,5 %).

**Первая группа факторов: импульсивность, склонность к риску (опасности)
и тревожность.** Данная группа факторов относится к индивидуальным особенностям обучающихся, влияющим на поведение.

**Склонность к риску (СР)** **–** предпочтение действий и ситуаций, выборов. Вариантов
и альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери. Рискованное поведение относится к особому стилю поведения, который с высокой степенью вероятности может привести к потере здоровья, физическому или социальному благополучию личности.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9 Сурикова М. Д. Дети группы риска и их психологические особенности // Молодой ученый. – 2013. – №4. – С. 607-609.

На формирование рискованного поведения подростков влияют различные социокультурные и личностные факторы, среди которых можно выделить следующие группы:

**–** ***личностно-психологические факторы***. К факторам этой группы относят частое ощущение безысходности в трудных жизненных ситуациях, незнание способов конструктивного разрешения внутренних конфликтов, отсутствие навыков обращения
за помощью, повышенный уровень агрессивности, стремление самоутвердиться;

**–** ***семейные факторы***, низкий уровень информированности родителей о жизни собственных детей, их отстраненность, семейное неблагополучие, неумение родителей создать в семье благоприятный психологический климат;

**– *социокультурные факторы*** проникновение идеологи, образа жизни и мышления, неформальных правил криминальной культуры, традиции зависимого поведения в обществе
в целом.

Башкина Ю.Д., Посохова С.Т. в своих исследованиях замечают, что склонность к риску у подростков может проявится в виде двух противоположных тенденций. Иными словами,
в двух формах: конструктивной и деструктивной. К конструктивной относятся занятия спортом с повышенным риском, что, по мнению данных исследователей, способствует самораскрытию и самореализации подростка. К деструктивной можно отнести, например, употребление психоактивных веществ, при котором риск становится причиной балансирования между жизнью и смертью 3.

Исходя из вышесказанного, в качестве примера, можно рекомендовать следующие программы для организации профилактической работы с подростками:

1. Серякина А.В., Павленко В.Р. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Все в твоих руках!».

2. Грибоедова О.И. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я» **(Приложение 2)**.

**Импульсивность (И)** - устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций. Импульсивное поведение подростка может поставить под угрозу выполнение намеченных целей и достижений. Часто подростки действуют импульсивно под влиянием эмоций. Импульсивное поведение часто наблюдается
у гиперактивных подростков.

Психолого-педагогическая работа может быть направлена на получение дополнительных знаний об индивидуально-типологических особенностях.

Импульсивность в поведении целесообразно регулировать в процессе проведения тренинговых занятий, а так же обучения навыкам саморегуляции, рефлексии, произвольного контроля, планирования и анализа.

В случае регулярного проявления импульсивности у подростков, рекомендуется проведение занятий по развитию коммуникативных способностей, а также занятий в комнате психологической разгрузки с использованием релаксационных методик. Мышечное расслабление, достигаемое при аутогенной тренировке, влияет на функции нервной системы, стимулирует резервные возможности психики, повышает уровень произвольной регуляции различных систем организма подростка.

Важно поощрять занятия физической и спортивной деятельностью. Полезны командные спортивные игры, соревнования, показательные выступления, виды спорта
со статистической нагрузкой (например, силовое троеборье, бег, плавание, лыжи, езда
на велосипеде). При систематической физической нагрузке снижается импульсивность, повышается моторный (двигательный) контроль и в целом адаптивные способности обучающегося.

Рекомендуемые программы для организации профилактической работы с подростками, у которых выражен фактор импульсивности:

1. Шауберт С.Е. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа психолого-педагогической направленности «Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних».

2. Викторова Е.А., Лобынцева К.Г. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Безопасность в сети Интернет».

3. Гимаджиева О.С. Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» **(Приложение 2)**.

**Тревожность (Т)** - предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций, как угрожающие, приводящие к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.

Патологическая склонность к тревожным опасениям по разным надуманным поводам,
а также болезненная подозрительность и недоверчивость вопреки здравому смыслу носит название - мнительность.

Согласно Спилбергу Ч.Д., личность с выраженными чертами тревожности, склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность повышает уровень мнительности, чем личность с низким уровнем тревожности. Люди, склонные
к тревожной мнительности, в силу своей живой чувственности-эмоциональности, не склонны к логическому анализу, они, так же, как и сомневающиеся, тревожно-инертны и очень ранимы, почему и застревают и подгрызаются в свои переживания. Специфику тревожности определяет низкая самооценка, обострённая реакция на мнение окружающих, скованность
в общении и снижение чувства собственной значимости, низкий уровень самоуважения
и негативное отношение к своей личности, низкая коммуникативная компетентность, отсутствие умения ориентироваться в различных социальных ситуациях, отсутствие эмоционального контакта в семье.

Причинами возникновения повышенной тревожности являются:

* предъявление завышенных требований, не учитывающих индивидуальные способности и возможности;
* противоречивые требования;
* отсутствие взаимопонимания между педагогами, родителями и членами семьи;
* повышенная тревожность родителей;
* отсутствие эмоционального контакта в семье, которое проявляется в недоверии, отсутствии взаимопонимания, неумении найти общие интересы с одним или обоими родителями, отсутствие в семье традиции проведения совместного досуга, а также психологическая разобщённость и конфликтность;
* оценка успешности обучающегося, согласно школьным отметкам.

На уровень тревожности большое влияние оказывает школьная успешность, конфликтные ситуации с одноклассниками, регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации, повышенная учебная нагрузка, не учитывающая возрастные особенности обучающегося.

Одной из причин повышенной тревожности в подростковом возрасте могут стать неблагоприятные отношения, конфликты, грубость и нетактичное поведение учителей
по отношению к ученикам. Бестактность педагога оказывается наиболее губительной
для тревожных обучающихся.

Важнейшим источником тревожности является конфликт, связанный с самооценкой, конфликт между стремлением к личной автономии и боязнью этого, а также существенное расхождение между самооценкой и оценкой, получаемой от значимых для обучающегося людей.

В норме тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и достигнуть тем самым наилучшего результата. Следовательно, нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый
для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога).

Исходя из вышесказанного, в качестве примера, можно рекомендовать следующие программы для организации профилактической работы с подростками:

1. Грибоедова О.И. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я».

2. Лилейкина О.В.; Попова Т.Н. Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Мир вокруг меня».

3. Байдакова Е.Г., Профилактическая, психолого-педагогическая программа
«Я выбираю жизнь в Гармонии с собой» (профилактика раннего употребления
подростками ПАВ).

**Вторая группа факторов: принятие родителями, принятие одноклассниками.** Данная группа факторов относится факторам защиты. В ЕМ СПТ понимаются факторы, определяющие степень социально-психологической устойчивости к риску.

**Принятие родителями (ПР)** – сформированное чувство принадлежности, важности, нужности и любви у ребенка.

Согласно ЕМ СПТ принятие родителями – это оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любимости у ребенка. Зачастую у родителей существует некий шаблон «идеального ребенка», под который они пытаются подогнать своего ребёнка, исправляя и постоянно делая ему замечания. Мода на удобного ребёнка всё ещё актуальна
в нашем обществе. Но в процессе воспитания детей родители должны помнить одну простую истину – мы все очень разные. Нет одинаковых людей. Так почему же ребенок должен быть
на кого-то похожим? Не потому ли, что взрослым так удобно?

Хорошие родители, те, кто способны принять своего ребенка любым. Они обладают такими качествами, как эмпатия, искренность, и способны на безусловное позитивное отношение к нему.

Только в случае принятия ребенок может ощутить родительскую любовь, доверять им, а общение с родителями будет складываться по принципу диалога. Принятие ребенка означает признание его как отдельной личности со всеми присущими ей качествами. Понимание права ребенка на индивидуальность, означает его право отличаться от родителей.

Для организации профилактической работы с подростками, у которых выражен
фактор ПР, рекомендуется использовать следующие программы:

1.Козель Е.В., Потоцкий Д.О. Программа по профилактике насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?».

2. Таймазова О.И. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе» **(Приложение 2)**.

**Принятие одноклассниками (ПО)** – ощущение у учащегося чувства принадлежности и причастности к группе.

Сопричастность – это умение разделять одни идеи или ценности с другим человеком,
и быть вовлеченным в деятельность для достижения общей цели. Отзывчивость – это способность откликаться на что-либо, готовность помочь, сочувственно относиться к другим. Доброжелательность – стремление человека быть открытым другим людям.

В профилактической работе с данным фактором важно уделять внимание развитию
не достающих компетенций и расширять превентивные меры по возможным проблемным ситуациям. Важно регулярно проводить социометрическое обследование, изучать психологический климат в классе и в образовательной организации в целом. Необходимо развивать службы медиации, организовывать деятельность мобильных групп по профилактике буллинга 12. Важной составляющей является организация работы над сплочением коллектива, включение в совместную деятельность, демонстрация ресурсных возможностей каждого подростка. Особое внимание следует обратить на «отверженных», «непринятых». Помимо общей работы необходимо оказывать психолого-педагогическую поддержку данной категории детей, развивать коммуникативные навыки, формировать уверенность в себе, повышать самооценку обучающихся.

Исходя из вышесказанного, в качестве примера, можно рекомендовать следующие программы для организации профилактической работы с подростками:

1. Шингаев С.М., Юркова Е.В., Бунакова А.В., Каликина С.А. Развивающая психолого-педагогическая программа «Формирование и развитие эмоционального интеллекта
у участников образовательного процесса».

2. Таймазова О. И. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе».

3. Гимаджиева О. С. Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» **(Приложение 2)**.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12 Шейнов В.П. Детерминанты ассертивного поведения // Психологический журнал, 2015, том 36, № 3, с. 28–37.

Список используемой литературы

* 1. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (письмо Министерства образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г. № МД-1197/06).
	2. Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.
	3. Социальная педагогика: теоретико-методологические основы. Учебник для магистрантов
	и аспирантов / Л.В. Мардахаев. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, – 2019.
	4. Профилактика патологических форм зависимого поведения. В трех томах. Под общей редакцией О.В. Зыкова. Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М: РБФ НАН, 2010.
	5. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учеб. – метод. пособие.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС; Москва, 2004.
	6. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости
	от наркотиков и других форм зависимого поведения. – Москва: ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004.
	7. Солдатова С.В. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях: Методическое пособие. – МГОГИ, 2010.
	8. Стратегия государственной антинаркотической политики (утв. Указом Президента Российской Федерации от 09 июня 2010 г. № 690 (ред. от 23 февраля 2018 г.).
	9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897).
	10. Ходырева Е.А. Поликультурность как педагогический принцип // Вестник Вятского государственного университета, № 1 (16) 2017.
	11. Шейнов В.П. Детерминанты ассертивного поведения // Психологический журнал, 2015, том 36, № 3, с. 28–37.

Приложение 1

**Характеристика шкал и субшкал ЕМ СПТ**

Руководство по использованию методики социально-психологического тестирования содержит развернутые характеристика шкал
в зависимости от уровня их проявления в поведении и самоощущении обучающихся (повышенный, средний (норма), пониженный).

ШКАЛА «ФАКТОРЫ РИСКА»

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

**Повышенный уровень характеризуется:** стремлением быть принятым, пусть даже и вопреки своим интересам; зависимостью
от благоприятных оценок со стороны других людей; потребностью в положительной оценке своих слов или поступков; стремлением соответствовать ожиданиям. При этом проявляется повышенная чувствительность к критике и тяжело переносятся ситуации проигрыша. Также **высокий уровень** (крайние значения) выраженности признака может говорить о неискренности с психологом или неискренности с самим собой, когда испытуемый пытается быть кем-то выдуманным. Высокий уровень потребности в одобрении встречается и при протестных реакциях в отношении психологического тестирования, либо против межличностного взаимодействия как такового.

**Средний уровень (норма) характеризуется:** стремлением выглядеть в глазах окружающих адекватно (т.е. казаться таким, каким является на самом деле). Проявляется самостоятельность в суждениях о себе. Человек обращает внимание на мнение о себе других людей,
если оно расходится с собственными представлениями.

**Пониженный уровень характеризуется:** уверенностью, стремлением к независимости от окружающих, не желанием быть таким
«как все».

Нет желания выглядеть в глазах окружающих лучше, чем есть на самом деле и тем самым может ставить себя вне социальных связей и социального одобрения. Не свойственна категоричность суждений в свой адрес. **Низкие** значения признака могут свидетельствовать
о непринятии традиционных социальных норм.

 **Подверженность влиянию группы** (ПВГ) – это повышенная восприимчивость воздействия группы или ее членов, приводящая
к подчинению группе, с готовностью изменить свое поведение и установки.

**Повышенный уровень характеризуется**: зависимостью от мнения и требований группы, потребностью в поддержке со стороны группы, конформностью; несамостоятельностью в принятии решений, ориентированностью на социальное одобрение; пассивным согласием с мнением подавляющего большинства людей, составляющих социальную группу, в которой находится сам.

**Средний уровень (норма) характеризуется: с**клонностью следовать за общественным мнением, однако при этом критически
его оценивая; подчинением групповому мнению (давлению), даже если внутренне с ним не согласен. Потребность в согласии и поддержке группы не всегда ярко выражена. Проявляется склонность уклоняться от персональной ответственности за свои поступки.

**Пониженный уровень характеризуется:** независимостью, склонностью принимать собственные решения и действовать самостоятельно. Человек не считается с общественным мнением, склонен давать ему негативную оценку и действовать вопреки влиянию группы. Ярко выражено стремления иметь собственное мнение, активно сопротивляется групповому влиянию. Не нуждается в согласии
и поддержке окружающих.

 **Принятие асоциальных установок социума** (ПАУ) – это согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.

**Повышенный уровень характеризуется:** проявлением пониженной критичности к себе и своему поведению; проявлением интереса
к социально неодобряемым действиям и мнениям; попытками рационально объяснить свои проступки, ссылаясь на аналогичные образцы поведения («все так делают»). Человек демонстрирует убежденность, что одним можно нарушать нормы, а другим нельзя,
при этом идентифицируя себя с теми, кому можно. Испытывает азарт при избегании наказания или порицания.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: склонностью к состоянию оппозиции. Демонстрирует понимание, что одним можно нарушать нормы, а другим нельзя, при этом идентифицируя себя с теми, кому нельзя. Не склонен принимать социально неодобряемые установки. Сомневается в правильности норм поведения, усвоенных ранее.

**Пониженный уровень характеризуется:** проявлением повышенной критичностью к себе, своему поведению; убежденностью,
что социальные нормы нельзя нарушать никому; некритичностью к усвоенным ранее социальным нормам, представлениям о хорошем
и плохом. Отсутствует интерес к социально неодобряемым поступкам. Не противопоставляет себя старшему поколению.

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

**Повышенный уровень характеризуется:** осознанием потенциальных рисков, с отказом их учитывать, оказываясь под влиянием различных чувств и желаний; наличием субъективного ощущения риска ниже, чем реальный уровень опасности. Информированность
об опасных последствиях заменена мифами, заблуждениями, отсутствием критичности к рисковому поведению.

**Средний уровень (норма) характеризуется:** ориентацией на принятие взвешенных, разумных решений в эмоционально насыщенной ситуации, особенно в присутствии сверстников; наличием осознания потенциальных рисков и их учет в своем поведении; наличием критичности в отношении принятых в подростковой среде формы рискового поведения.

**Пониженный уровень характеризуется:** соответствием субъективного ощущение риска реальному уровню опасности в ситуациях, связанных с большой вероятностью угрозы; критичностью в отношении принятые в подростковой среде формы рискового поведения.

 **Импульсивность** (И) **–** устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

**Повышенный уровень характеризуется:** эмоциональной неустойчивостью, раздражительностью, низким уровней сформированности эмоционально-волевых свойств личности, подверженностью сиюминутным побуждениям, склонностью к необдуманным поступкам
и высказываниям, свойственно принятие поспешных решений, спонтанных действий.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: эмоциональной адекватностью, стремлением избегать необдуманных действий,
не склонностью торопиться при принятии решений, свойственностью совершает поступки без достаточного сознательного контроля только
под влиянием сложных внешних обстоятельств или сильных эмоциональных переживаний.

**Пониженный уровень характеризуется:** эмоциональной устойчивостью личности, выдержанностью и сдержанностью, сознательностью при контроле своих эмоций и поведения, проявлением высокой адаптивности к социальным нормам. Свойственно предварительно обдумывать и планировать свои действия, взвешивая и учитывая последствия своего поведения для себя и окружающих.

 **Тревожность (Т)** - предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.

**Повышенный уровень характеризуется:** склонностью воспринимать, большинство ситуаций, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги, неуверенностью в себе, склонностью к мрачным предчувствиям; проявлением излишнего беспокойства, озабоченностью чем-либо, ранимостью; крайней напряженностью в трудных жизненных ситуациях, застенчивостью и стеснительностью, трудностями в установлении контактов с окружающими, зависимостью от их одобрения.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: уверенностью в себе, адекватным эмоциональным фоном, адекватностью реакций
на стрессогены, проявлению ситуативного волнения.

**Пониженный уровень характеризуется:** спокойствием, уверенностью в себе и в своих силах, коммуникативной контактностью. Тревожное поведением проявляется только в критических жизненных ситуациях.

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

**Повышенный уровень характеризуется:** не соответствием интенсивности эмоциональной реакции силе воздействующего фрустратора (фрустрационные реакции наступают даже при малой интенсивности фрустрирующего фактора); склонностью к жесткой экспрессии
и недоброжелательному обращению с окружающими; наличием потребностей и желаний, которые не могут быть реализованы, что вызывает эмоциональное напряжение (стресс) и отрицательные переживания: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, озлобленность.
Часто находится в негативном эмоциональном состоянии.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: зависимостью уровня фрустрации от силы и интенсивности фрустратора
и от функционального состояния; склонностью к адекватной оценке фрустрационной ситуации, видит выходы из нее. Фрустрационные реакции соответствуют устойчивым формам эмоционального реагирования на жизненные трудности, сложившимся при становлении личности. Отрицательные эмоции, вызванные фрустратором, не имеют крайних проявлений.

**Пониженный уровень характеризуется:** высокой устойчивостью к воздействию фрустрирующих факторов (фрустрационная толерантность).

Фрустрационные реакции наступают только при воздействии сильного (интенсивного) фрустратора. При воздействии фрустрирующих обстоятельств сохраняет спокойствие. В ситуациях неудовлетворения потребностей ведет себя рационально: либо понижает свои притязания, либо смиряется с трудностями, либо перестает думать о том и о другом.

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

**Повышенный уровень характеризуется:** некритичностью отношения к наркопотребителям; опасным количеством носителей зависимости в социальном окружении, что определяет возможность формирование референтной группы из наркопотребителей
или формирование авторитетного мнения, наличием примера наркопотребления для подражания. Данные обстоятельства имеют высокую вероятность формирования социального одобрения наркопотребления, интереса и приобщения к наркотикам.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: наличием носителей зависимости в социальном окружении и возможностью формирования референтной группы из наркозависимых или формирование авторитетного мнения. Некритичное или безразличное отношение
к наркопотребляющим, с существующей вероятностью социального одобрения наркопотребления, формирования интереса к наркотикам
и приобщения к наркотикам

**Пониженный уровень характеризуется:** незначительным количеством носителей зависимости в социальном окружении, критичностью или безразличным отношение к наркопотребляющим, маловероятностью формирования референтной группы из наркозависимых. Незначительная вероятность социального одобрения наркопотребления, формирования интереса и приобщения к наркотикам.

ШКАЛА «ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ»

 **Принятие родителями** (ПР) – субъективная оценка поведения родителей, формирующая ощущение принятия, нужности и ощущения наличия «родительской любви» у ребенка.

**Повышенный уровень характеризуется:** ощущением безусловного принятия в семье; ощущением искренних, доверительных, эмоционально близких отношений с родителями. не испытывает недостатка во внимании и общении. Ощущает себя любимым, нужным
и необходимым. Считает, что родители принимают его таким, какой есть, уважают индивидуальность, одобряют интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно времени и не жалеют об этом. Уверен, что в глазах родителей, практически не имеет нежелательных
и отрицательных черт характера, которые бы раздражали их. Чувствует, что негативные поступки, отрицательно оцененные родителями,
не влияют на его достоинства и не убавляют ценность его как личности для отца и матери.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: ощущением условного принятия, ощущением, что положительные эмоции родителей необходимо заслужить, а хорошее отношение является наградой, поощрением за правильное поведение. Негативные поступки лишают эмоциональной поддержки со стороны родителей. Чувствует, что временами раздражает родителей, что приводит к скрытому эмоциональному отвержению. Считает, что имеет ряд нежелательных для родителей качеств, за которые они нередко его ругают.

**Пониженный уровень характеризуется:** чувствует себя отверженным в семье. Считает, что родители низко оценивают
его способности, не верят в будущее, испытывают отрицательные чувства (раздражение, злость, досаду). Испытывает недостаток внимания
и общения со стороны родителей. Чувствует, что родители проявляют безразличие, малое внимание к его внутреннему миру и личной жизни.

**Принятие одноклассниками** (ПО) **–** субъективная оценка поведения сверстников, формирующая у учащегося чувство принадлежности и причастности к группе.

**Повышенный уровень характеризуется:** высоким уровнем принятия, референтностью для большинства одноклассников, удовлетворенностью общением и взаимодействием с большей частью одноклассников, с которыми имеет общие ценности, интересы и цели.
Не свойственны ощущение одиночества, изолированности, непонимания коллективом. Социально-психологическая ситуация в классном коллективе воспринимается как комфортная. Конфликты возникают редко, часты проявления взаимопонимания, взаимопомощи.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: средним уровнем принятия, референтностью у отдельных учащихся или группы одноклассников, принятием части сверстников, ограниченным кругом общения. Иногда может возникает чувство покинутости и унылости.
В классе мнения о нем могут быть диаметрально противоположными. Иногда конфликтует с окружающими.

**Пониженный уровень характеризуется:** низким уровнем принятия, признается отдельным (узким) кругом одноклассников, имеет низкий социальный статус; напряженностью взаимоотношений практически со всеми одноклассниками, не испытывает удовлетворенность
от общения, интерес у окружающих не вызывает; конфликтностью; безразличием; чувствует себя изолированным.

 **Социальная активность** (СА) – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.

**Повышенный уровень характеризуется:** демонстрацией широкого круга интересов, стремлением участвовать в окружающих событиях; потребностью в социальных контактах, стремление к освоению социальных форм деятельности; активностью, инициативностью. Демонстрирует выраженные мотивы самоопределения и самосовершенствования. Проявляет творчество и инициативу в деятельности. Самокритичен, требователен к себе и другим.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: преобладанием мотивов долга и ответственности; исполнительностью, однако безынициативность. Имеет ограниченный круг интересов. Самостоятельность в деятельности невысока. Осознают собственное участие
в общественно-значимой деятельности как способ включения в жизнь учебного заведения.

**Пониженный уровень характеризуется:** узким кругом интересов, безынициативностью, равнодушием к делам коллектива и группы, безразличием к окружающей действительности. Не испытывает потребность в социальных контактах. Проявляет сдержанность в процессе социальных взаимодействий, необщительность, предпочтение уединения компаниям.

 **Самоконтроль поведения** (СП) – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями
и принципами.

**Повышенный уровень характеризуется:** настойчивостью, терпеливостью, рассудительностью, эффективным контролем своего поведения. Деятельный, работоспособный, активно стремится к выполнению намеченного. Свойственна высокая мотивация при достижении поставленных целей. Уважительно относится социальным нормам, стремится полностью подчинить им свое поведение.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: устойчивостью намерений, реалистичность взглядов поведение варьирует в зависимости от ситуации. Проявляет чувствительность к эмоциональным и поведенческим проявлениям окружающих.

**Пониженный уровень характеризуется:** низким уровнем контроля и управления своим поведением; непоследовательностью
в поведении, повышенной лабильностью и неуверенностью; снижением активности и работоспособности, которая компенсируется повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью. Проявляет склонность к свободной трактовке социальных норм.

**Самоэффективность (С)** – уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических
и эмоциональных затрат.

**Повышенный уровень характеризуется:** уверенностью в своих способностях, верой в успех собственных действий; демонстрирует активность в достижении поставленной цели, имеет высокую самооценку. Преобладают оптимистичные сценарии развития событий. Берется
за сложные задачи и эффективно их достигает. Доводит начатое дело до конца. Может относительно легко отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни и справляться со стрессом.

**Средний уровень (норма) характеризуется**: демонстрирует адекватную самооценку, ожидание самоэффективности проявляется ситуативно. Ощущение самоэффективности увеличивается при успешном достижении цели и уменьшается в ситуации неудачи. Не всегда берется за выполнение сложных задач и не верит, что у него получится их решить. Поэтому при несовпадении ожидания высокой самоэффективности с ее реальными пониженными проявлениями, проявляется склонность не доводить начатое дело до конца.

**Пониженный уровень характеризуется:** избеганием ситуаций, с которыми, как он считает, он не сумеет справиться; пассивностью при достижении поставленных целей. Не верит в свои силы достигать поставленные цели, поэтому часто не доводит начатое дело до конца. Испытывает чувство беспомощности, демонстрирует низкую самооценку. Упорство в достижении целей не свойственно. Берется в основном только за выполнение простых задач. Преобладают пессимистичные сценарии развития событий. Тяжело справляется со стрессами
и испытывает трудности при перестраивании своего образа жизни.

Приложение 2

**Реестр психолого-педагогические программ, рекомендуемых для организации и проведения профилактической работы
в образовательной организации\***

\* все программы прошли экспертную оценку общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» и рекомендованы для реализации в образовательных организациях активная ссылка: <https://rospsy.ru/resultsKP2019>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование программы** | **Автор/****Целевая группа** | **Цель** | **Задачи** |
| Комплексная программа профилактикидевиантного поведения студентов «Ладонь в ладони» | С.А. Игумнова, Е.А. Боршова**Целевая группа**: студенческая молодежь | Создание условий дляэффективной профилактики девиантного поведения обучающихся через реализацию комплексно- профилактических мероприятий. | Формирование культуры здоровья студентов на основе осознания здоровья как ценности, формирование мотивации на здоровый образ жизни.Создание ситуации нетерпимого отношения ко всем видам психоактивных веществ (ПАВ).Создание воспитательной среды, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности.Формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений).Помощь в осознании своих этнических, политических, религиозных стереотипов и их влияние на поведение.Формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их. |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по развитию аутопсихологической компетентности | Грибоедова О. И.**Целевая группа:** подростки в возрасте 13- 15 лет | Развитие аутопсихологической компетентности подростков. | Способствовать осознанию подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов.Создавать условия для развития мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем.Обеспечить подростков средствами самопознания. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| подростков«Дом моего Я» |  |  | Формировать навыки самодиагностики.Обучать саморегуляции и самокоррекции психологического состояния. |
| Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа факультативного курса «Психология» | Кутковая М.А.**Целевая группа:** обучающиеся 9-11 классов | Формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры обучающихся | Ввести учащихся в круг понятий и проблем современной психологической науки, дать объем первоначальных психологических знаний.Развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.Способствовать принятию ценностей здорового и безопасного образа жизни; бережно, ответственно относится физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.Развивать навыки самостоятельной работы, умение самостоятельно определять цели деятельности, составлять реализовывать планы деятельности. |
| Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Мир вокруг меня». | Лилейкина О.В.; Попова Т.Н.**Целевая группа:** обучающиеся 7-11 классов, дети «группы риска» | Формирование позитивных жизненных ценностей и развитие у обучающихся, участвующих в проекте, личностных иповеденческих характеристик, снижающих риск формирования разного рода зависимостей | Формирование у обучающихся жизненных навыков, стресс-преодолевающего поведения, системы ценностей, ориентированных на ведение здорового образа жизни, негативного отношения к различным видам зависимости через расширение теоретических и практических знаний об организации своего досуга через творческую деятельность и вовлечение детей в общественно полезную и социально значимую среду.Развитие умения детей правильно оценивать свои и чужие действия, осознавать и адекватно выражать свои мысли и чувства; формирование навыков взаимодействия с людьми.Реализация мероприятий, направленных на определение рисков формирования различного рода зависимостей. Оказание психологической помощи и поддержки всем участникам образовательного процесса, находящимся в состоянии актуального стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Просветительская работа с родителями школьников и педагогов по вопросам профилактики зависимого поведения у детей.Разработка алгоритма взаимодействия всех участников образовательного процесса, волонтеров Молодежного комплексного центра и субъектов профилактики |
| Профилактическая психолого-педагогическая программа«Все в твоих руках!» | Серякина А.В., Павленко В.Р.,**Целевая группа:** подростки 15-17 лет и их родители/законныепредставители | Профилактика рискованного поведения в молодёжной среде иформирование ценностного отношения подростков к своему здоровью издоровью окружающих,формирование толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья | Формирование понимания у подростков ценностного отношения к своему здоровью, к семье, дружбе, ценности человеческой жизни.Развитие умения противостоять чужому влиянию, развитие умения распознавать манипулятивные приемы, провоцирующие опасное поведение.Обучение подростков критическому анализу жизненных ситуаций.Формирование способности противостоять негативным воздействиям социальной среды.Создание условий для формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственному выбору.Актуализация представлений родителей о возрастных особенностях подросткового возраста, о конструктивном взаимодействии, сохранению здоровых отношений в семье. |
| Психолого-педагогическая программа«Профессиональное ориентирование» | Торская Е.А.**Целевая группа:**обучающихся 8-9 классов | Формирование осознанной позиции в профессиональном ижизненном самоопределении подростков | Формирование «образа будущего» и ответственного, осознанного отношения к нему.Формирование положительного «образа Я» и самопрограммирование на успех в профессиональной деятельности. Актуализация потребности к самопознанию и саморазвитию. Активизация внутренних ресурсов на достижение целей и получение результатов. |
| Психолого-педагогическая программа«Психолого- педагогическоесопровождение | Фомина И.М.**Целевая группа:**подростки старшего | Развитие системного психолого-педагогического сопровождения профилактикизлоупотребления | Формирование здорового жизненного стиля, стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами:- формирование самопринятия, позитивного отношения к себе; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| профилактики употребления психоактивных веществ среди студентов организаций высшего и среднего профессионального образования» | возраста (15- 17 лет) и молодёжь до 23 лет | психоактивными веществами среди подростков и молодежи в регионе и психологической компетентности относительно проблеме созависимости и пути её преодоления | - формирования умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;- формирование навыков эмпатии, толерантности в принятии решений. |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа психолого- педагогической направленности«Профилактикадезадаптивных форм поведения несовершеннолетних» | С.Е. Шауберт**Целевая группа:**обучающиеся 12-18 лет | Создание условий для развития и гармонизации личности несовершеннолетнегос дезадаптивными формами поведения | Когнитивная сфера (сфера интеллектуального осознания):- коррекция высших психических функций;- развитие навыков саморефлексии.Эмоционально-личностная сфера:- стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувств, преодоления негативных эмоциональных состояний), обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;- развитие внутренних критериев самооценки;- формирование позитивного самовосприятия и самоотношения (обретение уверенности в своей жизненной позиции и поступках);- формирование идентичности, расширение сферы самосознания;- актуализация личностных ресурсов, развитие творческого самовыражения.Поведенческая сфера:- формирование навыков совладающего и ассертивного поведения;- формирование эффективных стратегий преодоления трудностей.Коммуникативная сфера: - освоение методов решения конфликтов; - развитие коммуникативных навыков. |
| Профилактическая психолого-педагогическая | Викторова Е.А., Лобынцева К.Г. | Формирование компетенций,способствующих | Повышение уровня информированности подростков и старшеклассников об опасностях и угрозах в информационно-телекоммуникационных сетях. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| программа «Безопасность в сети Интернет» | **Целевая группа:** обучающихся 7-11 классов | обеспечению информационно- психологическойбезопасности школьников | Формирование и развитие устойчивой направленности у обучающихся на освоение механизмов информационно- психологической самозащиты.Расширение репертуара стратегий поведения у школьников в трудных ситуациях, связанных с коммуникационными технологиями.Формирование критической оценки сетевого контента, анализ достоверности информации, навыка эффективной интернет-коммуникации.Предупреждение формирования у обучающихся компьютерной и интернет-зависимости.Предупреждение совершения несовершеннолетними правонарушений в информационно-коммуникационной сфере. |
| Профилактическая, психолого-педагогическая программа «Я выбираюжизнь в Гармонии с собой» (профилактика раннего употребления подростками ПАВ) \* | Байдакова Е.Г.,**Целевая группа:**учащихся 6-8 классов | Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростковк употреблению психоактивных веществ путем формирования гармонично развитой,здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам через созданиеблагоприятных условий, обеспечивающихформирование основ сохранения здоровья,формирования мотивации к активномуи здоровому образу жизни (ЗОЖ) | Предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.Повышение качества психолого-педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья.Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения 6 правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения.Формирование ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности (научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье).Формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью. Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста«Дорога добра» | Гимаджиева Оксана Сергеевна**Целевая группа:** обучающиеся подросткового возраста 13-15 лет (7-9 класс) | Профилактики буллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы. | Расширять способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях.Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе.Обучать навыкам самоконтроля.Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека.Способствовать развитию позитивного восприятие себя и другого человека. |
| Программа по профилактике насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?» | Козель Е.В., Потоцкий Д.О.**Целевая группа:**обучающиеся 12 - 17 лет | Создание эффективной системы предотвращения насилия в отношении детей и подростков. Выявление опасных ситуаций, преодоления одиночества молодых людей, оставшихся один на один со своей проблемой, повышение их способности к самостоятельным активным действиям ивыявление в окружении каждого молодого человека«референтных» взрослых | Формирование у подростков адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.Информирование подростков о существующих службах оказания помощи и правилах обращения.Привлечение внимание к данной проблеме сотрудников образовательных учреждений, обучение их распознавать опасность, которая может грозить ребенку, чтобы прийти ему на помощь и, в случае необходимости, направить в соответствующую службу и оказывать непосредственную поддержку пострадавшим детям.Снятие психоэмоционального напряжение в подростковой группе.Формирование у подростков положительных социально- личностных качеств, способствующих лучшему взаимопониманию при общении. |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально- педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе» | Таймазова Оксана Ивановна.Целевая группа: обучающиеся 13 - 16 лет | Создание комплексной системы занятий по обучению подростков навыкам компетентного общения, обучению способам выхода из конфликтных ситуаций, способности к эмпатии, сочувствию,сопереживанию. | Развить чувства собственного достоинства и уметь уважать достоинство других.Развивать коммуникативные навыки.Обучать способам выхода из конфликтных ситуаций. Развивать доверие и умение выслушать другого человека,способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию.Ознакомить с понятиями «толерантности», «толерантная личность». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программа психолого- педагогической профилактикидевиантного поведениядетей и подростков «Путь к себе» | Шагивалиева Гульнара Камиловна**Целевая группа:**социально и педагогическизапущенные дети, подростки с девиантным поведением и непсихотическимивидамидезадаптационных реакций | Профилактика и коррекция девиантного поведения школьников, развитие личностных ресурсови стратегий с цельюадаптации к требованиям среды и изменениядезадаптивных форм поведения на адаптивные; обучения подростковздоровому жизненному стилюи формированию стрессоустойчивой и социальноадаптированной личности. | Формирование мотивации на эффективное социально- психологическое и физическое развитие.Формирование мотивации на социально-поддерживающее поведение.Развитие протективных факторов здорового и социальноэффективного поведения, личностно-средовых ресурсов и поведенческих стратегий у школьников.Формирование знаний и навыков в области противодействия употреблению наркотиков и других психоактивных веществ у детей, родителей и учителей.Формирование мотивации на изменение дезадаптивных форм поведения.Изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные.Формирование и развитие социально-поддерживающих сетей сверстников и взрослых.Поощрение стремления подростков к прекращению употребления психоактивных веществ и минимизация вредаот такого употребления. |
| Развивающая психолого- педагогическая программа«Формирование и развитие эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса» | Шингаев С.М., Юркова Е.В., Бунакова А.В., Каликина С.А.**Целевая группа:** обучающиеся 1-11 классов образовательной организации, педагоги образовательной организации, родителидетей | Создание в образовательной организации творческой, развивающей среды, обеспечивающей развитие эмоционального интеллекта у всех участников образовательного процесса (педагогов, обучающихсяи их родителей) позволяющего им успешно социализироватьсяв современном обществе | Развитие эмоционального интеллекта школьников как важной составляющей успешной личности.Совершенствование педагогами компетенций в области эмоционального интеллекта, его диагностики, эффективного формирования и развития у обучающихся образовательной организации.Повышение психологической компетентности родителей учащихся в области формирования и развития эмоционального интеллекта у своих детей во внеурочное время (в домашних условиях). |

**Приложение 3**

Ст. методист ППМС центра Пензенской области Сергацков А.В.

**Психолого-педагогическая работа по снижению повышенного уровня конформности подростков**

**Конформность и групповая внушаемость**

По результатам CПТ 2020 года в образовательных организациях Пензенской области фактор подверженности влиянию группы является одним из самых рискогенных
для возможного аддиктивного поведения, выявленных у подростков, относящихся к «группе риска». Этот фактор имеет высокую степень выраженности более чем у 70 % обучающихся данной группы. Проблема подверженности групповому воздействию является актуальной еще
и в связи с тем, что особенностью психологии подавляющего большинства подростков является сориентированность на нормы поведения, действующие в его референтной группе. Подросток зависит от сверстников, стремится к ним и подчас готов выполнить то, на что его подталкивает группа.

Группа создает чувство «МЫ», которое поддерживает подростка и укрепляет
его внутренние позиции. Подростки проявляют чрезмерную зависимость от норм, принятых
в привлекательной для них группе ребят как в отношении стиля одежды, прически,
так и в отношении увлечений, интересов, нравственных установок. В ситуации выбора часто происходит ориентация подростка на реакцию формального большинства референтной группы. Это может делать молодого человека «пленником ситуации». Если в группе доминируют положительные ценности, то комфортность ускоряет формирование личностных, общественно значимых, качеств индивида. Положительное значение конформизма состоит еще и в том,
что он выступает как механизм сплочения человеческих групп, а так же как механизм передачи социального наследства, культуры, традиций, социальных образцов поведения, социальных установок.

Если же в группе подростков доминируют отрицательные ценности, то в силу механизма «группового конформизма», жесткой психологической значимости, слепого следования групповым стандартам молодой человек постепенно втягивается в негативное, и даже противоправное поведение. Поэтому, чрезмерно выраженный конформизм явление психологически пагубное.

Феномен подверженности групповому влиянию получил в психологии название феномена конформизма. Само слово «конформизм» имеете обыденном языке совершенно определенное содержание и означает «приспособленчество». В социально-психологической литературе чаше говорят не о конформизме, а о конформности, или конформном поведении, имея в виду чисто психологическую характеристику позиции индивида относительно позиции группы, принятие или отвержение им определенного стандарта, мнения, свойственного группе, меру «подчинения» индивида групповому давлению, вынужденное единообразие группового поведения. Противоположными конформности понятиями являются понятия независимость, самостоятельность позиции, устойчивость к групповому давлению и т.п.

Следует различать внушаемость и конформизм. Внушаемость - это непроизвольная податливость человека мнению группы (человек и сам не заметил, как изменились его взгляды, поведение, это происходит само собой, искренне). Конформизм - это сознательная уступчивость человека мнению большинства группы для избежания конфликта с ней
и преодоление этого конфликта в пользу группы. Мера конформности - это мера хотя бы
в какой-то степени осознанного подчинения группе. Таким образом, и при конформном поведении и при проявлении внутригрупповой внушаемости человек идет за мнением группы. Многочисленные исследования показали, что внушаемость и конформизм в той или иной степени присущи каждому человеку с детства и до конца жизни, но на степень
их выраженности влияют возраст, пол, профессия, состав группы и пр.

Под влиянием каких факторов человек уступает группе?

Прежде всего влияют характеристики самого человека: в подростковом, юношеском возрастах конформизм самый высокий, потом снижается, после 25 лет остается у каждого человека на постоянном индивидуальном уровне: причем у женщин конформизм выше,
чем у мужчин.

Если человек хочет, ищет принятия себя группой, он чаще уступает группе, и наоборот, если не дорожит своей группой, то более смело сопротивляется групповому давлению. Индивиды с более высоким статусом в группе (лидеры) способны довольно сильно сопротивляться мнению группы, ведь лидерство связано с некоторыми отклонениями
от групповых шаблонов. Наиболее подвержены групповому давлению индивиды со средним статусом, лица полярных категорий более способны сопротивляться групповому давлению.

**Особенности проявления конформности в подростковом возрасте**

Педагоги и психологи, юристы и социологи единодушно называют подростковый период самым трудным. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание
и специфическое отличие всех сторон развития в этот период: физического, умственною, нравственного, социального. Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов
и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой – трудностей
в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность).

Центральным и специфическим новообразованием в личности подростка является возникновение у него чувства взрослости: действенная сторона этого представления проявляется в стремлении быть и считаться взрослым. Подросток начинает сопротивляться требованиям, которые раньше охотно выполнял: он обижается и протестует, когда ограничивают его самостоятельность. У подростков появляется критическое отношение
к прежним авторитетам, и первой «жертвой» становятся самые близкие люди - родители.
Если малыши преклоняются перед родителями, считают их самыми сильными, красивыми, умными, то подросток начинает замечать, что родители не так уж хороши, чтобы восхищаться ими, и может удариться в другую крайность.Не каждый подросток приходит к полному отрицанию родителей, но сдетским преклонением перед мим и расстается практически любой из них.

Привлекательными для подростка могут стать внешние проявления взрослости. В этих проявлениях наиболее зримо выступают отличительные черты внешнего облика и манеры поведения взрослых и их преимущества по сравнению с детьми из-за обладания некоторыми привилегиями. Это - курение, игра в карты, употребление вина, специфический лексикон, взрослая мода в одежде, прическах, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания и т. п. Приобретение подобных признаков мужской или женской взрослости для подростка - средство проявления, утверждения и демонстрации собственной взрослости.

Подростки противоречивы. В семье они стремятся к своей независимости, праву поступать по-своему. А среди сверстников многие из них скорее конформисты, соглашатели. Они проявляют чрезмерную зависимость от норм, принятых в привлекательной для них группе ребят как в отношении стиля одежды, прически, так и в отношении увлечений, интересов, нравственных установок. Особенность самосознания и самооценки в подростковом возрасте непосредственно отражается на поведении. При заниженной самооценке подросток недооценивает свои возможности, стремится к выполнению только самых простых задач,
что мешает его развитию. При завышенной самооценке он переоценивает свои возможности, стремится выполнить то с чем не в состоянии справиться, что также негативно сказывается
на развитии его личности.

Подросток стремится быть социально ориентированным и быть «как все» в отношении
к нормативному поведению. В то же время он стремится утвердить свою уникальность, быть «лучше, чем другие», настаивает на том, чтобы его «не пугали с другими». Соединение двух тенденций - быть «как все» и, стало быть, уметь следовать нормативному поведению
и одновременно быть «иным», чем другие, создает для подростка большую напряженность
при выборе своего поведения. Одни подростки начинают тяготеть к существованию внутри защищающего группового «Мы», другие - к автономности не только во внешнем,
но и во внутреннем мире. Характерными для подросткового возраста являются имитации чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону.
При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец
для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка.

Одна из самых трудных ситуаций в подростковом возрасте - чувство одиночества, ненужности своим сверстникам. Подросток начинает комплексовать, испытывает чувство растерянности и тревоги. Совсем другое, когда отношения со сверстниками строятся благополучно: подросток удовлетворен этим и может чувствовать себя счастливым. Переживание одиночества тяжко и невыносимо для подростка. Неблагополучие в отношениях
с одноклассниками толкает его на поиск товарищей и друзей за пределами школы. Как правило, он их находит. Эти факты хорошо известны по их печальным последствиям.

Самая неприятная для подростка ситуация - это искреннее осуждение коллектива,
а самое тяжелое наказание открытый или негласный бойкот, нежелание общаться. Подростки, не принятые в своем учебном коллективе, нередко ищут признания в других, в том числе
и асоциальных, группировках.

Как поведет себя группа в обществе зависит от нравственных установок ее лидера. Поэтому крайне важно изучение социально-психологических закономерностей реакции. Группировки подростков требуют внимания. Очень опасно, когда они подпадают под влияние отрицательного лидера, человека из преступного мира, приобщившегося к алкоголю
и наркотикам. «Романтика» преступной жизни может вызвать интерес у неопытных юнцов.
Не случайно преступления подростков чаше совершаются в группе.

**Работа по коррекции повышенного уровня конформности в образовательной организации**

Следует выделить три основных направления и области постановки коррекционных целей:

1) оптимизация социальной ситуации развития;

2) развитие видов деятельности ребенка;

3) формирование возрастно-психологических новообразований.

Оптимизация социальной ситуации развития связана, в первую очередь, с оптимизацией общения ребенка, как в сфере социальных отношений, так и в сфере межличностных отношений, т.е. отношений с близкими взрослыми и значимыми сверстниками.

Психолого-педагогическая работа в первом направлении обязательно должна основываться на изучении социального статуса подростка в классе, что предполагается использование различных форм социометрии. Главное здесь – не пропустить ситуаций, когда подросток является в статусе отверженного в классе, а тем более – когда он является объектом притеснений, насмешек и даже насилия со стороны одноклассников. При обнаружении подобных ситуаций такие подростки должны занять центральное место в работе педагогов, психологов, социальных педагогов по изменению положения дел в классе, его группового статуса. Целесообразным в подобных классах проводить психологическую работу по развитию межличностного общения, умению находить выход в ситуациях конфликта, кризиса и стресса.

Другой важной составляющей в этом направлении является сбор подробной информации о том к какой группе тянется тот или иной подросток, а особенно – находящийся в отвергаемом положении в классе. Важно знать моральные устои, принятые в этой группе, кто ее лидеры
и каковы ее цели.

Второй важной задачей является внесение необходимых корректив в образовательно-воспитательный компонент - участие ребенка в различных формах внешкольных занятий.
Речь идет о обязательном привлечении обучающихся с низким статусом к каким-либо видам деятельности, в которых их качества станут очевидны для других одноклассников. Для работы с подростками, склонными к особо выраженному конформному поведению, можно использовать их активное приобщение к активности в общественной жизни класса, школы. Следует попытаться отыскать те сферы жизнедеятельности класса, школы, в которых
он мог бы проявиться как лидер в этой сфере. Такая роль ситуационного лидера
могла бы снизить его зависимость от мнения других

Третье направление задач связано с коррекцией личностных качеств подростка
по отношению к школе и роли ученика. Здесь речь идет об изменении негативного отвергающего отношения к своей межличностной или социальной роли на создание у ребенка нового, более продуктивного с точки зрения задач развития, образа "Я в мире". Создание адекватной самооценки подростка – центр этой работы. Совместно с психолого-педагогической работой по развитию адекватной самооценки необходимо проработка ценностной
и мотивационной сфер. Подобная коррекция может происходить в ходе групповых психологических занятий и тренингов.

Наконец проблема снижения уровня конформного поведения связана с развитием критического мышления. В педагогической литературе критическое мышление -
это способность анализировать информацию с позиции логики и личностного понимания
с тем, чтобы выносить обоснованные решения и применять полученные результаты,
как к стандартным, так и к нестандартным ситуациям, вопросам и проблемам. Именно критической составляющей мыслительной деятельности не достает конформным подросткам.

Решение всех указанных задач, и особенно последней, приобретает особую значимость
в экстремальных жизненных ситуациях потери или длительного отсутствия близких
для ребенка людей в результате смерти, продолжительной тяжелой болезни, длительной командировки, резкой смены привычного устоя и форм жизнедеятельности (перемена места жительства, резкое ухудшение материально-экономических условий жизни семьи, расширение семьи с включением в нее новых членов), тяжелой и продолжительной болезни самого ребенка, вызывающей необходимость перестройки сложившегося образа жизни. Развитие видов деятельности ребенка предполагает внесение соответствующих корректив
как в мотивационный компонент деятельности, обеспечивая формирование значимых
для ребенка и адекватных содержанию выполняемой деятельности мотивов.

Коррекционная работа и коррекционные программы должны устанавливать реалистические достижимые цели. Если цели далеки от реальности, то программы являют собой большее зло, чем их отсутствие, т.к. их опасность состоит в том, что они создают впечатление, что делается что-то полезное, и поэтому заменяют собой более существенные усилия. При постановке общих целей коррекции необходимо учитывать дальнюю
и ближайшую перспективу развития ребенка и планировать как конкретные показатели личностного развития ребенка к окончанию коррекционной программы, так и возможности отражения этих показателей в особенностях деятельности и общения ребенка на последующих стадиях его развития.

К важнейшим факторам эффективности коррекционной работы следует также отнести особенности родительской позиции и меру их участия в коррекционном процессе.
Так, если родители, по сути, уклоняются от воспитания ребенка, реализуя гипоопеку
и безнадзорность по отношению к ребенку, если именно контекст семейного воспитания предопределил необходимость осуществления психологической помощи ребенку, трудно было бы ожидать значительного успеха коррекции в том случае, если ребенок остается в прежнем контексте. Актуальной здесь становится задача организации работы с родителями, как условие достижения конечного успеха. Эффективность коррекционных программ существенно зависит также от времени ее осуществления. Чем раньше выявлены отклонения и нарушения в развитии и чем раньше начата коррекционная работа, тем больше вероятность успешного разрешения трудностей развития ребенка. Коррекция уровня конформности является не изолированной работой педагога-психолога, а целостной учебно-воспитательной деятельностью всего педагогического коллектива.

**Психолого-педагогическая программа коррекции повышенного уровня конформности подростков**

**Цель:** снижение уровня конформности обучающихся подросткового возраста.

**Задачи:**

1. Развитие самопознания и повышение самооценки подростков.
2. Развитие сферы общения и взаимодействия подростков.
3. Развитие ценностно-смысловой и мотивационной сферы обучающихся подросткового возраста.

Проведение программы не требует специальных материалов: нужны только бумага
для рисования и для записей (вместо последней можно применить тетради, которые на время перерыва между занятиями хранятся у ведущего), наборы цветных карандашей по числу участников группы, листки бумаги с булавками для именных табличек. Помещение
для проведения занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу.

Программа рассчитана на 20 занятий, которые рекомендуется проводить один раз
в неделю.

Вводные замечания для ведущего группы

Поскольку данный тренинг направлен на работу с глубоко личностными проявлениями подростков, он содержит упражнения, в которых участники испытывают сильные чувства
и упражнения, в которых используется обратная связь. Проблемы, которые анализируются подростками в ходе групповых занятий, являются достаточно типичными для данного возраста. Однако наряду с возникновением чувства взаимопонимания и принятия друг друга на основе общих проблем, важно, чтобы подростки находили в себе ресурсы для преодоления собственных трудностей. Возможно, что на занятии, где используются упражнения, центрированные на какой-либо проблеме, позитивный пример из своей жизни смогут подыскать не все, а только те, для кого эта проблема актуальна в незначительной степени или не существенна вовсе. Если это так, то имеет смысл в качестве «домашнего задания» дать участникам подобрать такие примеры, а на следующем занятии спросить их об этом снова.

Проводя занятия, следует особо заботиться о создании атмосферы открытости
и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками. Поддерживая доброжелательное и заинтересованное отношение к другим людям, следует давать понять подросткам, что в жизни они могут быть любимы или вызывать неприязнь, быть понятыми окружающими или не понятыми, признаваемы в своих правах или нет, поэтому не стоит манипулировать другими в попытке обрести их любовь, приходить в негодование от того,
что окружающие тебя не понимают или не принимают таким, какой ты есть, что следует признавать за другими ровно столько же прав, сколько считаешь необходимым иметь сам.

С детьми, участвующими в работе группы, следует проводить предварительную диагностическую работу. В контексте данного тренинга особое внимание нужно уделять детям с повышенным страхом сам о раскрытия в общении, неуверенностью в себе и другими особенностями, отрицательно сказывающимися в межличностных отношениях ребенка.
Тем большее значение для таких детей приобретают упражнения, где они получают обратную связь. Иногда оказывается необходимым повлиять на характер обратной связи.

Структура занятий.

Каждое занятие (за исключением первого) начинается с ритуала приветствия, разработанного группой. В зависимости от настроения в группе целесообразно предложить
ее членам несколько разминочных упражнений. Это могут быть, например, исихогимнастические упражнения.

Основная часть тренингового занятия планируется исходя из тех целей и задач, которые ставит перед собой его руководитель. На начальных этапах больше внимания, по-видимому, целесообразно уделять проблеме групповой динамики.

Не следует превращать занятия в калейдоскоп сменяющих друг друга упражнений. Необходимо стимулировать группу к обсуждению того, что происходит во время выполнения этих заданий, к анализу личностных проблем. Необходимо также помнить, что как каждая новая группа не похожа на предыдущую, так и каждое новое занятие будет отличаться
от предыдущего. Поэтому тренеру не следует слишком жестко придерживаться сценария,
а целесообразно ориентироваться на настроение и желания группы» всегда иметь в запасе целый ряд упражнений и творчески, с учетом своей интуиции, их использовать.

Полезным моментом организации занятия являются домашние задания, которые подбираются таким образом, чтобы закрепить эффект данного занятия, пролонгировать его. Проверка домашнего задания не должна вызывать ни малейшей ассоциации со школьной жизнью. Время проверки определяется исходя из характера задания (чему оно было посвящено, на что направлено и т. д.), а также настроения группы. Очень полезной процедурой является рефлексия предыдущего занятия, которую целесообразно проводить на первых его этапах. Группа обычно садится в круг, и все участники по очереди высказывают свои впечатления
о прошедшем занятии, отвечая на вопросы тренера: «Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы сделать по другому? Какие претензии есть к группе, к руководителю?»

В конце занятия дается домашнее задание и выполняется ритуал прощания.

**Занятие 1**

**«Знакомство».** 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, реального политического деятеля или литературного героя и т.п. 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 и подготовились к взаимному представлению. Основная задача представления подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступавшего. Затем участники садятся в большой круг и по очереди, представляясь, говорят о себе, подчеркивая свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.).

**«Правила группы».** После знакомства ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга и особенности формы работы. Затем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группы (в каждой тренинговой группе могут быть особые правила, но приведенные ниже должны лежать в основе ее работы).

**ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ**

В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия ведущий может предложить принять единую форму обращения на ТЫ, психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.

**ОБЩЕНИЕ ПО ПРИНЦИПУ «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ»**

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т.п. Это срабатывает механизм «психологической защиты». Но основная идея тренинга – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.

**ПЕРСОНИФИКАЦИЯ ВЫСКАЗЫВАНИЙ**

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном отношении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: «Большинство моих друзей считает что...», «Некоторые думаю...», на суждения:
«Я считаю, что...», «Я думаю...» и т.п.

**ИСКРЕННОСТЬ В ОБЩЕНИИ**

Говорим только то, что чувствуем, только правду, или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

**КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ВСЕГО ПРОИСХОДЯЩЕГО В ГРУППЕ**

Все, что происходит во время занятий не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН ЛИЧНОСТИ**

Во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник обязательно должен подчеркнуть положительные качества выступившего.

**НЕДОПУСТИМОСТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННЫХ ОЦЕНОК ЧЕЛОВЕКА**

При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только
их действия. Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне не нравишься». Следует говорить: «Мне не нравится твоя манера общения» и т.п.

Для участников эти правила группового общения излагаются более подробно.
На все возникающие у них вопросы даются исчерпывающие ответы, также обсуждаются поступающие предложения об изменении правил или добавлении новых. Окончательно согласованные и принятые прав ила являются основанием для работы группы.

**«Сильные стороны»**. Цель: помочь участникам группы понять, что любую ситуацию можно проанализировать без обсуждения, находя в ней сильные стороны. Инструкция: участники делятся на пары: первый член пары в течении минуты рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны и поведении партнера и подробно рассказать об этом. Потом роли меняются. После выполнения задания группа обсуждает: все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера? Кому было трудно это сделать? Кто не смог удержаться от осуждения? Почему?

**«Собака сверху и собака снизу».** Очень часто в жизни людей отношения складываются таким образом, что кто-то почти всегда доминирует, диктует другим линию поведения,
в общем, "командует", а кто-то предпочитает подчиняться, как бы прогибаться в диалоге
и в совместных действиях. Нервы и тип поведения можно назвать скорее мужским, а второй - женским. И для тех и для других очень полезно оказаться в противоположных ролях,
так как мы обычно не реализуем скрытых энергий, заключенных в поведении противоположных обычному, устоявшемуся. Другими словами можно сказать, что человек, умеющий в равной степени владеть силами ян (наступление, агрессия, диктатура) и инь (принятие, мягкость, гибкость), обладает большей жизненной устойчивостью, жизнеспособностью. Итак, поиграем в такую игру. Для этого вам нужно объединиться в пары, желательно, разнополые. Слушайте задание: один в паре просит другого о какой-нибудь услуге. Сначала в требовательной, жесткой форме, а потом - то же самое, но в мягкой, даже несколько заискивающей. Партнер замечает, какой вариант просьбы лучше удается просящему. Пожалуйста, начали. Затем поменяйтесь ролями. В заключение можно порекомендовать тем, кто чувствовал себя неуютно в той или иной роли, почаще тренироваться -пробовать в обычных повседневных ситуациях именно то, что хуже получается - это придаст вам жизненной устойчивости.

**Дневник «Мой стиль общения».** Заведите дневник «Мой стиль общения», а лучше всегда имейте при себе записную книжку, где фиксируйте все интересные случаи, которые произошли с вами во время общения с окружающими. Образец записи может быть таким:

Дата. Партнеры по общению. Содержание общения. Мои новые ощущения. Конкретные выводы. Практические шаги.

Ведите этот «Дневник» в течение всех занятий. Анализируйте, чаще ли вы стали общаться с людьми? Повторяются ли ваши ощущения, которые возникают в процессе общения с разными людьми? Помогают ли вам сделанные выводы? Главное будьте искренни сами
с собой! Ведущий на каждое занятие должен выделить время для работы с дневником
«Мой стиль общения», предлагая желающим участникам зачитать свои записи. Желательно выслушать всех, но принуждать не следует.

**«Мантра».** Все становятся в круг и берутся за руки. Тренер задает формулу. Все делают вздох, поднимают руки и на выдохе резким движением опускают руки и наклоняются, одновременно произнося формулу. Повторяют три раза. Назначение: каждый вкладывает
в слово свой смысл (присоединение к коллективному, бессознательному). «В путь!»

**Занятие 2**

1. **«Вентиляция чувств».** С этого упражнения обычно начинаются все занятия. Все встают в круг. Ведущий поднимает левую руку и кладет ее на плечо рядом стоящему. Затем ведущий говорит имя этого участника группы и, глядя ему в глаза, говорит начало фразы (формулы) и продолжает ее так, как хочет. Фраза должна выражать чувства, которые человек испытывает по отношению к тому, к кому он обращается, либо она может выражать настроение. Далее все участники группы по часовой стрелке обращаются к рядом стоящему. Начало формулы должно быть одинаковым у всех. ФОРМУЛА: Я люблю себя за...
2. **«Психогимнастика».** Психогимнастические упражнения достаточно эффективны, для того чтобы активизировать, "разогреть" членов группы, создать у них определенное эмоциональное настроение, снять напряженность, которая может возникнуть
на первоначальных этапах работы группы. Психогимнастика также способствует прохождению фаз становления группы. "Змейка". Вся группа выстраивается за тренером в затылок друг другу и, двигаясь по комнате, повторяет все его движения. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т. д.

3**.«Все равно ты молодец, потому что... ».** Инструкция: упражнение выполняется
в нарах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что я...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами «Все равно ты молодец, потому, что...». Затем участники меняются ролями. После выполнения упражнения группа обсуждает: кто не смог или не успел этого сделать? Почему? Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка.

4**.«Список чувств».** Материалы. Бумаге, ручка. Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства - положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их
в два столбика: слева - положительные, справа - отрицательные». На выполнение задания дается примерно 5 минут. После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого приятного чувства и самого неприятного. Сколько вспомнилось положительного, и сколько - отрицательного. Данное задание, помимо своего развивающего значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с переживаниями, имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание у подростка количества названных положительных эмоций над количеством отрицательных. Наоборот если отрицательных эмоций названо больше, подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, когда (в какой ситуации) возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а когда - самое приятное.

5.**Дневник** «Мой стиль общения».

6**.«Мантра».** «Бум!»

**Занятие 3**

1. **«Вентиляция чувств»**. Я не боюсь говорить...
2. **«Психогимнастика».** "Геометрические фигуры". Вся группа располагается
на свободном от мебели пространстве и по команде тренера (или кого-нибудь из участников) образовывает геометрические фигуры: треугольник, прямоугольник, ромб и т.п., причем время, отводимое на построение фигур, постепенно сокращается (например, насчет 20, потом 10, потом 5».

3. **«Мои проблемы».** Материалы: Бумага, ручка. Ведущий: «В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В го же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках». Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них. После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о своих: боязни или раздражении, вызываемых критикой 6 свой адрес; стремлении обвинить в своих проблемах других. Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.

4. **«Спина к спине».** Ведущий говорит о том, что в группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями. Ведущий может спросить: было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор), в чем отличия; легко ли было вести разговор; какой получается беседа - более откровенной или нет. Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

5.**Дневник** «Мой стиль общения».

1. **«Мантра».** «Ура!»

**Занятие 4**

 1. **«Вентиляция чувств».** Я хочу, чтобы я...

2. **«Психогимнастика».** «Хаотическое движение». Все участники располагаются
на свободном пространстве, по команде начинают совершать быстрые, беспорядочные перемещения, как бы "перемешиваясь", и вступают при этом в телесные контакты.

1. **«Мои идеалы».** Материалы: Бумага, ручки. Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для подростков примером, какого они хотели быть похожими - в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но и вымышленные герои - персонажи книг, фильмов, пьес, это могут быть и исторические личности (писатели, художники, политики и т.п.), и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?
2. **«Монстр».** Ведущий. «Все мы признаем за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело - несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело такое-то» - и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам.а про те. которые назвали у нашего чучела другие». Ведущий записывает, что называют участники, сам называет одну или несколько «черт чучела». После тою, как все участники высказались, ведущий называет, что записал, а подростки говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.
3. **Дневник** «Мой стиль общения».
4. **«Мантра».** «Мы молодцы!»

**Занятие 5**

1. **«Вентиляция чувств».** Я желаю тебе...
2. **«Психогимпастика».** «'Зоопарк». Каждый из членов группы должен представить себя каким-либо животным, а затем гулять в воображаемом вольере. Стараясь подражать повадкам данного зверя.
3. **«Свое пространство».** Один из участников группы («протагонист») добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии о г которого находятся остальные участники группы - «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на различном расстоянии от себя - гак, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное
им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения. Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве «светила» за один раз не рекомендуется. В дискуссии
не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделиться чувствами в зависимости
от того, на какое расстояние оказался удаленным тот или иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сократить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстрактном плане.
4. **«Мотивы наших поступков».** Материалы: Бумага, ручки. Ведущий: «Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами.
Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их.и потому,
что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами гак или иначе, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений,
но в основе - все тот же страх. Вспомните два случая - один, когда вы сделали что-то
для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете». Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованные стремлением следовать социальной норме, «быть как все»,
«не высовываться». Обсуждение: Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т.д.
5. **Дневник** «Мой стиль общения».
6. **«Мантра».** «Гений!»

**Занятие 6**

1. **«Вентиляция чувств».** Я такой же, как все потому, что...
2. **«Психогимнастика».** "Пингвины". Чтобы согреться, в холодную пору года пингвины сбиваются в группы, тесно прижимаясь друг к другу и тем самым согреваясь. Однако кому-либо из них, кто оказался с краю, становится холодно, и он начинает протискиваться
в глубь стаи. Участники имитируют поведение пингвинов.
3. **«Чувства без слов».** Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было назвать одним словом или словосочетанием) и пытается изобразить его без помощи слов, только жестами и мимикой, а его партнер должен отгадать, что изображено. Затем подростки меняются ролями, и «отгадчик», загадав чувство, пытается его изобразить. Остальные участники группы тоже могут принимать участие в отгадывании,
но только после того, как у «отгадчика» закончатся все предположения.
4. **«Горячее место».** Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно
в такой форме: «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Используется только тот опыт, который был получен во время занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «плохо». Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участники высказываются по очереди, но на «горячее место» садятся только по желанию. При обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства ни отношению друг к другу после этого упражнения.
5. **Дневник** «Мой стиль общения».
6. **«Мантра».** «Гром!»

**Занятие 7**

1. **«Вентиляция чувств».** Я рад сегодня.

2. **«Психогимнастика».**

3. **"Часы".**Участники образуют круг, имитирующий циферблат, т. е. двенадцать часов,
и выбирают "часовщика", диспетчера. По его команде (он называет определенное время, например, два часа и пятнадцать минут) "часы" показывают время, если необходимо, сопровождают его боем и т. д.

4. **«Волшебный магазин».** Ведущий предлагает подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, где он - продавец, и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие) которых, как считают участники, у него в избытке, или те, которых он хотел бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько мог бы дать взамен и т.д. В дискуссии участники группы целятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество пенно и т.д. «Я - реальный; идеальный; глазами других». Материалы: Бумага, цветные карандаши. Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.
В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения
в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале группы, и почему?

5. **Дневник** «Мой стиль общения».

6. **«Мантра».** «Рост!»

**Занятие 8**

1. **«Вентиляция чувств».** Я мог бы жить и без тебя, но...

2. **«Психогимнастика».**

3. **"Плакат".** Каждому из членов группы присваивается какая-либо буква
(или несколько букв) таким образом, чтобы все вместо могли образовать фразу, призыв и т. п. Тренер просит представить, что на стене находятся две рейки (снизу и сверху) и что на них нужно "расположиться" таким образом, чтобы получилась требуемая фраза. По его команде группа приступает к "написанию" плаката. «Части моего «Я»». Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Ведущий предлагает подросткам вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать гак, как получится, быть может, символически. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнять задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

4.**«Ассоциации».** Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все в опросы водящего должны быть однотипны - на что или на кого похож тот, кого загадали: на какое время суток; на какое время года; на какую погоду; на какой день недели; на какой цвет радуги и т.д. Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан. Данное упражнение помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи в других упражнениях.

5. **Дневник** «Мой стиль общения».

6. **«Мантра».** «Год!»

**Занятие 9**

1. **«Вентиляция чувств»**. Я жду от тебя сегодня...
2. **«Психогимнастика».** "Пишущая машинка". Ведущий называет каждому участнику буквы алфавита, которые тот должен запомнить. Если в группе 12 человек, каждому дается 2-3 буквы. Необходимо отстучать какую либо фразу, поговорку, начало стихотворения, песни. Вместо проговаривания буквы отстукиваются в ладоши. Чем опытнее машинистка (группа), тем быстрее стучат клавиши печатной машинки.
3. **«Мои проблемы».** Материалы: Бумага, ручки. Ведущий предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать с: манипулированием, другими для того, чтобы добиться их расположения к себе и любви; неумением позаботиться одругом человеке и/или о себе; трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д. В групповой дискуссии по завершении упражнения желательно обсудить, стало ли проще понять свои проблемы, найти способ их решения.
4. **«Молитва об умиротворении».** Ведущий читает участникам группы молитву об умиротворении: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь». Затем
у частники вслед за ведущим повторяют молитву. Ведущий просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленить в ней то, что изменить нельзя, то, что можно изменить и попытаться отделить одно от другого.
В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легко ли дается решение оставить попытки изменить что-то в других людях, и, прежде всего их личностные качества, и найти,
что для этого нужно (смирение, альтруизм, рассудительность, терпение).
5. **Дневник** «Мой стиль общения».
6. **«Мантра»**. «Мир!»

**Занятие 10**

1. **«Вентиляция чувств».** Как бы я хотел...
2. **«Психогимнастика».** "Клубок ниток". Группа садится в круг. Руководитель предлагает представить, что в центре круга находятся спутанные нитки, из которых необходимо всем вместе смотать клубок.
3. **«Крокодил».** Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно - названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая - делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

4**.«Особые дары».** Ведущий предлагает участникам вспомнить, что они получили
от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и т.д.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. Когда участники заполнили листок, ведущий просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров - любом, на выбор.

Затем он просит участников рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности.

Если есть, то ведущий предлагает участникам но очереди высказать свою благодарность этому человеку или пользуясь техникой «пустого стула», или попросив кого-то из участников группы выступить протагонистом.

5. **Дневник** «Мой стиль общения».

6. **«Мантра».** «Друг!»

**Занятие 11**

1**.«Вентиляция чувств».** Мне нравится, что ты...

2. **«Психогимнастика».**

3. **"Тянем-потянем".** Тренер просит представить, что в грязи застрял автомобиль.
Если тянуть за привязанный к нему канат, то автомобиль выедет на сухое место и группа сможет продолжать путь дальше.

4. **«Кляксы».** Материалы, бумага, чернила и кисточки. Проделаем такой эксперимент. Возьмем маленький листочек бумаги. С помощью кисточки нанесем на пего небольшую капельку чернил. Затем в районе кляксы складываем листок пополам, проводим по нему рукой и когда раскрываем листок, увидим на нем удивительный узор. Итак, проделаем этот эксперимент. Пока чернила подсыхают, давайте изучим полученные узоры. Давайте пустим по кругу ваши листочки с кляксами. Задача каждого игрока: внимательно изучить все кляксы и написать под ними или на обратной стороне листка - что она ему больше всего напоминает, какие ассоциации вызывает? Старайтесь не читать другие подписи под кляксой: ваше мнение должно быть независимым. Попробуем проанализировать полученные результаты. Па каждом листочке есть ответы, выражающие ассоциации, составляющие явное большинство. Кто из участников, в большинстве случае», оказался в этой группе? Поздравляем вас - вы относитесь к числу людей наиболее чутко улавливающих запросы и требования общества, вы хорошо адаптируетесь к окружающей среде, вы - реалистичны. Посмотрим, кто же оказался автором уникальных ответов - самых необычных, нестандартных, ни у кого не встречающихся? Поздравляем вас также! В вас есть что-то гениальное! Вам нужно только побеспокоиться о том, каким образом воплотить в жизнь вашу гениальность. В этом вам хорошо помогут друзья из первой группы. Ну, а в оставшуюся группу вошли игроки, в меру гениальные и в меру реалистичные. Поздравляем вас с тем, что у вас есть хорошие предпосылки для творчества и самореализации. А сейчас давайте обсудим, что именно объединяет вас в этих группках, помимо уже перечисленного. Ведущий, руководите. Желающие могут выступить с интерпретацией увиденных рисунков. Что на ваш взгляд является символическим отображением некоторых черт характера, что является общностью образовавшихся групп. Все желающие могут выступить, а ведущий оценит ценные мысли выступающих.

5. **«Самый-самый».** Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, чго не все это видят и не все это замечают, у человека возникает неудовлетворенность в отношении окружающих к собственной персоне. Давайте же поправим это. Пусть внутри каждой команды все расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри каждой команды кратко перечислите своя достоинства с подкрепляющими это утверждение фактами. На подготовку - одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим "самого-самого" по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т.д. Теперь нам остается определить "самого-самого" из всех команд. Давайте организуем конкурсы самых-самых. Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута, В заключение, поаплодируем "самым-самым".

6 **«Зеркало».** Участники образуют два круга - внутренний и внешний. По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики - уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он у гадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону к, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил юг. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем - разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение: Какие позы чаще загадывались, почему? Какие легче угадывались, почему?

7. **Дневник** «Мой стиль общения».

8. **«Мантра».** «Тень!»

**Занятие 12**

1. **«Вентиляция чувств».** Я не такой как все потому, что...
2. **«Психогимнастика».** "Песня". Всей группе предлагается хором спеть какую-либо известную песню. По команде ведущего (хлопку) все поют ее про себя, после очередного хлопка поют со опять, но уже вслух. Цель упражнения - добиться синхронности звучания хора после второго хлопка.
3. **«Хвалить или ругать?»** Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются легким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать» Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все покругу называют свои переживания. Вторая часть упражнения - перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Прав ила те же каждый повторяет все, что было сказано до него, и предлагает свое. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой. В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу. Ставится проблема, что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего - вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.

4.**«Мой портрет в лучах солнца».** Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» - следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

5.**Дневник** «Мой стиль общения».

6**. «Мантра».** «Весело!»

**Занятие 13**

1. **«Вентиляция чувств».** Мы основа здесь, и я говорю тебе...
2. **«Психогимнастика».** "Рука". Все участники группы должны молча, глазами найти себе пару. Ведущий дает для этого примерно полминуты, а затем произносит: "Рука». Все участники должны мгновенно показать рукой на человека, который составляет с ним пару. Если оказывается, что несколько членов группы покалывают па одного и того же человека, а у других участников нет пары, или кто-то не может найти себе партнера, опыт повторяется. Важен не столько сам результат, когда все участники объединяются в согласованные пары, сколько процесс: реакция группы на "выпадение" одного или нескольких участников, которых никто не выбрал или которые никого не выбрали: реакция участников, которым казалось, что они договорились с партнером о взаимном выборе, а тот выбрал кого-то другого и г. д. Высший показатель сплоченности группы - мгновенная ее реакция на выбывание, исключение из своих рядов некоторых членов и не чувствительность к возникающему у участников тренинга ощущению отчужденности от группы.
3. **«Я не такой, как все, и все мы разные».** Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в ящик, в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и тс же вещи. Листки вновь складываются в ящик, перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек - особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность. Обсуждение: Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.
4. **«Скульптура»**. Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека уверенного в себе, другая неуверенного в себе. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, показывают мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.
5. **Дневник** «Мой стиль общения».
6. **«Мантра».** «Звезда!»

**Занятие 14**

1. **«Вентиляция чувств».** Ты добьешься успеха, я верю...
2. **«Психогимнастика».** "Пальцы". По сигналу ведущего каждый член группы должен выбросить вперед несколько пальцев - от одного до десяти. В первый раз все обычно выбрасывают разное количество пальцев. Ведущий говорит: "Стоп!" и через несколько секунд вновь: "Пальцы!". Про себя или вслух ведущий считает, сколько раз он просил выбросить пальцы. В группах с признанным лидером все могут единодушно выбросить одинаковое количество пальцев уже при третьей или даже при втором попытке. В группах с двумя претендентами на лидерство может произойти раскол на две группировки, внутри каждой участники будут единодушны. Иногда остается один участник, который упорно выбрасывает отличное от других количество пальцев. Как правило, это либо претендент на лидерство, либо отторгаемый член группы, который отчаянно пытается привлечь к себе внимание, либо участник, постепенно скатывающийся на позицию противника группы. Важнее всего в этом упражнении тот способ, которым группа будет реагировать на такое поведение. Если группа после нескольких попыток начинает переходить к варианту, предлагаемому этим участником, и постепенно все начинают выкидывать одинаковое с ним число пальцев, то, по-видимому, так поведение будет говорить о достаточной сплоченности группы. Желательно не продолжать попытки группового давления на отторгаемого члена группы.
3. **«Мои права».** Ведущий спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное н грубое поведение. Задача этого разговора подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе. Затем школьникам предлагается, разбившись на 3-1 группы, написать «Декларацию о правах десятиклассника». На выполнение задания дается 10-12 минут. После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами или вместе с ведущим. К таким критериям относятся: 1) Твои права не должны ущемлять права других людей. 2) Осуществление этих прав должно зависеть от других людей, а от тебя самого. Принятые предложения фиксируются. Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, и рая роль Постоянного председателя Конституционной комиссии. Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. В конце упражнения ведущий говорит: «Учитесь уважать личные права других» так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши». Проводится обсуждение. Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

4. **«Чемпионат».** Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству нар участников. Описания ситуаций помещаются в ящик. Участники делятся на нары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки. Инструкция для участников. «Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика -задание, которое надо выполнить, разыграв сценку. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение - не более трех минут. Все остальные судьи - они оценивают выступление». Ведущей рассказы в aero критериях оценки, что позволяет школьникам осознать те умения, которые необходимы, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или, услышав просьбу другого, отказаться от ее выполнения. После каждого выступления ведущий просит «судей» обосновать свои or метки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

5.**Дневник** «Мой стиль общения».

6. **«Мантра».** «Зов!»

**Занятие 15**

1. **«Вентиляция чувств».** Итак, я сегодня готов...
2. **«Психогимнастика».** "Движение". Всем членам группы предлагается совершить какое-либо танцевальное движение. Затем по той же схеме, что и в предыдущей игре, ведущим говорит: "Стоп!» - и через несколько секунд: "Движение!". Продолжается это до тех пор, пока вся группа не будет выполнять одно и то же движение. Вариант - "Прыжки". Все участники могут прыгнуть направо, налево, поворачиваясь на 90 градусов, или подпрыгнуть на месте. Задача - как можно быстрее всем начать прыгать в одну сторону.

3**.«Копилка обид».** Школьникам предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. На выполнение этого задания дается 8-10 мин. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе, как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Ведущий поддерживает предложения разорвать ее и предлагает действительно сделать это. После этого обрывки складываются в какой-нибудь подходящий сосуд и торжественно сжигаются. Обсуждение: Что делать с «текущими» обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и т.п. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по нефу, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше, и осуждение: как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.

4. **«Потайной ящик».** «Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: "Чувствую себя хорошо". Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут». «Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь». Нарисуй это место и назови эти ощущения. Краткое обсуждение выполнения задания.

5. **Дневник** «Мои стиль общения».

6. **«Мантра»**. «Луч!»

**Занятие 16**

1. **«Вентиляция чувств».** Я отличаюсь от других тем.что я...
2. **«Психогимнастика».** "Рассаживание но признаку". Участникам группы предлагается сесть так, чтобы на стуле, на котором обычно сидит ведущий, оказался самый светловолосый человек, справа от него должен сесть более темноволосый и так далее по кругу, чтобы самый темноволосый оказался на стуле, который стоит слева от ведущего. Во время игры не разрешается разговаривать. Стиль взаимоотношений будет проявляться и в том, как участники без слов советуются друг с другом, сотрудничают или пытаются оказывать давление и т. п.
3. **«Аукцион».** По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются в тренинговом дневнике.
4. **«Победи своего дракона».** Ведущий рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему то миримся. В один прекрасный день почти каждый решается убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это муторное и долгое, что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких. Ребятам предлагается нарисовать или склеить по типу коллажа «своего дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности. После выполнения задания школьникам предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария фильма. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе. Для сочинения каждой группе или отдельному школьнику предлагается набор карточек, на каждой из которых записана функция действующего лица. Мы использовали набор из 15-ти карт: предписание или запрет; нарушение; принятие решения в битве с Драконом,: сбор вооружения; путь к дракону; встреча с дарителем: волшебные дары: препятствия; враги: помощники: вызов дракона на бой: условия битвы: битва: победа: возвращение героя: последствия победы. На написание истории школьникам дается 25 минут. Затем желающим предлагается рассказать или показать свои истории.
5. **Дневник** «Мой стиль общения».
6. **«Maнтpa»**. «День?»

**Занятие 17**

1**.«Вентиляция чувств».** Я хороший человек...

2**.«Психогимнастика».**

3. **"Выбор лидера".** Участники должны молча договориться, кто будет лидером дискуссии. На это молчаливое обсуждение группе дается примерно минута, после чего тренер просит избранного лидера поднять руку. Если группе не удается выбрать лидера с первой попытки, игру можно повторить. Это упражнение в миниатюре отражает структуру группы и ее историю. Самый высокий показатель сплоченности - выбор лидером того участника, который "созрел" для ведения именно данной дискуссии: является экспертом в данной области, испытывает потребность именно сейчас проявить активность и нуждается в поддержке группы.

4. **«Моя Вселенная».** Школьникам раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» - центра своей Вселенной - надо прочертить линии к звездам и планетам: Мое любимое занятие... Мой любимый цвет... Мое любимое животное... Мой лучший друг... Мой любимый звук... Мой любимый запах... Моя любимая игра... Моя любимая одежда... Моя любимая музыка... Мое любимое время года... Что я больше всего на свете люблю делать... Место, где я больше всего на свете люблю бывать... Мой любимый певец или группа... Мои любимые герои... Я чувствую у себя способности к... Человек, которым я восхищаюсь больше всего па свете... Лучше всего я умею... Я знаю, что смогу... Я уверен в себе, потому что... Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает - у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что для всех нас - общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее
и радостнее жить.

5. **«Функциональные роли: решение задачи, оказание поддержки»**. В этом упражнении члены группы получают обратную связь относительно их обычного поведения во взаимодействии. Половина группы усаживается в центре помещения, другая половина располагается вокруг сидящих. Каждому во внешнем круге предлагается наблюдать за поведением кого-либо из находящихся в центре. Все члены группы получают следующие инструкции. Если вы находитесь в центре, вам предстоит принять участие в дискуссии, которая будет продолжаться 15-20 минут. Подойдет любая тема, но лучше, чтобы она в конце обсуждения так и осталась открытой. Во время дискуссии за вами будет наблюдать кто-либо из внешнего круга. Если вы находитесь во внешнем круге, обратите внимание на то, как часто партнер, за которым вы наблюдаете, вносит непосредственный вклад в решение поставленной задачи и как часто он помогает урегулировать отношения, возникающие между членами группы в процессе дискуссии. Последнее как раз и относится к функции оказания поддержки и может включать реплики, способствующие разрядке возникающей время от времени напряженности, усилия, направленные на достижение компромиссов и на гармонизацию отношений в группе, одобрительные высказывания. (Более подробное обсуждение этого вопроса можно найти в главе 1.) Отметьте, какие из этих действий способствуют, а какие препятствуют достижению общегрупповой цели, напишите, какие формы поведения носят непродуктивный характер. Это могут быть самоустранение, уход от темы, стремление ко всеобщему признанию, доминирование, агрессия, склонность к разрушению или просто безразличие. Через 15-20 минут сообщите партнеру о результатах своих наблюдений. Затем партнеры меняются ролями, и процесс повторяется. Упражнение можно завершить обсуждением того, как часто участники выполняют функции оказания поддержки и решения стоящих перед группой задач.

5. **Дневник** «Мой стиль общения».

6. **«Мантра».** «Будь!»

**Занятие 18**

1. **«Вентиляция чувств».** Я желаю тебе успеха и...
2. **«Психогимнастика».** «Перетягивание каната». Участники (по парам) имитируют перетягивание каната. При этом основное внимание уделяется не самому факту, кто кого перетянул, а сопряженности действий партнеров. Нужно очень внимательно следить за действиями противника, предугадывать его возможные ходы, быстро реагировать на них. Канат должен все время находиться в натянутом состоянии.

3. **«Потерпевшие кораблекрушение».** Каждый участник получает указание за 15 минут выполнить задание в соответствии со следующими ниже инструкциями. Вы дрейфуете на некоей частной яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и находящегося на ней груза уничтожена. Теперь яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно, потому что навигационные приборы испорчены. По самым благоприятным оценкам, вы находитесь примерно в тысяче миль к юго западу от ближайшего берега. Ниже приведен список пятнадцати предметов, которые не пострадали от пожара. Кроме того, у вас осталась резиновая спасательная шлюпка с веслами, достаточно большая, чтобы вместить вас, остальной экипаж и все перечисленные ниже предметы. Плюс к тому в карманах у всех выживших в сумме набирается пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять долларовых банкнот. Ваша задача - расставить все предметы из списка по их важности для выживания. Самый важный предмет получает номер 1, следующий - номер 2 и так далее до номера 15, который наименее важен. Секстант. Зеркальце для бритья. Пятигаллоновый бочонок воды. Противомоскитная сетка. Одна коробка с армейским рационом питания. Карты Тихого океана. Подушка сиденья (одобрена как плавсредство службой спасения на водах). Двухгаллоновый баллон дизельного топлива. Транзисторный приемник. Репеллент для отпугивания акул. Двадцать квадратных футов светонепроницаемого пластика. Одна кварта пуэрто-риканского рома. Пятнадцать футов нейлоновой веревки. Две коровки шоколада. Набор рыболовных принадлежностей. После того как каждый закончил работу над своим списком, группа получает 45 минут для выполнения следующей задачи. Надо выработать общее для всей группы решение, руководствуясь специальным методом достижения консенсуса. Он предусматривает достижение согласия всех членов группы относительно позиции каждого предмета в списке. Выработать единое мнение трудно. Не каждая оценка важности предмета из списка будет соответствовать мнению всех участников. Будучи единой группой, постарайтесь, чтобы с каждой оценкой все согласились хотя бы отчасти. Ниже даны некоторые подсказки по достижению консенсуса: 1. Не ставьте свое мнение превыше всего. Подходите к каждому вопросу с позиций логики. 2. Не отказывайтесь от своего мнения на том лишь основании, что это необходимо для достижения согласия и предотвращения конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти. 3. Избегайте таких способов борьбы с конфликтами, как голосование, усреднение или торг. 4. Относитесь к расхождениям во мнениях как к фактору, который способствует принятию решения, я не препятствует ему. После того как группа завершит свою работу над списком можно сравнить результаты работы каждого участника с результатом, который был получен группой в целом. Можно потратить некоторое время на обсуждение процесса принятия решения. Какие стили поведения способствовали или препятствовали достижению согласия? Какие отношения лидерства и подчинения выявились в процессе принятия общего решения? Кто участвовал в выработке консенсуса, а кто нет? Кто оказывал на этот процесс наибольшее влияние? Почему? Какой была атмосфера в группе во время обсуждения? Удалось ли использовать возможности группы оптимальным образом? Какие скрытые фирмы давления применяли члены группы, чтобы проталкивать свое мнение? Как можно улучшить процесс принятия общего решения? В качестве варианта можно предложить одному или нескольким членам группы, чтобы они не принимали участия в самом упражнении, а вместо этого наблюдали за тем, как его выполняют другие, комментировали их действия и таким образом осуществляли обратную связь.

4. «Прорвись в круг». Определите, кто из членов вашей группы больше других чувствует себя в ней посторонним. Все остальные, взявшись за руки, становятся в круг. Выбранный вами участник остается вне круга и пытается прорваться в него силой, а другие делают все, чтобы удерживать его вне круга. Это упражнение помогает соприкоснуться с чувствами причастности и отверженности и повысить сплоченность группы.

5. **Дневник** «Мой стиль общения».

6. **«Мантра».** «Свет!»

**Занятие 19**

1. **«Вентиляция чувств».** Я выбираю то, что полезно для меня...
2. **«Психогимнастика».** "Разговор через стекло". Члены группы разбиваются на пары. Затем с помощью лишь жестов, мимики пытаются передать по очереди друг другу настроение, обсудить его, как бы находясь при этом перед звуконепроницаемым стеклом.
3. **«Впечатления».** В этом упражнении члены группы делятся своими впечатлениями друг о друге. Ненадолго присаживайтесь перед каждым из своих партнеров по группе и смотрите ему в глаза. При желании можно егокоснуться. Кратко расскажите партнеру, как вы его воспринимаете и какие чувства он у вас вызывает. Говорите достаточно громко, для того чтобы вас слышали все. Будьте кратки. Когда с этим закончите вы, всех по очереди будет обходить следующий, и так далее. Каждый раз, когда вы выслушиваете, что о вас говорят другие, старайтесь не отвечать им, а только учитывать то, что вы узнаете о себе от своих партнеров.

4.**«Преувеличенное либо противоположное поведение»**. Это упражнение дает возможность разыграть определенного рода сценки, то есть прибегнуть к особому техническому приему работы в группе. Этот прием сводится к тому, что каждый ее участник выступает в роли, воплощающей некоторые аспекты его личности, которые либо вообще ему не известны, либо, наоборот, известны и вызывают у него беспокойство.Такой прием используется с целью расширить осознание поведения, что является первым шагом на пути к его изменению. Пусть каждый участник группы выберет для себя такой способ поведения, который был бы наиболее для него нежелательным, или пусть вся группа совместно определит, какого рода поведение, очевидное для окружающих, сам участник группы за собой не замечает. Примерами могут быть готовность извиняться по малейшему поводу, стремление избегать прямого взгляда, привычка говорить слишком тихо, нетерпеливость или склонность к безапелляционным обвинениям. Если участник не замечает за собой склонности вести себя так, как ему было предложено, он получает указание утрировать такое поведение. Если он признаёт за собой эту склонность и находит ее нежелательной, он должен «попробовать вести себя прямо противоположным образом. Такое упражнение поможет тихоне вступить в контакт с теми сторонами его личности, которые обычно скрыты от него его же застенчивостью. Пусть каждый участник группы разыгрывает то, что ему назначено, в течение примерно пяти минут. В конце упражнения надо оставить время на то, чтобы он мог поделиться своими впечатлениями с группой и получить от нее обратную связь.

5.**Дневник** «Мой стиль общения».

6**.«Мантра».** «Путь!»

**Занятие 20**

1. **«Вентиляция чувств».** У меня все получится...
2. **«Психогимнастика».** "Вопрос - ответ". Участники встают в круг. У одного из них в руках мяч. Произнося реплику, он бросает мяч партнеру. Тот, поймав его, должен перебросить мяч другому члену группы, произнося одновременно с действием собственную реплику, и т. д. Например: "Как ты себя чувствуешь?" "Хорошо!" - "Какое у тебя настроение?" - и т. д.

3. **Дневник** «Мой стиль общения».

4. **«Мудрец».** Закройте глаза и представьте зеленый луг. Вглядитесь в старый дуб на краю луга. Под ним сидит мудрый старик, который ответит на любой ваш вопрос. Подойдите к нему, спросите, о чем пожелаете, и выслушайте ответ. К дубу прибит календарь. Посмотрите какая на нем дата. Откройте глаза и поделитесь плодами своей фантазии с группой.

5.**«Обсуждение».** Что мне дал этот тренинг.

6. **«Мантра».** «Пусть?»

**Приложение 4**

Ст. методист ППМС центра Пензенской области Сергацков А.В.

**Профилактика влияния асоциальных установок социума на личность обучающихся**

1. **Асоциальное поведение**

В ходе проведения СПТ в ОО Пензенской области в 2020 г. было установлено,
что самым рискогенным фактором возможного аддиктивного поведения является фактор принятия асоциальных установок социума. Этот фактор риска выявляется более чем у 80 % обучающихся «группы риска». У обучающихся, не относящихся к «группе риска», этот фактор выявляется достаточно редко. Таким образом, можно говорить, что психолого-педагогическую, воспитательную и профилактическую работу по нивелированию негативного влияния социума можно рассматривать как одно из самых приоритетных направлений работы ОО, и в первую очередь - с детьми, относящимися к «группе риска».

Говоря в отношении подростка о принятии им асоциальных установок социума,
мы имеем в виду, что данный подросток согласен и убежден в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества,
он оправдывает свои асоциальные поступки идеализированными и героизированными примерами поведения взрослых или сверстников, которые с моральной и правовой точек зрения однозначно достойны порицания. К показателям асоциального поведения несовершеннолетних можно отнести:

• отсутствие положительно ориентированных жизненных планов, целей
и профессиональных намерений;

• несознательность и недисциплинированность по отношению к учебной деятельности;

• отсутствие разнообразия и глубины полезных интересов;

• неадекватное отношение к педагогическим воздействиям;

• неспособность критически, в соответствии с нормами морали и права оценивать поступки окружающих;

• отсутствие самокритики, навыков самоанализа; восприимчивость к дурному влиянию, несамостоятельность, неумение противостоять трудностям;

• невнимательное, нечуткое отношение к окружающим, неспособность к эмпатии;

• отсутствие внешней культуры поведения (в одежде, речи, манерах);

• наличие негативных привычек и пристрастий (алкоголь, наркотики, никотин, нецензурные выражения и т.п.).

Перечисленные показатели относятся к характеристике несовершеннолетних, когда мы говорим о девиантном поведении. Девиантное поведение является отклонением от нормального поведения детей. Девиантное поведение имеет связь с нарушением соответствующих возрасту ребенка (подростка) социальных норм и устоявшихся правил поведения, свойственных
в школьных и семейных отношениях. Чаще всего проявляется в форме агрессии, нежелания учиться, демонстрации своего негатива близкому окружению, учителям, одноклассникам.

Отметим некоторые из форм девиации, так как они имеют свою специфику.

1. Вредные привычки. Курение, употребление алкоголя и наркотических средств - к ним подростки приобщаются из-за стремления подражать (считать себя) взрослым.

2. Побеги из дома и бродяжничество. У подростков повторяющиеся уходы из дома, иногда многодневное бродяжничество, преимущественно бывают в период от 7 до 16 лет (чаще 7-13 лет). Нездоровая семейная обстановка является одним из важнейших факторов ухода старших школьников из дома. Как правило, объясняя свой уход, беглецы говорят о конфликтах с родителями, желании независимости, придирчивости и недоброжелательности со стороны взрослых, о конфликтах и ссорах родителей. Давление со стороны учителей, трудности
и неудачи в школе также могут способствовать уходу из дома.

3. Азартные игры. Ими увлекаются, прежде всего, подростки, развитие которых классифицировать как неблагополучное. В известном смысле само увлечение азартными играми может служить признаком личного неблагополучия, и поэтому оно не должно оставаться без внимания педагогов и родителей. Такое увлечение присуще тем подросткам, которые не могут самоутвердиться в других видах деятельности.

4. Агрессивность. Подросток получает пример агрессивного поведения не только
в семье, но и во время общения со сверстниками. Группы сверстников, близких по уровню развития, интересам, закрепляют и культивируют негативные ценности и способы поведения, оказывают сильное влияние на личностное развитие каждого ребенка. Пример агрессивного поведения может быть легко усвоен из интернета, СМИ, телевидения.

Сущность асоциального поведения подростка заключается в неправильном осознании
им своего места и назначения в обществе. Кроме того, она заключается в определенных дефектах нравственного и правового сознания, социальных установок и сформировавшихся привычек, в нарушении мозговой функции. Выражается эта сущность в неадекватном отношении ребенка к школе, учителям, родителям, отрицательным интересам, неорганизованному досугу, склонности дезорганизовывать общую работу, проявлять грубость, дерзость, совершать циничные поступки.

Несмотря на то, что асоциальное поведение проявляется в разных формах, все они взаимосвязаны, например, пьянство, употребление ПАВ, агрессивное поведение, противоправное поведение образуют единый блок. Приобщение подростка к одному виду асоциального поведения повышает вероятность его вовлечения в другое.

**2**. **Факторы, влияющие на асоциальное поведение подростков**

Форма поведения индивидуальна для каждого человека, но существуют факторы, влияющие на характер и способы ее выражения. Асоциальное поведение несовершеннолетних взаимообусловлено влиянием биологических и социальных факторов.

1. Биологические факторы:

1.1. Особенности нервной системы (но четко локализованного центра агрессии
в человеческом мозге нет);

1.2. Половые: мужчины чаще и сильнее проявляют физическую агрессию. За внешней грубостью мальчиков-подростков и скрытностью девочек лежит сложная картина половозрастных различий в их развитии. Процесс психо-сексуального развития у девочек начинается приблизительно на 2 года раньше, чем у мальчиков. Несмотря на то, что мальчики физически сильнее девочек, они обладают большей чувствительностью к воздействию как физических, так и психических факторов (в связи с этим у мальчиков чаще, чем у девочек, встречаются психические нарушения. Наибольшей агрессивностью отличаются 12-15 летние подростки-мальчики. У них преобладает физическая агрессия, которая с возрастом затухает,
а у девочек с возрастом наблюдается рост этой формы агрессии. К 15-18 годам у мальчиков происходит всплеск вербальной агрессии. При спаде косвенной агрессии у мальчиков идет значительное увеличение ее у девочек. Негативизм значительно чаще проявляют мальчики
во все возрастные периоды.

1.3. Возраст.

1.4. Состояние человека: боль, теснота, возбуждение, жара;

2. Социальные факторы:

2.1. Разрушение нравственных идеалов, этнических ценностей и норм. Главной причиной асоциального поведения является разрушение системы ценностей личности и потеря смысла существования. Разрушение ценностных ориентаций определяется социально-экономическими преобразованиями в стране, породившими экономические, политические, социальные, правовые и нравственные противоречия, которые привели к дезориентации
и дезадаптации подрастающего поколения. Старые ценностные ориентации оказались
не актуальными, а новые ценностные ориентации не сформированы. Часто подростки распитием спиртного отмечают удачные похождения, хулиганские поступки, драки, мелкие кражи. Объясняя свои плохие поступки, подростки демонстрируют неправильное представление о нравственности, справедливости, смелости, храбрости. 90% подростков совершают агрессивные действия в состоянии опьянения (алкогольного или наркотического). «Жажда подвига», усиленная наличием в компании девушек, часто приводит парней
к демонстративным асоциальным поступкам.

2.2. Влияние семьи и сверстников. Личность подростка формируется не сама по себе,
а в окружающей его среде. Особенно важна роль малых групп, в которых подросток взаимодействует с другими людьми. Прежде всего, это касается семьи. На становление асоциального поведения ребенка влияют степень сплоченности семьи, близость между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, стиль семейного руководства. Дети (подростки), которые встречаются с насилием у себя дома
и которые сами становятся жертвами насилия, в большей степени склонны к агрессивному поведению. Психологи выделяют различные типы неблагополучных семей, где появляются дети с отклонениями в поведении:

- с неблагополучной эмоциональной атмосферой, где родители не только равнодушны, но и грубы, неуважительны по отношению к своим детям;

- семьи, где отсутствуют эмоциональные контакты между членами, где безразличие
к потребностям ребенка при внешней благополучности отношений. Ребенок в таких случаях стремится найти эмоционально значимые отношения вне семьи;

- с нездоровой нравственной атмосферой, где ребенку прививаются социально нежелательные потребности и интересы, он вовлекается в аморальный образ жизни;

- с повышенной опекой различных степеней: от желания быть соучастником всех проявлений внутренней жизни детей (их мыслей, чувств, поведения) до семейной тирании.

- самый неблагоприятный вариант семьи – это асоциальность родителей, наличие у них зависимостей и полное равнодушие к детям.

2.3. Негативное влияние телевидения, Интернета. Современные СМИ (средства массовой информации) явно и неявно действуют как средство невротизации и стимуляции агрессивных импульсов аудитории. Это же относится ко многим агрессивным компьютерным играм и интернет сайтам. Просмотр передач со сценами насилия, влияет на рост агрессивности, снижает восприимчивость к агрессии и искажает представление о реальности.

3. Личностные особенности: тревога о том, что скажут или подумают окружающие, конформизм, склонность к рискованному поведению, импульсивность и возбудимость - могут привести к более частым проявлениям асоциального поведения.

Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных и других социально-психологических факторов искажает образ жизни подростков, эмоциональные отношения с окружающими людьми; они попадают под сильное влияние подростковой группы, нередко формирующей асоциальную шкалу жизненных ценностей. Сам образ жизни, среда, стиль и круг общения способствуют развитию и закреплению асоциального поведения. Существуют особые группы, направленные на немедленное удовлетворение желаний, стремление перекладывать ответственность на других. Подростков в этих группах отличают пренебрежительное отношение к учебе, плохая успеваемость, нежелание выполнять какие-либо обязанности по дому, готовить домашние задания и т.д.

Необходимо отметить, что образование отрицательных установок у несовершеннолетних не есть результат моментального воздействия каких-то неблагоприятных обстоятельств.
Они образуются после длительного процесса социальной деформации личности.

**3. Профилактика асоциального поведения обучающихся в образовательной организации.**

Для проведения профилактической работы необходимо, прежде всего, выявить
и проанализировать основные причины и условия, которые способствуют антиобщественным, противоправным действиям детей и подростков, дают мотивацию асоциального поведения,
с целью последующего поиска методов и средств их устранения и способов противодействия.

Падение авторитета семьи, распространение алкоголизма и наркомании, трудное материальное положение, миграция населения, препятствуют развитию личностных, волевых качеств ребенка, а отсутствие должного внимания со стороны взрослых приводит
к асоциальному поведению.

В компетенцию образовательных организаций входят следующие задачи:

- оказание социально-психологической и педагогической помощи несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении либо проблемы
в обучении;

- выявление несовершеннолетних, находящихся в социально- опасном положении или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия, принятие мер по их воспитанию и получению ими основного общего образования;

- выявление семей, находящихся в социально-опасном положении;

- обеспечение организации общедоступных спортивных секций, технических и иных кружков, клубов и привлечение к участию в них несовершеннолетних;

- осуществление мер по реализации программ и методик, направленных на коррекцию девиантного поведения

Наиболее важным в организации профилактической работы в школе является убеждение всего педагогического коллектива в необходимости этой деятельности, отказе от прежних поведенческих традиций, декларативной формы общения с родителями и учащимися; ориентации на то, что ребенок в этом процессе – активный участник, а не пассивный объект образовательной деятельности. Необходимо, чтобы не только специалисты (педагог-психолог, социальный педагог, воспитатель), но и педагоги – предметники, педагоги дополнительного образования - весь коллектив школы участвовали в воспитательном процессе и были задействованы в профилактике девиантного поведения.

Наиболее важные направления профилактической работы:

1. Ликвидация пробелов в знаниях учащихся является важным компонентом в системе ранней профилактики девиантного поведения и формировании здорового образа жизни.

Ежедневный контроль за успеваемостью со стороны классного руководителя
и родителей необходимо сочетать с психолого-педагогической работой по развитию учебной мотивации и формированию целевых установок обучающегося «для чего ему необходимо
в жизни получить школьное образование».

2. Борьба с прогулами занятий является вторым важным звеном в воспитательной
и учебной работе, обеспечивающим успешную профилактику правонарушений.

3. Организация досуга учащихся, широкое вовлечение учащихся в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу - одно из важнейших направлений воспитательной и профилактической деятельности

4. Пропаганда здорового образа жизни должна исходить из потребностей детей и их естественного природного потенциала. В пропаганде здорового образа жизни полезно использовать такие мероприятия:

- беседа медработника (педиатра, нарколога, сексолога, школьного медработника)
в классе по проблеме, которую выбрали в качестве приоритета сами учащиеся;

- проблемная беседа или дискуссия (диспут, мозговая атака), подготовленная
при поддержке классного руководителя самими учениками;

- встреча со знаменитостями, интересными гостями: звездой, спортсменом, тренером, общение с которыми продемонстрируют преимущества здорового образа жизни;

- «классный видео час», с обсуждением видеофильма или фрагментов кинолент, записи телепередачи, сделанных самим педагогом;

Педагогу при работе с подростками необходимо учитывать возможность пагубного воздействия электронных способов и печатных изданий СМИ. При этом роль классного руководителя должна заключаться в режиссуре, направлении дискуссии и подведении итогов, предоставив максимальную возможность детской активности в организации мероприятия
и свободного высказывания своих мнений. Пропаганда здорового образа жизни не должна носить навязчивого характера, лучше ее начинать с неформальных бесед классного руководителя, не регламентировать строго время проведения, стараться узнать привычки, наклонности учеников, использовать различные формы проведения: от разговора, игры
до инсценировок.

5. Правовое воспитание. Широкая пропаганда среди учащихся, их родителей (законных представителей) правовых знаний – необходимое звено в профилактике асоциального поведения. Проведение бесед на классных часах, родительских собраниях, разъяснительной работы о видах ответственности за те или иные противоправные поступки, характерные
для подростковой среды виды преступлений, понятий об административной, гражданско-правовой, уголовной ответственности несовершеннолетних и их родителей дают мотивацию
на ответственность за свои действия.

6. Профилактика употребления ПАВ. В каждой школе необходимо планировать
и проводить работу по ранней профилактике негативных зависимостей. Следует консолидировать усилия в этом направлении с органами милиции и здравоохранения, родительской общественностью.

Необходимо информировать родителей о широком распространении наркотиков
в подростковой среде, подготовить и раздать родителям «памятки» о проявлениях наркомании у подростков и оказании им своевременной помощи.

7. Предупреждение вовлечения учащихся в экстремистские организации.
В образовательных учреждениях необходимо проводить работу по предупреждению вовлечения учащихся в экстремистски настроенные организации и группировки.

8. Работа по развитию сплоченности класса. Известно, что более сплоченные группы, группы, где меньше внутренних конфликтов и разногласий в гораздо меньшей степени подвержены асоциальным влияниям.

9. Работа по выявлению учащихся и семей, находящихся в социально-опасном положении должна строиться планово в каждой школе. В выявлении такой категории детей
и родителей должен участвовать весь педагогический коллектив школы. При выявлении негативных фактов педагоги информируют Совет профилактики школы.

10. Проведение индивидуальной воспитательной работы. Одним из важнейших направлений профилактической школьной деятельности является выявление, постановка
на внутришкольный контроль обучающихся с асоциальным поведением и разработка для них индивидуальной воспитательно-образовательной программы. Такая индивидуальная работа
с девиантными детьми невозможна без психологического сопровождения и постоянного участия педагога-психолога (социального педагога) в профилактической работе. Формы и методы работы педагог-психолог может определять сам. Далее приводится один из опытов проведения подобной профилактической работы - Программа профилактики аддиктивного поведения, которая может проводиться педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями.

**Профилактическая психолого-педагогическая программа**

***(Данная программа является победителем Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ 2012 г.)***

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

**В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**НА ОСНОВЕ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА**

**Жарикова Татьяна Петровна**

ГБОУ ВПО Московский городской педагогический университет

Самарский филиал, г. Самара

**ВВЕДЕНИЕ**

Проблема профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения становится в наше время все более острой и актуальной.
Это в значительной степени обусловлено тем, что стремительно увеличивается число молодых людей и подростков, проявляющих зависимость от алкоголя, наркотиков, компьютерных
и азартных игр. Однако, существующая ситуация с профилактикой аддиктивного поведения
в условиях образовательного учреждения показывает низкую эффективность многих профилактических программ.

Так, по результатам мониторинга профилактических программ, реализуемых
в образовательной среде, проведенным Федеральным центом повышения квалификации
и профессиональной переподготовки специалистов в области профилактики аддиктивного поведения детей и подростков, выявлена недостаточность программ, ориентированных
на конкретный возраст, содержание имеющихся программ преимущественно направлено
на информирование школьников о негативных последствиях аддикций.

Стратегическим приоритетом первичной профилактики рассматривается создание системы психолого-педагогической профилактики, которая ориентируется на раскрытие ресурсов личности в сензитивные для этого периоды развития.

С учетом этих позиций разработана авторская программа психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения на основе ресурсного подхода.

**Цель программы** – развитие у подростков способности к личностной рефлексии
и саморегуляции посредством специально организованного обучения способам самопознания, эмоциональной саморегуляции и целеполагания, обеспечение условий для формирования
у подростков основных возрастных новообразований, полноценность которых является основой их личностного ресурса развития и личностного ресурса профилактики риска возникновения аддиктивного поведения.

**Задачи программы:**

1. Развитие у подростков способности к осознанию себя и своих возможностей, побуждение к рефлексии мыслей, чувств, действий.

2. Содействие осознанию жизненных целей и способов их достижения.

3. Расширение сферы осознания чувств и переживаний, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

4.Формирование осознанной сопротивляемости склонности к аддиктивному поведению.

**Структура и содержание программы**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Упражнения | Кол-во часов |
| Занятие 1. Знакомство | Упражнение 1. Разминка «Поиск сокровищ»Упражнение 2. «Раздели мою радость со мной»Игра 3. «Снежный ком»Игра 4. «Поменяйтесь местами, кто…»Упражнение 5. Рисуем «Прогноз погоды»Упражнение 6. «Интервью»Упражнение 7. «Здравствуйте»Упражнение 8. «Правила нашей группы» | 1 |
| Занятия 2-5. Обучение умениям определять цели и действовать в соответствии с ними | Упражнение 1. «Мой портрет в лучах солнца»Упражнение 2. «Карта моих целей»Упражнение 3. «Овладение целью»Упражнение 4. «Апробирование цели»Упражнение 5. «Как научиться строить перспективу движения к намеченной цели»Упражнение 6. «Я справился»Упражнение 7. Круг нашей жизни» | 4 |
| Занятия 6-11. Обучение способам личностной рефлексии | Упражнение 1. Проективная рисуночная проба «Нарисуй букву «Я»Упражнение 2. Проективная проба «Рисунок «Мой мир» (описана С.Т. Посоховой)**[[1]](#footnote-1)**3. Тест 20 утверждений на самоотношение(М. Кун, Т.Макпартленд)[[2]](#footnote-2)4. Упражнение 4. «Торт потребностей»5. «История рубашки счастливого человека»6. Упражнение 3. «Ящик с проблемами» | 6 |
| Занятия 12-17. Обучение способам эмоциональнойсаморегуляции | Упражнение 1. «Разговор через стекло» (разработано В.Б.Березкиной – Орловой, М.А.Баскаковой)[[3]](#footnote-3)Упражнение 2. «Отражение» (разработано В.Б.Березкиной – Орловой, М.А.Баскаковой)Упражнение 3. «Изобрази эмоцию»Упражнение 4. «Мое сильное переживание» (разработано Н.Ю.Хрящевой)[[4]](#footnote-4)Упражнение 5. «Мое внутреннее состояние – какого я цвета?» (разработано Н.Ю. Хрящевой)Упражнение 6. «Говорю, что вижу»Упражнение 7. «Самопроверка»Упражнение 8. «На что похоже мое настроение»Упражнение 9. «Случай в лифте»Упражнение 10. «Что ты делаешь, когда хочешь успокоиться, улучшить свой настроение?»Анкета на определение способов преодоления эмоционального дискомфортаУпражнение 11. «Как улучшить настроение» (работа с таблицей «способы саморегуляции эмоционального состояния»)Упражнение 12. «Утешь друга»Упражнение 13. «Меняющаяся комната»Упражнение 14. «Передача движения по кругу» (разработано В.Б.Березкиной – Орловой, М..А.Баскаковой)Игра «Праздник вежливости» (разработано Е.О.Смирновой, В.М.Холмогоровой)[[5]](#footnote-5)«Я к вам пишу…» | 6 |
| Занятия 18-23. Анализ ситуаций, связанных с проявлением различных форм аддиктивного поведения. | Упражнение 1. «Мир моих увлечений»Упражнение 2. «Синонимы слова «зависимость»Показ слайда (изображение скульптурного памятника М.Шемякина «Дети – жертвы пороков общества»)демонстрация художественного фильма «Друг»Упражнение 3. «Актуализация опыта общения с зависимым человеком»Упражнение 4. «Ситуация острой нужды»Сказка для подростковУпражнение 5. «Марионетка»Мозговой штурм | 6 |
| Занятия 24-25. Свобода выбора и ответственность | Игра 1. «На что потратить жизнь»Игра 2. «Какая дорога лучше» | 2 |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Занятие 1. Знакомство**

**Цели:** Обеспечить создание позитивной, доверительной, комфортной атмосферы.

Начало занятия

Если вы впервые работаете с этой группой, вначале представьтесь им. Затем сообщите основные сведения о предполагаемом курсе, а именно: «В течение 16 занятий мы не будем изучать школьные дисциплины – математику, историю, химию. Речь пойдет совсем по другому – о вас, о вашем жизненном пути, о чем мечтаете, какие проблемы встают перед вами и какие решения вам приходится принимать. Мы узнаем об собственных ресурсах и способах их продуктивного использования для решения этих проблем. Мы будем учиться размышлять о качестве своей жизни, о свободе выбора и ответственности, о взаимоотношениях. Мы поведем разговор и о том, как избежать некоторых серьезных опасностей, которые могут омрачить вашу жизнь, стать препятствием на пути осуществления ваших жизненных планов».

Основная часть занятия

Сообщение целей занятия: «На первом занятии мы ближе познакомимся друг с другом
и установим правила для работы в группе».

Упражнения на знакомство.

**Упражнение 1. «Разминка «Поиск сокровищ»**

Основное внимание уделяется обмену информацией о личных интересах и пристрастиях участников группы.

Предложить участникам записать три их увлечения (футбол, домашние животные, музыка…), а затем предложить им найти в аудитории, по крайней мере, двух человек
со сходными пристрастиями.

Возможны и другие варианты: сгруппироваться по временам года, по любимому
цвету и т.д.

Это упражнение создает непринужденную обстановку и позволяет участникам ближе познакомиться друг с другом.

**Упражнение 2. «Раздели мою радость со мной»**

«Начинаем нашу работу с традиционной процедуры знакомства участников. Сейчас каждый из вас оформит себе визитную карточку. В ней нужно указать свое тренинговое имя. При этом вы вправе взять себе любое имя. Его нужно написать разборчиво и достаточно крупно, а затем закрепить свою визитку на груди так, чтобы все члены группы могли прочитать ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении тренинга мы будем обращаться друг к другу
по именам.

У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы подойти к возможно большему количеству участников, поприветствовать друг друга, начиная диалог словами: «Здравствуй, раздели мою радость со мной…». Во время взаимных приветствий вам нужно рассказать партнеру о своей радости. Лучше, если каждый раз это будет новая радостная весть. Постарайтесь вспомнить что-то из последних событий, которые были вам приятны и радостны. Например, «Здравствуй, Макс,
я хочу тебе сказать, что мне удалось помириться со своим очень хорошим другом».

**Игра 3. «Снежный ком»**

Участники по очереди называют свое имя и какое-то личное качество, начинающееся
с первой буквы имени. Каждый следующий участник сначала называет имена и качества предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, каждый последующий называет
все больше имен и качеств. Это облегчает запоминание и помогает разрядить обстановку.

**Игра 4. «Поменяйтесь местами те, кто…»**

Все садятся в круг, ведущий стоит в центре. После слов ведущего: «Поменяйтесь местами те, кто…» (называется один из признаков, присущий участникам, например: у кого есть собака; кто любит читать; кто смелый; кто проснулся бодрым и др.), участники меняются местами.

Задача ведущего занять стул, пока все перемещаются. Тот участник, которому
не хватило места, становится ведущим. Эта игра приносит удовлетворение всем участникам, независимо от возраста, способствует раскрепощению.

**Упражнение 5. Рисуем «Прогноз погоды»**

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас «светит солнце».

Далее по кругу проводится презентация рисунков и пояснения. По необходимости тренер задает вопросы каждому участнику.

**Упражнение 6. «Интервью»**

Назначение: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки; сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

**Упражнение 7. «Здравствуйте!»**

Участники свободно перемещаются, подходят друг к другу, здороваются, начинают разговор следующей фразой: «Здравствуйте! Меня зовут…. Мне в жизни повезло тем, что…»

**Упражнение 8. «Правила нашей группы»**

Участникам предлагается разделиться на малые группы и приготовить список правил, которые они хотели бы выполнять на занятиях тренинга. В группе необходимо определить того, кто запишет правила и того, кто сообщит их всей группе (роли: докладчик, секретарь, хронометрист). Каждый пункт правил обсуждается и принимается всей группой открытым голосованием. Возможно, эти правила записать каждому участнику на обложках тетрадей
с внутренней стороны или сделать плакат с правилами, иллюстрировав его и расположить
на видном месте.

**Правила группы**

**1. Закон «ноль-ноль»** (о пунктуальности).

**2. Правило поднятой руки:** высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

**3. Без оценок:** принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

**4. Конфиденциальность:** то, что происходит на занятии, остается между участниками.

**5. Правило «Стоп»:** если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

**6. Активность:** чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании тренинга больше, чем те, кто был пассивен.

Заключительная часть занятия.

Все участники садятся в круг и рассказывают, что нового узнали друг о друге,
и интересно ли было общаться.

Какие чувства были у участников, когда они говорили «Мне в жизни повезло…», возникли ли трудности.

**Занятия 2-5 Обучение умениям определять цели и действовать в соответствии с ними**

**Цели:** актуализация осознания жизненных целей, способов их достижения, а также препятствий, которые могут помешать в их осуществлении.

Начало занятия

**Упражнение 1. «Мой портрет в лучах солнца»**

Данное упражнение способствует эмоциональной включенности в процесс взаимодействия с собственным «Я».

Инструкция: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос «Почему я заслуживаю уважение?»

Поблагодарите участников за откровенные ответы.

Основная часть занятия

Сообщение целей занятия: «Сегодня на занятии мы будем говорить о своих жизненных целях, способах их достижения, препятствиях, которые могут помешать в их осуществлении».

**Упражнения на актуализацию жизненных целей.**

**Упражнение 2. «Карта моих целей»**

Это упражнение используется для того, чтобы помочь подросткам понять, на что им следует направить свои усилия для достижения выбранных целей. Вначале каждому участнику предлагается сделать рисунок «Карта моих целей».

Объяснить назначение «Карты целей». Например, таким образом: эта карта может помочь составить план достижения своих целей. Представьте себе, что цель – это место, куда вы стремитесь. «Остановки» на карте – это те места, которые вам придется посетить на своем пути.

Разбить участников на пары и попросить их обсудить, что бы они хотели получить
в результате изменения своего поведения. Пусть каждый запишет это вверху рисунка рядом
со словом «цель».

 Собрать группу участников и спросить каждого, какую цель он себе выбрал. Когда
они будут рассказывать об этом, помогите им определить, какие остановки необходимо сделать на пути к главной цели. Попросите их нанести эти остановки на карту целей и обсудите способы, которыми они будут отмечать свое продвижение к финишу.

**Упражнение 3. «Овладение целью»**

В этом упражнении участники стремятся проиграть свои жизненные планы.

Инструкция: «Постарайтесь, не ставя себе никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым
вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти. Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься,
что иметь. Дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно,
что вы выводите их с поля, удаляете с ринга.

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам:

1) формулируйте свои мечты в позитивных терминах;

2) будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, какое на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем лучше оно задействует ваш мозг для достижения цели;

3) постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигните своей цели, что вы будете тогда чувствовать, что и кто вас будет окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что ты достиг того, к чему стремился;

4) важно сформулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;

5) спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте,
не нанесут ли они ущерба другим людям; ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим.

**Упражнение 4. «Апробирование цели»**

Цель этого упражнения – составить список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми уже обладает каждый участник тренинга.

1) Опишите, что у вас уже есть – это могут быть какие-то черты характера, друзья, которые вас поддерживают и помогут, финансовые ресурсы, уровень вашего образования, вашей энергии на конец времени, которым вы располагаете, и т.д.

2) Попробуйте припомнить те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно успешным. Какие из перечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно? Это может быть все, что угодно: от удачного ответа на уроке до вечера, проведенного с друзьями. Припомните 3-5 таких случаев. Запишите это, зафиксируйте на бумаге, что вы делали тогда, когда добились успеха, какие свои качества, возможности, ресурсы вы использовали. Что вообще эта была за ситуация, в которой вы чувствовали себя успешно.

3) А теперь опишите, каким человеком вы должны были быть, чтобы достигнуть своих целей. Может быть, следовало бы быть более собранным, дисциплинированным, а быть может более раскованным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы научиться лучше распоряжаться своим временем или повысить свою самооценку. Подумайте и заполните такими записями
о своей личности, как минимум, одну страницу.

4) Сформулируйте в нескольких тезисах, что мешает иметь все то, о чем вы мечтаете,
к чему стремитесь прямо сейчас. Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает?

**Упражнение 5. «Как научиться строить перспективу движения к намеченной цели»**

Для этого рассмотрите список и установите приоритет для каждой цели. В колонке справа от списка желаний пронумеруйте цели в зависимости от их важности для вас. Расстановка приоритетов важна для определения, какая цель имеет для вас сейчас наибольшее значение и заслуживает приложения немедленных усилий, а какой из маршрутов может подождать до лучших времен.

Важна не только сама расстановка приоритетов. Этот процесс заодно сэкономит ваше время, деньги и нервы, поскольку некоторые цели должны быть достигнуты раньше других.

Теперь рассортируйте оставшиеся цели то трем категориям: долгосрочные, промежуточные и ближайшие. Обратите внимание на то, что промежуточные и ближайшие цели протягивают день за днем цепочку к вашей долгосрочной, может быть, жизненной цели. Они определяют дела на каждый день и действия, которые вы можете совершить на этой неделе.

Ближайшей целью может быть все, требующее для достижения от одного дня до одного месяца. Вашей промежуточной целью может быть все, требующее для достижения от месяца до полугода. Долгосрочной целью может быть все, требующее для достижения от полугода до года.

Теперь, перечислив ваши цели и установив их очередность, вы приступаете к составлению эффективного плана действий.

 1.Описание цели. Опишите свою цель в позитивных терминах, будьте предельно конкретны. Определение цели в самой простой и ясной форме поможет вам в точности узнать, чего вы на самом деле хотите. Четкое описание – ваш первый шаг на пути к успеху. Перечислите все препятствия, которые могут встретиться на пути к успеху, например, недостаток умений, негативные предубеждения, ваши собственные внутренние сомнения и т.д. Первое правило при любых затруднениях – хорошо изучить проблему. Установив, в чем камень преткновения, вы сможете выработать стратегию.

Стратегия. Выйдите на релаксационное расслабление, используйте свое воображение
и творческие способности для выработки стратегии преодоления каждого препятствия, которое может вам повстречаться.

Конечная дата. Определив и уточнив стратегию преодоления препятствий, выберите дату, к которой вы должны достичь намеченной цели. Назначьте разумные сроки – пощадите себя. Назначив дату уже сегодня, вы придадите себе импульс для движения вперед. Лучше установить временной диапазон, а не крайний срок. Рассчитывайте добиться успеха
к назначенному времени, однако оставьте временной запас, чтобы при необходимости можно было подкорректировать сроки.

Личное вознаграждение. Распишите, какое вознаграждение и какие преимущества
вы получите, когда достигните успеха. Предвкушение удовольствий поможет вам повысить мотивацию и обрести решимость, необходимую для поддержки горячего энтузиазма.
Вы избавитесь от склонности откладывать и мешкать и сможете эффективнее придерживаться своего курса к успеху.

Установите пусковой механизм. Подберите пусковое слово, фразу или действие, которое будет напоминать вам о маршруте.

Текущий отчет. Время от времени отслеживайте уровень своего прогресса в достижении намеченной цели. При необходимости скорректируйте, например, временные рамки. Разбейте свой путь к успеху на отрезки так, чтобы можно было легко заметить и оценить прогресс. Когда достигните цели, отметьте эту дату. Празднуйте! Отмечайте свои успехи. Сохраните заполненную таблицу успеха и просматривайте ее каждый раз, когда вам понадобится повысить уверенность в себе или повысить мотивацию, добиться нового успеха. Достигая цели, отмечайте события. И вспоминайте свои успехи. Все будет о-т-л-и-ч-н-о. Празднуйте
и наслаждайтесь своими достижениями.

**Анкета достижения успеха.** Скопируйте эту анкету на чистый лист бумаги и держите
ее в папке для ежедневной проверки вашего прогресса:

Установление маршрута

Препятствия

Стратегия

Предполагаемая дата завершения

Личное вознаграждение

Пусковой механизм

Текущий отчет

Дата завершения

Дневник целеустремленного человека. Заведите дневник, где будете фиксировать все случаи, когда вы достигли цели.

Записывайте, когда и что произошло, благодаря кому и чему цель была достигнута, какие черты вашего характера способствовали этому.

Формируйте уверенность в себе, которая вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач. Начать можно и с небольших дел, постепенно поднимая планку. Первым делом надо, конечно, решить, чего вы хотите добиться. Выберите три цели, которых вы хотели бы достичь в течение ближайшего месяца. Пусть эти цели будут конкретными и выполнимыми.

После того, как первый шаг успешно сделан, наградите себя комплиментом, походом
в кино, мороженым – тем, что вы, по вашему мнению, заслужили.

Затем приступайте к следующему шагу. И так далее, пока не будет достигнута главная цель.

 Насладитесь ощущением успеха. Громко похвалите себя за сделанное дело. После этого обратитесь к следующей цели, можно также подразделить ее и приступить к выполнению. Все, чего вы хотите в жизни, может быть разбито на более мелкие задачи и осуществлено шаг
за шагом.

**Упражнение 6. «Я справился!»**

Одним из важных источников самоуважения является осознание того, что мы смогли преодолеть трудность, выполнить очень сложную задачу. Для детей большое значение имеет возможность представлять окружающим свои большие и маленькие успехи и получать от них подтверждение, что они и на самом деле сделали нечто важное. Их собственная система оценок еще весьма нестабильна, поэтому ее укрепляют положительные эмоции, пережитые вместе со значимыми для них людьми.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные
не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд
и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй их. Нарисуй себя во время выполнения этого сложного дела.

По завершении дети показывают свои рисунки классу и рассказывают о них. При этом Вы сами как можно активнее выражайте свои чувства по поводу рисунков и побуждайте других детей делать это.

Анализ упражнения:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?

- Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?

- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?

- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказываешь в своем рисунке?

- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток
ты предпринимаешь?

- В каких случаях ты бываешь готов сдаться и все бросить?

**Упражнение 7. «Круг нашей жизни»**

На листе нарисовать большой круг и разделить его на сегменты пунктирными линиями. Каждый сегмент – то, на что вы тратите свое время в течение дня. Покажите, сколько времени уходит на сон, школу, друзей, домашнее задание, одиночество, работу по дому, занятия
за компьютером и что еще?

Глядя на круг свой жизни, задайте себе вопросы:

1. Довольны ли вы тем, как проходит день?

2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить?

3. Что легко и что трудно изменить в своей жизни?

**Заключительная часть занятия**

Все участники снова садятся в круг и делятся тем, насколько упражнения помогли лучше осознать свои жизненные цели, способы их достижения, препятствия к их осуществлению.

Для педагога: важно подвести детей к тому, что их дальнейшая жизнь должна быть свободна от вредных привычек и только в этом случае мечты и планы будут реализованы.

**Занятия 6-11. Обучение способам личностной рефлексии**

**Цели:** актуализация процесса самопознания; актуализация собственных потребностей
и ценностей; актуализация собственных проблем.

**Упражнение 1.Проективная рисуночная проба «Нарисуй букву Я»**

Данное упражнение способствует фокусированию внимания на собственном «Я». Основное назначение данной методики состоит в выявлении неосознаваемого эмоционального отношения к себе, к своим установкам, к своему поведению, **чувствам.** При интерпретации рисунков используются различные параметры рисунка: расположение рисунка на листе (центральное, смещение влево-вправо, вверх-вниз), размер буквы, использование разных цветов, дополнительных предметов, украшений, форма буквы и др.

**Упражнение 2. Проективная проба «Рисунок «Мой мир»**

Данное упражнение способствует эмоциональной включенности в процесс взаимодействия с собственным «Я».

Регистрируемые показатели: количество цветов в рисунке, модифицированный вариант количество нарисованных образов предметов в рисунке.

Основная часть занятия

Сообщение целей: сегодня и на последующих занятиях мы будем учиться познавать себя и открывать в себе новые возможности

**3. Тест 20 утверждений на самоотношение (М. Кун, Т. Макпартленд)**

Инструкция: В течение 12 минут дать 20 различных ответов на вопрос, обращенный
к самому себе: «Кто Я такой?"

Далее проводится работа со списком ответов: выбор наиболее важных черт и их описание, разделение на категории (зависит от меня, зависит от других, ни от чего не зависит, от судьбы, от рока) – каких ответов больше?

**Упражнение 4. «Торт потребностей»**

Данное упражнение направлено на осознание своих потребностей.

Предлагается ответить на вопрос, какие основные потребности есть у человека… пить, есть, защищаться, заботиться о здоровье, продолжить род и др. Кроме этого существуют
и другие важные потребности, как любить, быть любимым, иметь успех в жизни, возможность выбора, радости жизни, потребность учиться, исследовать.

Предложить участникам распределить эти потребности на ступенях пирамиды. Нарисовать круг (это индивидуальная работа) и разделить на 5 секторов. Назовем его «Торт потребностей».

Обозначьте первый кусок торта словом «любовь» и впишите имена тех, кто вас любит. Второй кусок торта назовите «уважение» и впишите имена тех, кто вас уважает. Третий кусок – «свобода», где пишутся имена тех, с кем вы чувствуете свободу и простоту в общении.
В четвертом куске «шутка» напишите, с кем вы часто шутите. В последнем куске «защита» напишите имена тех, кто вас защищает, с кем вы себя чувствуете в безопасности.

Разделитесь на пары и расскажите партнеру, чьи имена вписаны в «торт потребностей».

Всей группой обсудите, чьи имена хотелось бы иметь в торте, а затем обсудите, кого бы еще хотелось внести в этот список.

**5.«История рубашки счастливого человека»**

Осознание жизненных ценностей и ценности «Я».

У короля был сын, которого он очень любил. Король надеялся, что после его смерти сын будет править королевством. Но его сын был очень несчастлив, ничто не радовало его. Король пытался развеселить сына разными способами. Он покупал ему самые разные игрушки, ездил
с ним в самые экзотические места на земле, водил в самые лучшие театры и кинотеатры, преподносил ему всевозможные сюрпризы и заставлял других детей приходить во дворец
и играть с ним. Но ничего не помогало, сын оставался несчастным. Король позвал личного врача: «Обследуй моего ребенка и определи, что с ним»,- сказал он. Но доктор сообщил,
что ничего не может поделать и предложил позвать предсказателя.

Долго-долго беседовал предсказатель с королем и его сыном, а затем долго-долго думал. После этого он сказал: «Мальчику нужна рубашка счастливого человека!». После обсуждения советники короля спросили: «А где мы возьмем такую рубашку?» «В королевстве», - был ответ.

Король приказал своим подданным найти самого счастливого человека, который и предстал перед королевским судом. Своими шутками он рассмешил всех, и его признали самым счастливым человеком. Но шут сообщил всем присутствующим, что он не так уж и счастлив. Ему было очень грустно тогда, когда он ломал голову над тем, какие шутки и забавы покажет королевскому суду.

 Королю представили другого, самого богатого человека. Возможно, он самый счастливый из всех? Но в действительности оказалось, что он не так уж счастлив, так как приходится ежедневно думать, как преумножать богатства, сохранить деньги и сторожить
их каждую ночь.

И опять перед судом предстал человек, на этот раз в рваных ботинках и старом плаще. Выглядел как бедняк. Он подошел к королю и сказал: «Я слышал, вы ищете самого счастливого человека на земле, - и добавил: - Я и есть этот счастливчик». Все члены королевского суда запаниковали: «Как он может быть счастлив?» «У меня нет денег, - сказал он. – Я не беспокоюсь об их преумножении и сохранении. У меня нет завистников. У меня много времени для счастья». Король ответил: «добрый человек, мой сын очень несчастлив, и только рубашка счастливого человека может спасти его. Я тебе дам все, что ты захочешь, только отдай мне твою рубашку!» «Я и так счастлив, мне ничего не надо», сказал «счастливчик». – Если бы я хотел помочь тебе, то не смог бы». И он распахнул свой старый плащ, под которым не было никакой рубашки.

Участникам предлагается обсудить вопрос, что бы они сделали на месте короля в этой истории (король пытался найти внешние причины несчастья своего сына, не заглянув ему
в душу).

Возможные варианты для работы с «Историей…»

1. закончить историю;

2. прочитать историю до того момента, когда богач говорит, что он несчастлив
и попросить детей закончить ее;

3. желающие могут прочитать свой вариант «истории» перед группой;

4. «история» может быть началом обсуждения проблемы, что такое счастье.

Как вы себе представляете счастливого человека? Назовите причины своего счастья.
Как помочь тому, кто несчастлив?

Упражнение 6. «Ящик с проблемами»

Объяснить подросткам, что дети и подростки, как и взрослые, могут иметь трудности
в жизни и они нуждаются в помощи. Пусть дети приведут примеры тех проблем, с которыми они встречаются в жизни и скажут, к кому они обращаются за помощью в том или ином случае.

Каждому участнику предлагается написать письмо, в котором он рассказывает о своей проблеме. Когда все участники напишут письма, их надо собрать и положить в специальный ящик.

В группах по 4 человека наугад выбираются 4 «проблемы». Участники каждой группы играют в «редактора журнала», которому необходимо разрешить каждую проблему. Тренер подчеркивает, что ответы должны быть полезными и конструктивными, и нельзя забывать главное правило – не критиковать! В некоторых случаях возможно дать сочувственный ответ, так как не способны дать конструктивный.

Обратная связь: узнать, кто хотел бы выступить перед всеми, рассказать, как он решил проблему. Напомнить детям, что всегда можно обратиться за помощью, если возникли какие-то трудности.

Педагогу необходимо обратить внимание на то, что некоторые дети действительно нуждаются в помощи в связи с реальными проблемами, иметь в виду, что некоторые дети опишут проблемы очень близкие им в данный момент.

**Занятия 12-17. Обучение способам эмоциональной саморегуляции**

Цели: Расширить сферу осознания чувств и переживаний, совершенствовать навыки эмоционального саморегулирования.

Начало занятий

Упражнения на развитие невербальных средств выражения эмоций

**Упражнение 1. «Разговор через стекло» (разработано В.Б. Березкиной-Орловой,
М.А. Баскаковой)**

Участники разбиваются на пары. Тренер: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно,
и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда
все обсуждают увиденное.

**Упражнение 2. «Отражение» (разработано В.Б. Березкиной-Орловой,
М.А. Баскаковой)**

Участники группы стоят по кругу.

«Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, a мы все будем повторять это движение 3-4 раза, стараясь вчувствоваться
в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать группе вопрос: «Какое, по вашему мнению, состояние?» После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

**Упражнение 3. «Изобрази эмоцию»**

 Заранее заготовьте набор карточек, на которых отметьте эмоции и части тела человека, при помощи которых следует эти эмоции выразить. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук.

На карточках могут быть отмечены следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина", «Страх. Ноги» и др.

 Основная часть занятий

Упражнения на развитие вербальных средств выражения эмоций

**Упражнение 4. «Мое сильное переживание» (разработано Н.Ю.  Хрящевой)**

Упражнение направлено на развитие навыков вербализации состояний, дает возможность получать дополнительные представления о субъективных особенностях их переживаний, способствует сплочению участников и улучшению групповой атмосферы.

Упражнение проводится в тройках (четверках). Состав троек определяют сами участники по критерию наилучшего знания партнеров.

«В опыте каждого из нас есть ситуации, которые сопровождались глубокими эмоциональными переживаниями. Вспомните одну из таких ситуаций и расскажите о ней
в группе. Постарайтесь описать свое состояние в тот момент как можно детальнее, чтобы слушатели смогли «вчувствоваться» в него».

**Упражнение 5. «Мое внутренне состояние - какого я цвета?» (Н.Ю. Хрящева)**

 Это упражнение направлено на развитие способности осознавать свое эмоциональное состояние и находить слова для его обозначения. Говорят, что японские дети различают несколько десятков оттенков черного цвета и около трехсот красного, так как знают их названия. Аналогично: расширяя словарный запас, который мы используем для обозначения чувств, состояний, можно расширить и свои возможности идентификации этих состояний.

Участники группы сидят по кругу.

Тренер: «Каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение
в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

**Упражнение 6. Говорю, что вижу. Упражнение «Говорю, что вижу»**

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что в видите относительно любого из участников. К примеру: «Коля сидит, положив ногу на ногу, он чувствует умиротворение», «Катя улыбается, наверное, у него хорошее настроение».

Информация для тренера:

Тренер следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участник.

**Упражнение 7. «Самопроверка»**

Проводится индивидуально. Каждый участник на листе бумаги пишет ответы на вопросы. Далее может проходить рефлексия (по желанию участников).

1.Какое личное содержание обычно передается партнерам в ваших эмоциях?

доброжелательность или зловредность

доверчивость или подозрительность

радушие или ехидство

простота или высокомерие

миролюбие или агрессия

спокойствие или нервозность

оптимизм или пессимизм

великодушие или скопидомство

Итак, что вы можете сказать о личностном компоненте своих эмоций:

2. Как вы смеетесь: хи-хи, ха-ха, хо-хо, хе-хе или как-то иначе?

3. Как вы сердитесь: со злостью, добродушно ворчите или оскорбляете партнера?

4. Как вы жалуетесь: пытаясь найти сочувствие, обвиняя кого-либо, нападая при этом или переживая чувство неловкости?

5. Как вы требуете: воодушевляя или принижая партнера, категорично или допуская возражения, поощряя или укоряя личность?

6. Как вы делаете замечания: уважая или обижая партнера, спокойно или раздраженно, терпеливо или нетерпеливо, в мягкой или жесткой форме?

7. Как вы реагируете на критику, агрессивно, зло, раздраженно или с чувством юмора, а может быть, с искренней признательностью?

8. Как вы отзываетесь о большинстве своих знакомых, с чувством зависти, обиды, неудовлетворенности или благожелательно?

9.Как вы реагируете на недомогающего близкого человека: с раздражением, стараясь скорее отделаться от него или с сочувствием, пониманием, с готовностью помочь?

**Упражнения на осознание эмоций других людей**

Возможность понимать эмоции, испытываемые другими людьми, по их вербальному
и невербальному поведению, дифференцировать истинные и ложные проявления чувств других людей, определять изменение интенсивности эмоции и переходы от одной эмоции к другой.

Ключ к использованию эмоциональной компетентности при общении с другими такой же, как и при использовании ее для себя, — стать объективным наблюдателем. Всегда, перед тем как начать разговор, вам нужно определить, способны ли вы разговаривать с собеседником в нейтральном тоне. Мысленно ответьте себе на вопросы:

- Как вы себя чувствуете? Вы можете говорить с другими людьми таким образом, чтобы они видели возможность нахождения новых способов совместной деятельности?

Вполне возможно, вам нужно сделать глубокий вдох, остановить внутренний монолог
и сфокусироваться на итогах того, что вы делаете, спросив себя: «Как я хочу, чтобы закончилась общение (эта ситуация)?»

**Упражнение 8. Игра «На что похоже мое настроение»**

Участникам предлагается нарисовать свое настроение. Затем каждый участник передает свой рисунок своему соседу. Задача соседа — угадать, какое настроение изображено
на рисунке.

**Упражнение 9. «Случай в лифте»**

Это упражнение прекрасно подойдет для иллюстрации того, как проявляются наши чувства.

Восемь участников занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь - это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями.

Предложить желающим выйти в центр (8 человек). Остальным участникам объясните, что они становятся наблюдателями.

Участникам объясняют сюжет игры:

«Вы все - жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь по своим делам, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно - вы узнаете, когда вытащите карточку».

Раздайте карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний.
Варианты карточек:

1.радость, восторг, удовольствие;

2.интерес, волнение, возбуждение;

3.горе, страдание, печаль, депрессия;

4.злость, раздражение, негодование, возмущение;

5.страх, тревога опасение;

6.презрение, высокомерие, пренебрежение;

7.стыд, самоуничижение, неловкость;

8.удивление, изумление.

Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть словом нельзя.

Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут.

Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал.

Вопросы к участникам:

- Как удалось передать состояние?

- Как в жизни я проявляю это чувство?

- Как часто я испытываю это чувство, и в каких ситуациях?

Вопросы к наблюдателям:

*-* Каким образом удалось определить, кто какие эмоции продемонстрировал?

- Насколько это трудно было сделать?

**Способы контроля собственных эмоций**

**Упражнение 10. «Что ты делаешь, когда хочешь успокоиться, улучшить свое настроение?»**

Каждый участник по кругу отвечает на вопрос. Все ответы можно свести к нескольким уровням эмоциональной саморегуляции: от пассивного созерцания до активного взаимодействия с окружающей средой, обращения к другим за помощью и поддержкой.

**Упражнение 11. Анкета на определение способов преодоления эмоционального дискомфорта** (в основу положена идея В.В. Лебединского и соавторов о различии в активности уровней базальной системы эмоциональной регуляции, а также работы А.О. Прохорова, Р.М. Грановской, И.М. Никольской о способах саморегуляции школьниками отрицательных психических состояний).

Инструкция: каждый человек старается справиться с плохим настроением или сильным переживанием и для этого выбирает различные способы поведения. Прочтите внимательно перечисленные способы поведения и против каждого обведите цифру справа. Если вы не используете такое поведение, чтобы справиться с волнением, тревогой, обидой и другими неприятными эмоциями, то обведите цифру 1, если иногда используете – 2, если используете часто – 3.

1. Когда у меня дома плохое настроение, мне становится легче, если:

1) пройдусь в одиночестве 1 2 3

2) активно подвигаюсь, послушаю музыку 1 2 3

3) сделаю что-то важное для себя, чтобы убедиться в своей силе воли, **настойчивости**

1 2 3

4) расскажу кому-нибудь из близких о моих переживаниях 1 2 3

5) схожу в гости 1 2 3

6) проучу обидчика или что-нибудь сломаю 1 2 3

7) съем что-нибудь вкусное 1 2 3

8) рассматриваю пейзаж, наблюдаю за животными 1 2 3

2. Когда у меня в школе плохое настроение, мне легче становится, если:

1) отвлекусь, посмотрю в окно 1 2 3

2) вспомню что-то хорошее 1 2 3

3) помечтаю, что потом будет хорошо 1 2 3

4) поделюсь с другом своими переживаниями 1 2 3

5) обращусь к учителю за поддержкой 1 2 3

6) стукну или обзову кого-нибудь 1 2 3

7) поиграю, побегаю на перемене 1 2 3

8) сам себя успокою, уговорю 1 2 3

Подсчитываются суммы баллов в первой и во второй частях анкеты последующим пунктам: 1 и 8 - первый уровень эмоциональной саморегуляции; отражает развитие пассивного способа преодоления эмоционального дискомфорта.

2 и 7 – второй уровень саморегуляции; связан с потребностью в приятных ощущениях.

3 и 6 – третий уровень саморегуляции; связан с активной адаптацией к нестабильной ситуации. При недостаточном развитии других уровней саморегуляции, особенно четвертого, эта активность может проявляться в агрессивном поведении.

4 и 5 – четвертый уровень эмоциональной регуляции; отражает степень взаимодействия с другими людьми в тревожащей ситуации.

Тренер обращает внимание на то, какие способы используются подростком для преодоления дискомфорта, часть подростков характеризуется предпочтением какого-либо одного стиля поведения в тревожащей ситуации.

**Упражнение 12 «Как улучшить настроение» (Работа с таблицей)**

**Таблица 1.**

**Способы саморегуляции эмоционального состояния**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровни системы эмоциональной саморегуляции** | **Способы преодоления эмоционального дискомфорта** |
| **1.Пассивные формы психической адаптации** | Самовнушение, пассивная разрядка: «остаюсь сам по себе, «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным» |
| **2.Выработка эмоциональных стереотипов чувственного контакта с миром** | Двигательная активность: «обнимаю», «глажу», «бегаю», «гуляю», «катаюсь на велосипеде», «смотрю телевизор», «слушаю музыку» и др. |
| **3.Активная адаптация к нестабильной ситуации** | Создание аффективных образов: «рисую», «мечтаю», «представляю»; волевые действия: «дерусь», «вмешиваюсь в действия тех, кто вызывает неприятные переживания» |
| **4.Эмоциональное взаимодействие с другими людьми** | Общение: «прошу прощения или говорю правду», «говорю с кем-нибудь», «прошу помощи у других» |

**Управление эмоциями других людей**

 Умение определять возможную причину возникновения эмоции у другого человека, и предполагать последствия ее развития, изменение эмоционального состояния другого человека (интенсивности эмоции, перехода на другую эмоцию) с помощью вербальных и невербальных средств; способность вызывать нужную эмоцию в людях. В отличие от манипулятивной игры на эмоциях других, такое взаимодействие помогает людям развивать навыки эмоциональной компетентности

**Упражнение 13. «Утешь друга»**

Все участники садятся по кругу.

Вариант 1

Работа  в парах. (Тренер называет состав пар, подобранных с учетом субъективных предпочтений участников и их психологических особенностей.) Сядьте так, чтобы каждой паре было удобно работать. Решите сами, кто из вас начнет выполнять упражнение. (Тренер убеждается, что в каждой паре определен участник, который будет начинать упражнение.) Начинающий примет вид грустного, чем-то расстроенного, вялого человека. Попытайтесь найти средства для того, чтобы войти в это состояние. Напарник должен, используя различные средства, изменить состояние грустного участника в позитивную сторону, вызвать у него улыбку, смех, активизировать его, не прибегая к физическому контакту. Когда вы справитесь с задачей, поменяйтесь ролями».

Вариант 2

Все участники садятся по кругу.

«Сейчас нам нужно решить такую задачу: изменить состояние N, которому грустно Он расстроен и не расположен с нами разговаривать. (Тренер заранее договаривается с N о его участии в упражнении.) Мы можем рассказывать N истории, говорить что-либо
приятное и т. д.»

Так как в этом случае усилия всей группы концентрируются на одном участнике, то его состояние меняется быстро. В ходе обсуждения обращается внимание на действия, фразы, которые в наибольшей степени влияли на изменение состояния N, а также на то, что было для него безразличным или неприятным.

**Упражнение 14. «Меняющаяся комната»**

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате… А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее… А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»… А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые…

**Упражнение 15. «Передача движения по кругу» (разработано В.Б. Березкиной-Орловой, М.А. Баскаковой)**

Это упражнение направлено на развитие навыков эмпатии и коммуникабельности.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

**Игра 16. «Праздник вежливости» (разработано Е.О. Смирновой,
В.М. Холмогоровой)**

Цель. Стимулировать желание радовать и поддерживать друг друга с помощью слов.

Ход игры

«Сейчас в нашей группе, объявляется праздник вежливости! Вежливые люди отличаются тем, что никогда не забывают благодарить окружающих. Сейчас у каждого из вас появится шанс проявить свою вежливость и поблагодарить других за что-нибудь. Вы можете подойти к любому и сказать: «Спасибо тебе за то, что ты...». Вот увидите, благодарить очень приятно. Постарайтесь никого не забыть и подойти к каждому, ведь истинно вежливые люди еще и очень внимательны. Готовы? Тогда начинаем»

**17.«Я к вам пишу…»**

Педагог: сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения, это может быть рисунок. Но ваше общение должно состоять из одной-двух фраз. Для того, чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листа. После этого листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что может быть, давно хотел сказать.

Педагог советует этот листок сохранить в трудные минуты жизни и заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», и т.д. видят тебя окружающие.

Заключительная часть занятий

1. Заполнение анкеты обратной связи

Анкета обратной связи

Твое имя

1. Степень твоей включенности:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 10 (обведи кружком соответствующий балл)

2) Что мешает тебе быть включенным в занятие?

3) Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.

2. Общий рисунок эмоционального состояния всех участников тренинга

**Занятия 18-23 Анализ ситуаций, связанных с проявлением различных форм аддиктивного поведения**

**Цели:** сформировать представление о зависимости (аддикции), актуализировать эмоциональные состояния, переживаемые в состоянии общения с зависимым человеком, актуализировать собственный опыт зависимого поведения, сформулировать осознанное отношение к проблеме зависимости (аддикции).

Начало занятия

**Упражнение 1. «Мир моих увлечений»**

Данное упражнение способствует актуализации готовности к взаимодействию
с собственным «Я».

Участники садятся в круг, передают по кругу мяч и говорят о себе, о своих увлечениях и хобби, начиная предложение словами: «Никто из вас не знает, что я…», «Никто из вас не знает, что у меня…»

Основная часть занятия

Сообщение целей: «На предыдущем занятии мы говорили о том, что нам помогает и мешает в осуществлении жизненных целей. В качестве препятствий к осуществлению жизненных планов назвали вредные привычки. Сегодня и на следующих занятиях мы будем обсуждать тему вредных привычек и проблемы с ней связанные.

Как известно, к числу вредных привычек относят табакокурение, употребление спиртных напитков, переедание, увлечение азартными играми, зависимость от компьютера, Интернета и др.

**Упражнение 2. Синонимы слова «зависимость»**

Инструкция: Назовите синонимы к слову «зависимость».

Это упражнение проводится со всей группой, синонимы слова сообщаются в круг
и оформляются на доске. Педагог разъясняет подросткам, что наряду со словом «зависимость», в научной литературе используется термин «аддикция».

Термин «аддикция» происходит от латинского слова, означающего рабство, несвободу, принуждение, приговаривание к рабству за долги. Именно несвобода – фундаментальный признак зависимости. Человек знает, что нечто плохо для него, ноповторяет и повторяет нечто. Этим «нечто» может быть что угодно: алкоголь, наркотик, азартная игра, патологическая привязанность к другому человеку, к еде, к работе. Управление жизнью передается чему-то внешнему. Отсюда, сужение жизни на предмете зависимости. В ущерб всему прочему человек отдает себя предмету зависимости.

**3.Показ слайда (изображение скульптурного памятника М.Шемякина «Дети – жертвы пороков общества)**

Комментарий педагога: «На Болотной площади Москвы расположен скульптурный памятник М.Шемякина – «Дети – жертвы пороков общества». Среди фигур выделяется фигура азартного игрока или лудомана. Мы выделили эту фигуру не случайно, ведь она символизирует один из человеческих пороков – зависимость от азартных игр. Ведь ещё в Библии говорится: «А кто предаётся пороку с играми, да соблазняется сам и соблазняет других, тот проклят будь!»

Поднимите красные сигналы те, у кого демонстрация вызвала положительные и весёлые ассоциации, и синие сигналы те, кто почувствовал тревогу и негатив, кто же остался равнодушен, с сигналами не работайте. (Подсчет результатов мини – теста и оглашение результатов с объяснением цели тестирования подростков.) Следовательно, актуальность проблемы зависимости ясна даже на модели нашей группы.

4.Демонстрация художественного фильма «Друг». (Мосфильм, 1987. Автор сценария Э.Акопов. Режиссер - Л. Квинихидзе. В главной роли - Сергей Шакуров).

Вопросы для обсуждения:

1.От чего был зависим герой фильма?

 2.Почему Вы решили, что это зависимость?

3.Что вы чувствовали вовремя просмотра фильма?

**Упражнение 5. Актуализация опыта общения с человеком с зависимым человеком**

Инструкция: Постарайтесь вспомнить ситуацию, когда Вам приходилось общаться с зависимым человеком, кратко опишите ее, отвечая на вопросы:

1.Что это была за ситуация?

2.Что это был за человек?

3.От чего или от кого он был зависим?

4.Почему Вы решили, что это зависимость?

5.Что вы чувствовали при общении с этим человеком

6.Что, по вашему мнению, чувствовал этот человек при общении с вами?

Рекомендуется проводить это упражнение в парах или тройках с последующим обсуждением в круге. В общий круг достаточно вынести одну, наиболее яркую ситуацию по выбору мини - группы.

Результаты упражнения: появляется перечень зависимостей, с которыми столкнулись участники тренинга и два списка: Мои чувства. Его чувства.

**Упражнение 6. « Ситуация острой нужды»**

Инструкция: Постарайтесь вспомнить и расскажите ситуацию острой нужды, потребности в чем-то, ком-то, когда казалось, что без этого просто не обойтись. Выпишите те чувства, которые вы переживали, находясь в этой ситуации.

Рекомендуется проводить это упражнение в парах или тройках когда участники рассказывают о своей ситуации, актуализируя опыт ее эмоционального переживания
с последующим обсуждением в круге. В общий круг достаточно вынести одну, наиболее яркую ситуацию по выбору мини группы.

Результат работы - два списка: первый: перечень ситуаций, в чем состояла нужда, второй - перечень эмоциональных состояний, которые испытывал человек в ситуации острой нужды. Сравнение списков (упр. 3.), установление факта схожести или даже идентичности. Вывод: у каждого из нас есть опыт переживания зависимости.

**7. «Сказка для подростков»**

Ведущий задает вопрос: «Почему люди, знающие об опасности наркотических веществ, испытывающие на себе их разрушительное действие, все же продолжают ими увлекаться?».

**Упражнение 8. «Марионетка»**

Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается «марионетка» и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионеток». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

 После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент, как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управлявших ее движениями.

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта.

Обсуждение: В каких ситуациях люди становятся марионетками? (алкогольная, наркотическая зависимость, слабохарактерность, отсутствие собственной точки зрения, трусость, обжорство и т.д.)

Действительно, когда человек перестает контролировать ситуацию самостоятельно, испытывая зависимость от другого человека или какой-то вещи, вещества, то он перестает быть человеком, а становится марионеткой. Вот вам пример марионетки: мужчина рано утром собирается на работу. Надевает красивый костюм (он должен хорошо выглядеть, т.к. находится на руководящей должности). У него есть маленькая вредная привычка: по утрам он любит после завтрака перед выходом выпить чашку кофе и выкурить сигарету. В одно прекрасное утро он обнаружил, что сигареты закончились. Ему надо было уже выходить, а он все никак не мог найти сигареты, обыскал весь дом. Тут он вспомнил, что когда-то он уронил одну сигарету за кресло и поленился достать. С облегчением он, в шикарном костюме, встает на колени, отодвигает кресло и копается в пыли в поисках сигареты. В этот момент он остановился: «Что я делаю? Я, высокопоставленный человек, уважающий себя, стою на коленях перед сигаретой, валяющейся в пыли?» После этого глубокого переживания он бросил курить.

 **9. «Мозговой штурм»:**

 Почему люди начинают курить, употреблять алкогольные напитки, принимать наркотики? (Интересно, круто, для расслабления, давление компании, избавиться от проблем, любопытно, слабый характер и т.д.).

Начало возникновения вредных привычек – в душе. Люди, испытывающие трудности, стрессы, люди, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее встают на путь вредных привычек. Не имея успешного межличностного общения, человек может придти к пониманию, что существует определенный способ, суррогат, с помощью которого можно изменить свое психическое состояние. Человек, не испытывающий зависимости, наоборот, попав в трудную ситуацию, ищет поддержки не в суррогатах, а в межличностном общении.

 Еще одна причина: нет четких принципов («Я не курю, потому что это вредит моему здоровью и здоровью моих будущих детей»), нет четких целей в жизни («Я не пью и не употребляю наркотиков, потому что я хочу стать счастливым человеком, принести счастье
и любовь другому человеку, добиться успеха в работе, творчестве»).

Заключительная часть занятия

Участники садятся в круг и делятся тем, какие упражнения больше запомнились,
и почему.

Для педагога: необходимо подвести к выводу, что любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми. Этому можно научиться.

**Занятия 24-25 Свобода выбора и ответственность**

**Цели:** Сформулировать собственные жизненные ценности; объяснить, как эти ценности влияют на нашу жизнь; оценить уровень своей ответственности в ситуации выбора и принятия решения.

**Игра «На что потратить жизнь?»**

Начало занятия

 Слово педагога: «Сегодня мы проведем игру, которая называется «На что потратить жизнь?»

Перед началом игры я раздамвам по десять жетонов и попрошу подписать их. Каждый жетон представляет частицу вас самих, одну десятую вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех ваших качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: потратить жетоны или сэкономить. На продажу будут выставляться сразу две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.

Основная часть занятия

Процедура проведения игры

Обсуждение игры. Участникам предлагается разделиться на группы по три-пять человек, обсудить свои покупки, ответить на вопросы: «Какой покупкой вы больше всего довольны? Пришлось ли вам пожалеть о том, что чего-то не пробрели? Хотели бы вы что-то изменить в правилах игры?»

Слово педагога: большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно отменить последствия ранее принятого решения. За все, что вы для себя изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свое время, свои возможности, силы в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Заключительная часть занятия

 Слово педагога: вспомните, какие ценные вещи вы выбрали из предложенных в игре. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь недаром: я выбрал правильно и пробрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, осознал, что потратил жизнь совсем не так. Кто-то пожалеет, что поспешил израсходовать себя, либо, слишком долго выжидал, и что-то упустил. А многие подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо умнее».

И, если вы действительно сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть возможность сделать правильный выбор – и не в игре, а в реальной жизни!

Когда придет время решать, чуму себя посвятить, прошу вас об одном: не продавайте свою жизнь дешево. Она стоит значительно дороже, чем вы думаете!

**Игра «Какая дорога лучше»**

Начало занятия

Слово педагога: Сегодня нам предстоит игра «Какая дорога лучше». Ее цель – помочь вспомнить все, о чем вы узнали на наших занятиях, и еще раз задуматься, о последствиях своих поступков». Сегодня вы можете по-новому взглянуть на свою жизнь, осмыслив полученные знания.

Основная часть занятия

Объяснение правил и процедура игры.

Представьте, что вы живете в небольшом городке, расположенном в долине живописных гор. Чтобы попасть в горы, нужно ехать на машине два часа. Столько же времени занимает путь к океану. И за те же два часа можно добраться до ближайшего крупного города. Завтра выходной день, и вам очень хочется куда-нибудь поехать.

Сформируйте из числа желающих «поехать в горы» первую группу и укажите им место старта на 1 – м маршруте. Выберите желающих «поехать к морю» и укажите им место на 2 - м маршруте. Сформируйте третью группу из числа желающих «поехать в крупный город» и укажите им место на 3 – м маршруте. Выберите в каждой группе капитана команды, который будет объявлять мнение группы.

Итак, путь по городу пролегает с множеством перекрестков. На каждом из них – как минимум, два направления (на выбор). Задача игроков каждой команды – предсказывать последствия выбора пути на каждом перекрестке. Прогнозы команд оценивают «судьи», которые выбираются из числа участников в количестве трех человек. Высший балл получает команда, прогноз которой отражает знания, полученные на занятиях по данной программе.

Ведущий: «Итак, сейчас я вам зачитаю описание первого перекрестка, а вы за две минуты должны определить, что вас ждет после поворота направо и что – налево. Потом капитаны объявят решения своих команд. Затем, пока вы будете обсуждать второй перекресток, судьи вынесут решение по первому заданию».

 «Вы готовы выйти на первый перекресток?»

Ведущий показывает карточки с названием улиц первого перекрестка и комментирует: «Улица, уходящая влево, называется «Улица высшего сорта». На ней легко заметить «Магазин уникальных вещей», «Изысканное кафе», «Ресторан для знатоков».

Улица, ведущая вправо, называется «Полезная». Здесь почти целый квартал занимает «Рынок сравнительных достоинств», где каждая вещь и каждый человек имеет цену в зависимости от того, какую пользу они могут принести.

 Итак, за три минуты вы должны назвать последствия выбора левой и правой улиц («если свернуть налево, то…»). После истечения времени капитаны команд по очереди объявляют результаты работы команд».

 «Теперь мы переходим кок второму перекрестку:

 Повернув направо, мы окажемся на улице «Характерная». Каждый человек, оказавшись на этой улице, должен отвечать за свои поступки и относиться к другим с уважением.

Налево уходит улица «Зависимая», где уважение и ответственность не в цене. Здесь мы можем делать все, что пожелаем, идти туда, куда захотим».

Через три минуты скажите, что время истекло, и попросите капитанов по очереди объявить, к каким последствиям приведут повороты налево и направо.

«И вот мы уже у третьего перекрестка: повернув направо, мы окажемся на «Уязвимом проспекте». По нему гуляет множество симпатичных, дружелюбных людей, ищущих веселья. Они и слышать не хотят ни о каких проблемах, рассчитывая на то, что «все как-нибудь само утрясется».

Свернув налево, мы попадем на «Бульвар воздержания». Люди, которых вы здесь встретите, не менее дружелюбны, чем их соседи, но их слова звучат не столь успокоительно. Они говорят о том, что человек может делать все, что захочет, но не забывать об ответственности за свой выбор и свои поступки».

«Перед нами четвертый перекресток: если на этом перекрестке мы свернем налево, то окажемся на улице «Безнадежной». Табличка на этой улице снабжена пояснением: «Если ты хоть раз оступился, оставь надежду навсегда».

 Если мы свернем направо, то окажемся на улице «Обновления». Здесь на табличке написано: «начни сначала и научись отвечать за свои поступки».

Пока судьи совещаются, поинтересуйтесь у остальных участников, какие последствия труднее всего было предсказать.

Поблагодарите всех участников за интересные и откровенные рассуждения.

Слово педагога: «Наблюдая за игрой, вы заметили, что вы можете влиять на ход событий нашей жизни, делать осознанный выбор, опираясь на знания и ценности. И еще вы открыли для себя одну важную истину: успех в достижении цели во многом зависит от ваших отношений с другими людьми. Путешествия по жизни мы совершаем не в одиночку. Многие решения мы принимаем под влиянием других людей. В сегодняшней игре, отправляясь в путешествие, вы могли бы никого с собой не брать. Но в реальной жизни именно отношения с близкими людьми определяют наши успехи и неудачи».

Заключительная часть занятия

Слово педагога: «Надеюсь, что знакомство с программой заставило вас в чем-то изменить свои взгляды на жизнь, по-новому взглянуть на проблему зависимости, пересмотреть свои жизненные ценности, принять важные решения.

Предлагаю вам вспомнить все самое важное, что вы узнали на наших занятиях
и перечислить обещания, которые вы дали самим себе».

**Диагностический модуль программы** включает диагностические методики на изучение уровня личностной рефлексии и саморегуляции и авторский диагностический опросник предназначенный для выявления признаков риска склонности к аддиктивному поведению у подростков.

Опросник составлен в соответствии с критериями риска аддиктивного поведения, выделенными в литературе. Поведенческий критерий риска характеризуется частотой реализации деятельности, отсутствием контроля времени за «любимым» занятием и невозможностью остановиться. Эмоциональный критерий риска характеризуется повышенным фоном настроения во время занятий «любимой» деятельностью и неспособностью регулировать частоту и интенсивность переживания отрицательных эмоций (раздражительность, подавленность, гнев) при потере или внезапном сокращении возможности заниматься «любимой» деятельностью. Мотивационный критерий риска характеризуется доминирующей мотивацией на занятие «любимой» деятельностью в ущерб другим видам деятельности (учеба, социальная жизнь, другие интересы), а также общению с членами семьи и друзьями.

Результаты диагностики являются ориентировочными и указывают на тенденцию риска склонности к аддиктивному поведению, не являясь основанием для постановки конкретного диагноза.

**Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Педагог является активным участником занятий, помогая, во-первых, подросткам включиться в них, во-вторых, помогая осознать, что занятия проводятся не столько для развлечения, сколько для обучения.

Прежде чем приступить к проведению занятий, необходимо:

- прочитать основной материал, чтобы иметь представление о содержании темы и лучше понять научную основу занятия;

- сложная научная информация должна быть представлена так, чтобы материал соответствовал уровню и способностям детей;

- обратить внимание на время выполнения заданий, педагог сам может определить продолжительность занятия исходя из сложности материала, способностей и интересов детей;

- изучить упражнения, чтобы собрать дополнительный материал, необходимый для проведения занятия.

**Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)**

Для успешной реализации программы необходимо создать благоприятную психологическую атмосферу: учиться слушать собеседника, категорически избегать оценочных суждений в любой форме.

Педагог имеет право варьировать последовательность и время проведения занятий.

**Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы**

***Требования к специалистам, реализующим программу***

Программу реализует педагог-психолог или другие специалисты, имеющие психолого-педагогическое образование и работающие с подростками в школе или других образовательных учреждениях по проблеме профилактики аддиктивного поведения. Они относится к педагогическим работникам, в рамках профессиональной компетентности которых имеется проведение профилактической работы с учащимися.

***Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы***

Для проведения занятий по психологии необходим кабинет, который бы отвечал следующим требованиям:

− светлое, хорошо изолированное помещение с посадочными местами;

− посадочные места должны быть легкими и удобными для перестановки;

− желательно иметь на окнах помещения жалюзи.

Для работы на занятиях потребуются:

− тетради в клетку;

− карандаши и шариковая ручка;

− маркеры и выделители шрифта;

− белый картон;

− ватман;

− белые листы бумаги (А 4).

Помещение должно быть оснащено:

- мультимедийным оборудованием;

- видео- и аудиоаппаратурой;

- доской и мелом.

Педагог также должен иметь доступ к множительной технике (ксерокс, принтер, сканер).

**Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 25 часов и может быть реализована в течение учебного года.

Реализация программы включает 3 этапа: 1) констатирующий этап (цель - выявить начальный уровень личностной рефлексии, уровень саморегуляции и выраженность признаков риска склонности к аддиктивному поведению у подростков – проводится в течение первой недели; 2) формирующий этап (цель – реализация программы) – осуществляется в течение учебного года; 3) контрольный этап (цель – выявить изменения в уровне личностной рефлексии, саморегуляции и признаках риска склонности к аддиктивному поведению) и анализ успешности реализации программы - проводится в конце учебного года.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

**Промежуточные**

**-** заинтересованность занятиями и их посещаемость учащимися;

- положительные отзывы о занятиях по программе от участников образовательного процесса.

**-** изменения в показателях идентификационного уровня личностной рефлексии, общего уровня саморегуляции и выраженности признаков риска склонности к аддиктивному поведению.

**Итоговые**

По окончании прохождения программы у подростков должно быть сформировано:

- осознание себя в контексте основных конструктов идентификации: физическое Я («каков Я на уровне тела»), социальное Я (осознание своих желаемых и реализуемых социальных ролей; иерархии значимости ролей, связь с другими людьми - как я отношусь и проявляю себя по отношению к другим, какого отношения к себе ожидаю от других);

- способность адекватно описывать чувства и переживания свои и других, владеть способами эмоциональнойсаморегуляции;

- умение формулировать собственные цели, способы их достижения;

- умение проявлять самостоятельность в принятии решений (не перекладывать на других решение собственных проблем), осуществлять выбор на основе рефлексии ситуации, осознавать необходимость ограничений;

- представление об аддиктивных формах поведения, их негативных последствиях, осознанное отношение к проблеме зависимости.

1. Посохова С.Т. Особенности представлений школьников о мире, как индикатор дефицита музейной культуры // Экология визуальности и изобразительное искусство. Научно-исследовательский проект "Экологическая роль изобразительного искусства в условиях интенсивного визуального потока". Доклады и тезисы выступлений /Научный редактор Столяров Б.А. СПб, 2007. [↑](#footnote-ref-1)
2. Общая психодиагностика. Учебное пособие, под ред. Бодалева А. А., Столина В. В. Санкт-Петербург: "Речь", 2006. С.365-366. [↑](#footnote-ref-2)
3. Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А. Телесно-ориентированная психотехника актера (методические рекомендации к проведению тренинга) // Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Под ред. В. Баскакова. М.: Смысл, 1997. [↑](#footnote-ref-3)
4. **Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. 220 упражнений для развития способностей. –** СПб: Речь, 2006. [↑](#footnote-ref-4)
5. Смирнова, Е. О. Конфликтные дети / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова.- М.: Эксмо, 2009. [↑](#footnote-ref-5)