**Государственное бюджетное учреждение Пензенской области**

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

 **Пензенской области»**

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

**Методические рекомендации**

Ст. методист ППМС центра Пензенской области

СергацковА.В.

Пенза, 2020

1. **Асоциальное поведение**

 В ходе проведения СПТ в ОО Пензенской области в 2020 г. было установлено, что самым рискогенным фактором 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 формеагрессии, 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 обстановкаявляетсяодним 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 отношенииребенка 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.

Асоциальное поведение отца способствует тому, что у ребенка появляются неспецифические для этого возраста склонности и интересы, копирование поведения и установок (особенно у мальчиков). Асоциальное поведение матери – путь к асоциальности ребенка и глубочайших личностных деформаций у него.

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 общенияспособствуют 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, при продолжительном и неоднократном воздействии объективных и личностных отрицательных факторов.

 Укоренению асоциальной установки могут способствовать и такие факторы, как например, некоторые преступные результаты (краденная необходимая вещь, приятное переживание, эмоциональное удовольствие) или же некоторые личностные неблагоприятные факторы, как: слабая нервная система и здоровье, дефекты психического и физического характера, слабоволие и т.п., которые благоприятствуют попаданию личности под дурное или преступное влияние. Раз выработанная асоциальная установка не исчезает бесследно, если она подкреплялась неоднократным удовлетворением неправомерных потребностей. Затухание асоциальной установки происходит очень медленно.

**3.Профилактика асоциального поведения обучающихсявобразовательной 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. Подростков и молодежь успешно используют в своих целях нарко и порнодельцы, криминальные структуры, лидеры националистических движений и экстремистски настроенных организаций и группировок, служители религиозных сект. Как следствие этого, происходит изменение системы ценностей и критериев социальной справедливости, нарушение системы адаптации подростков и молодежи в обществе.Поэтому, именно образовательные учреждения, где с детьми и подростками на протяжении 8-10 лет работают специалисты (педагоги, воспитатели, психологи), должны взять на себя основную ответственность за воспитание подрастающего поколения и принять необходимые меры для формирования здорового образа жизни, законопослушного поведения, предотвращения правонарушений среди учащихся и реабилитации подростков с девиантным и делинквентным поведением.

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.

Необходимо учитывать, что у ученика, прогулявшего хотя бы один день занятий, если не принять к нему своевременных мер, появляется чувство безнаказанности, которое подтолкнет его на повторные прогулы и в конечном итоге превратит в злостного прогульщика.

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 видеочас», 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. Целесообразно акцентировать внимание учащихся не только на карательных, наказуемых, но и защитных функциях правовых норм, широко используя примеры из практики правоохранительных органов, средств СМИ, ставя учащегося «в положение жертвы».

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. Полезно создать группы родительской общественности по предупреждению проникновения наркотиков в школу.

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. Полезно создать социальную Службу примирения, действующую на основе добровольного объединения усилий учащихся, способных разрешать криминальные и конфликтные ситуации восстановительным способом. Реальное, а не формальное функционирование служб примирения с привлечением самих учащихся наглядно показало реальность и успешность разрешения таких конфликтных ситуаций, как: учитель-ученик, ситуаций социального сиротства, изгоев из класса, конфликтов между учениками разных национальностей, ситуаций групповых конфликтов и «стрелок». Конечно, к созданию таких служб следует подходить со всей осторожностью, при наличии успешно зарекомендовавших себя в работе органов ученического самоуправления

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 постояного 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. (Приложение 1)

 Приложение 1

**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-2)**3. Тест 20 утверждений на самоотношение (М.Кун, Т.Макпартленд)[[2]](#footnote-3)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-4)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-5)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-6)«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 одругом – 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 коммуникативныенавыки; 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. Внач

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 эмоциональнойсаморегуляции**

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-2)
2. Общая психодиагностика. Учебное пособие, под ред. Бодалева А. А., Столина В. В. Санкт-Петербург: "Речь", 2006. С.365-366. [↑](#footnote-ref-3)
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-4)
4. **Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. 220 упражнений для развития способностей. –** СПб: Речь, 2006. [↑](#footnote-ref-5)
5. Смирнова, Е. О. Конфликтные дети / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова.- М.: Эксмо, 2009. [↑](#footnote-ref-6)