

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа Макарьевского  
муниципального района Костромской области*

# **Программа профилактики девиантного поведения детей и подростков**



**Педагог-психолог:  
Велиева Любовь Османовна**

**Первомайка 2019**

## Паспорт программы

<b>Наименование программа</b>	Программа профилактики девиантного поведения на 2018-2019 год
<b>Разработчики программы</b>	Велиева Л.О. педагог-психолог
<b>Цель программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание в школе условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, а расширяют безопасное для ребенка пространство, где ему хорошо и интересно;</li> <li>2. Коррекция взаимоотношений в семье, формирование у родителей позиции доверия к школе;</li> </ol> <p>Создание механизма работы программы по снижению уровня преступности среди учащихся.</p>
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оказать своевременную психолого – педагогическую поддержку ребенку, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации.</li> <li>2. Способствовать формированию у детей и подростков “здоровых” моделей образа жизни, предоставляющих возможности для реализации личностного потенциала;</li> <li>3. Способствовать повышению психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов и всех работников школы);</li> <li>4. Привлечь в воспитательный процесс школы представителей общественности.</li> <li>5. Противостоять вовлечению подростков в преступную деятельность.</li> </ol>
<b>Сроки реализации программы</b>	1 год
<b>Исполнители программы</b>	Педагогический коллектив МКОУ Первомайская СОШ
<b>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прекратятся пропуски уроков</li> <li>2. Повысится уровень знаний</li> <li>3. Нормализуются отношения с одноклассниками, учителями, родителями</li> <li>4. Поможет адаптации к изменяющимся условиям жизни, сохраняя личности и здоровье</li> </ol>

## Пояснительная записка

Перемены, происходящие в нашем обществе, сегодня с особой остротой обозначили проблему помощи детям и подросткам с отклоняющимся поведением и разработку действенной системы мер профилактики и реабилитации этой группы молодежи.

Поиск эффективности мер социальной профилактики предполагает определение сущности понятия “отклоняющееся поведение”, его видов, факторов, влияющих на накопление отклоняющегося потенциала обучающихся, причин отклоняющегося поведения детей и подростков, а также роли образовательных институтов в решении задач предупреждения отклонений в поведении. Отклоняющимся (девиантным) поведением принято называть социальное поведение, не соответствующее установившимся в данном обществе нормам. И.С.Кон уточняет определение девиантного поведения, рассматривая его как систему поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры и морали. Существующая на сегодня система мер профилактики девиантного поведения неэффективна. В настоящее время в нашей школе-интернате поведение подростков, отклоняющееся от нормы не редкость. В поведении таких детей довольно часто отмечаются грубость, нарушения дисциплины, пропуски учебных занятий, бродяжничество, курение. К личностным особенностям данной категории детей относятся заниженная самооценка личности, нежелание проявлять волевые усилия в трудных ситуациях.

### **Причины:**

- приоритет учебных задач перед задачами воспитания в работе с детьми и подростками в образовательном учреждении;
- низкая доступность конкретных технологий профилактической работы для практических работников;
- осуществление помощи “трудным” преимущественно педагогами-энтузиастами;
- бессистемность и непоследовательность в реализации мер профилактики и реабилитации.

### **Для того чтобы меры профилактики были более эффективными, необходимо создание следующих условий:**

- особое значение в силу негативной возрастной динамики девиантного поведения приобретает ранняя профилактика отклонений в поведении детей и подростков.
- выявление адекватности применяемых мер профилактики на основе данных социально-педагогического мониторинга;
- научно-методическое оснащение процесса взаимодействия школы, семьи и других социальных институтов по организации работы с детьми с отклоняющимся поведением.

### **Девиантное поведение подразделяется на две категории:**

1. Поведение, отклоняющееся от норм психологического здоровья, подразумевающее наличие явной или скрытой психопатологии (патологическое).
2. Антисоциальное поведение, нарушающее какие-то социальные, культурные и особенно правовые нормы.

### **Отклонения в поведении детей и подростков могут быть обусловлены следующими причинами:**

- Отклонение от нормы в состоянии здоровья, когда происходят нарушения в физическом и (или) психическом здоровье, несоответствие физическому развитию, отставание в росте, акцентуация в характере.

- Нарушения в сфере межличностных взаимоотношений, когда не популярен, не принят, пренебрегаем, изолирован в классном коллективе, примыкающей ценой жертв, потер; промакаемый, отвергаемый в группе свободного общения (тусовка); конфликтен, отчужден, бесконтролен, исключаемый из семьи.
- Ошибки педагогов, это превышение педагогической власти; лишение ребенка индивидуальных стимулов; наказание как унижение личности ученика; противоречивость предъявляемых требований; поверхностное знание особенностей учащегося, конфликтные отношения между родителями ученика и учителями или между учеником и учителями и т.д.
- Ошибка семейного воспитания, когда «заласканное детство», «задавленное детство», «загубленное детство», «одинокое детство», «равнодушное детство»; отсутствие у родителей элементарных психолога- педагогических знаний, перекладывание забот о воспитании на школу; отстранение подростка от физически домашнего труда; конфликты в семье и т.д.
- Социальные причины, это противоречие в обществе, в микросоциуме.
- Психотравмирующие ситуации, это развод родителей, смерть близких, перемена места жительства и т.д.
- *социально-педагогической запущенностью*, когда дети или подростки ведут себя неправильно в силу своей невоспитанности, сложившихся негативных стереотипов поведения, отсутствия у них необходимых позитивных знаний, умений и навыков;
- *глубоким психологическим дискомфортом*, вызванным неблагополучием семейных отношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неудачами, не сложившимися взаимоотношениями со сверстниками в коллективе класса, неправильным (несправедливым, грубым) отношением к нему со стороны родителей, учителей, одноклассников;
- *отклонениями в состоянии психологического и физического здоровья и развития*, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами физиологического и психоневрологического свойства;
- *отсутствием условий для самовыражения*, незанятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личностных жизненных целей, и планов;
- *безнадзорностью*, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально-психологической дезадаптацией, смещением социальных и личностных ценностей с позитивных на негативные.

**Первым этапом** деятельности по сопровождению развития ребенка является сбор необходимой информации о нем.

Это первичная диагностика соматического, психического, социального здоровья ребенка. При этом используется широкий спектр различных методов: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа и т.д.

**Второй этап** - анализ полученной информации.

На основе анализа определяется, сколько детей нуждаются в неотложной помощи, каким детям необходима психолого-педагогическая поддержка, кому необходима экстренная социальная помощь и т. д.

**Третий этап** - совместная разработка плана решения проблемы: выработка рекомендаций для ребенка, педагога, родителей, специалистов; составление плана комплексной помощи для каждого проблемного учащегося.

**Четвертый этап**- консультирование всех участников сопровождения о путях и способах решения проблем ребенка.

**Пятый этап** - решение проблем, то есть выполнение рекомендаций каждым участником сопровождения.

**Шестой этап** - анализ выполненных рекомендаций всеми участниками. Что удалось? Что не получилось? Почему?

**Седьмой этап** - отслеживание и дальнейший анализ результатов выполнения плана решения проблемы, развития ребенка. (Что мы делаем дальше?)

Ключевым специалистом "в первом круге помощи" выступает классный руководитель, оказывающий ребенку педагогическую поддержку. Эффективность помощи на этом уровне возрастает, если к ней подключается педагог-психолог, курирующий конкретный класс или конкретного ребенка.

Проблемы, не решенные в первом круге, становятся предметом заботы более специализированных структур: отдельных специалистов системы помощи и сопровождения, их объединений (службы, психолого-педагогические консилиумы и т.д.) в образовательном учреждении.

Если те или иные проблемы не удается решить на уровне образовательного учреждения, то они становятся предметом деятельности иных специализированных центров и служб, чаще всего развивающихся как независимые образовательные учреждения. Таким образом, система комплексной помощи должна выстроиться во взаимодополняющую цепочку от педагогической поддержки к сопровождению, специализированной помощи.

Главные педагогические задачи, которые должен выполнять каждый из указанных выше работников, следующие:

- ✓ Для *классного руководителя* они заключаются в создании ученического коллектива и в ориентации педагогического коллектива на индивидуальный подход к учащимся.
- ✓ Дело *социального педагога* - защита прав учащихся, регулирование их отношений с семьями.
- ✓ Педагог-психолог должен помочь учащимся в формировании оптимистической самооценки, в понимании себя и своих проблем.
- ✓ Задача *заместителя директора по воспитательной* - создание условий для вовлечения учащихся в занятия спортом, систему дополнительного образования, для организации полноценного досуга.

Важно помнить, что только совместными усилиями всех специалистов будет обеспечена эффективность службы сопровождения, учащихся по профилактике девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **Сущность понятия «девиантное поведение».**

Девиантное поведение, понимаемое как нарушение социальных норм, приобрело в последние годы массовый характер и поставило эту проблему в центр внимания социологов, социальных психологов, педагогов, медиков, работников правоохранительных органов. Динамизм общественных процессов, быстрое возникновение и смена кризисных ситуаций, обострение противоречий и конфликтов – все это детерминирует интерес теоретиков и практиков к вопросам изучения девиантного поведения.

Революционные изменения жизненного уклада общества на протяжении последних веков дали большой процент дефективных и трудновоспитуемых детей. Эти категории объединялись под общим названием «дефективные»: каждый дефективный - трудновоспитуем, а каждый трудновоспитуемый оттого и труден, что имеет тот или иной дефект. Однако трудновоспитуемость не всегда означает дефективность.

«Тот или иной ребенок может оказаться трудным вовсе не в силу какого-либо дефекта, а, наоборот, по причине сложности и богатства своей природы: сильные и талантливые натуры развиваются зачастую очень бурно, а умеренность и аккуратность, столь милые сердцу многих педагогов, вовсе не всегда говорят о чем-нибудь ценном в духовном отношении» (Сорока-Росинский В. Н.). Не случайно Я. Корчак, А. С.Макаренко, В. А.Сухомлинский подчеркивали, что «трудный» подросток – всего лишь неудобный для взрослых.

Девиантное поведение - словосочетание, которое часто употребляется в педагогике, психологии и юриспруденции. Существуют различные взгляды на определение понятия «девиантное поведение».

*Девиантное поведение* — поведение, не соответствующее правилам и нормам, установленным в официальном порядке или сложившимся традиционно в обществе (группе). Девиантное поведение проявляется в форме алкоголизма, беспризорности, пьянства, наркомании, преступности несовершеннолетних и т.п. («Педагогический энциклопедический словарь», 2002 г.)

*Девиантное поведение* - это система поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали (И.С. Кон, 1989).

*Девиантное поведение* - это специфический способ изменения социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним (Ю.А. Клейберг, 2001). Как видно, девиантным называют поведение, которое не соответствует общепринятым нормам ролям.

Я. И. Гилинский ввел в употребление термин «девиантное поведение», который в настоящее время употребляется наравне с термином «отклоняющееся поведение». Зарубежные ученые (Э. Дюркгейм, Р. Мертон, Н. Смелзер, Т. Шибутани, и др.) определяют девиантность соответствием или несоответствием социальным нормам-ожиданиям. Следовательно, девиантным является поведение, не удовлетворяющее социальным ожиданиям данного общества.

В отечественной литературе под девиантным поведением (Гилинский Я. И., Кон И. С., Степанов В. Г., Фролов Ю. И. и др.) понимается:

1. Поступок, действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам, «будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали».
2. Социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам.
3. Поведение, которое рассматривается как отклонение от групповых норм и приводит к изоляции, лечению, исправлению или наказанию нарушителя.

В первом значении девиантное поведение является преимущественно предметом общей и возрастной психологии, педагогики, психиатрии. Во втором и третьем значении – предметом социологии, социальной психологии, криминологии, пенитенциарной педагогики.

Девиантное поведение является предметом исследования целого ряда отраслей научного знания -социологии, криминологии, психологии, психиатрии, этики, педагогики, конфликтологии и др..

**Семейное воспитание и девиации.** Роль семейного воспитания в становлении личности ребенка подчеркивается как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Ведь в семье формируются не только социально значимые качества ребенка, но и оценочные критерии – что «хорошо» и что «плохо», закладываются представления о нормах и правилах.

Не смотря на то, что ребенок проводит значительную часть жизни в различных социальных институтах – детском саду, школе, влияние семьи всегда сильнее влияния общества в целом. Множество исследований раскрывает взаимосвязи между типом неправильного семейного воспитания и особенностями отклонений от нормального развития.

Нередко можно наблюдать такую картину: мать, бегающая вокруг своего ребенка «на цыпочках» и властный, демонстративный ребенок, осознающий силу своего влияния. При этом мать выглядит в этой паре как жертва своего нахального, невоспитанного ребенка.

Хотя должно быть ясно, что именно действия и отношение родителей делают этого ребенка таким.

В данном примере, говоря психологическими терминами, существует устойчивая связь между воспитанием по типу *потворствующей гиперпротекции и развитием эгоцентрической демонстративности у детей*. Сами родители гиперопекой и вседозволением порождают ответную реакцию ребенка - крайний эгоцентризм и демонстративность.

Наиболее губительным для психики ребенка условием семейного воспитания, приводящим к сильным нарушениям социализации, являются *хронические конфликтные отношения с «семейной жестокостью»*.

Семейная жестокость может выражаться не только в эмоциональном отвержении детей, но и в систематическом причинении детям побоев, избиений, а также в случаях сексуального насилия. Дети, подвергающиеся насилию, злоупотреблению и пренебрежению больше остальных подвержены ранней алкоголизации и наркотизации в сочетании с нарушениями развития. Ведущим расстройством, которое описывается у большинства жертв семейного насилия, является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

У пострадавших от жестокого обращения детей отмечаются следующие отклонения: низкий уровень социального функционирования с различными формами агрессивного и аддиктивного (зависимого) поведения. Дети, подвергшиеся жестокому обращению, как бы сворачивают обычную для своего возраста деятельность, что тормозит их умственное и эмоционально-волевое развитие. При этом у некоторых детей при первоначальном обследовании выраженной симптоматики ПТСР не выявляется, но в последующем наблюдалось ухудшение состояния.

**Социально-материальное положение семьи и девиации.** Одним из важных факторов возникновения девиаций является социальное положение семьи и ее материальный статус. Исследования Шурыгиной И.И. доказали, что в семьях, матери которых имеют высшее образование, не было ни одного случая, чтобы 14 – 15-летние школьники проявляли склонность к девиациям. Среди бедных детей малообразованных матерей были и воровство, и суицид.

Но на практике встречаются дети с девиантным поведением, живущие в материально обеспеченных семьях, где у родителей есть высшее образование. Много жалоб на поведение детей исходит от педагогов частных школ, где учатся дети достаточно обеспеченных родителей.

К сожалению, материальное благополучие семьи не гарантирует нормальное развитие ребенка. Можно сказать, что сегодня понятие «неблагополучная семья» расширилось и включает не только семьи, где родители выпивают или не в ладах с законом, но и материально и социально благополучные, в которых по отношению к ребенку применяются неадекватные методы воспитания.

**Итак, ведущие причины в нарушении развития личности ребенка и появлении у него девиантного поведения – это повседневная психотравматизация в микросоциальной среде (в семье и школе) и неадекватное воспитание. Это означает, что основную ответственность за возникновение и развитие у ребенка девиантного поведения несут значимые для него взрослые – родители (и/или субъекты их заменяющие) и учителя.**

#### **Типология и причины девиантного поведения.**

Отклонения в поведении проявляются в разнообразной форме. Что является нормой, а что отклонением от нее – не всегда очевидно. Доступным инструментом анализа, отклоняющегося поведения школьников является *типологии девиантного поведения* я. Эффективная коррекционная работа и дальнейшая судьба ребенка во многом зависят от того, насколько педагоги и психологи осведомлены о характере отклонений в поведении воспитанника.

С юридической точки зрения обычно выделяют отклонения **противоправные**, связанные с нарушением уголовного законодательства в возрасте, обязывающем несовершеннолетних нести ответственность, **и не имеющие противоправного содержания, но игнорирующие этические нормы.**

Виды девиантного поведения, не имеющего противоправного содержания	Виды противоправного (делинквентного) поведения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- побег детей и подростков из дома, детских воспитательных учреждений;</li> <li>- бродяжничество как следствие детской безнадзорности;</li> <li>- злоупотребления алкоголем, наркотиками и другими токсическими средствами (аддиктивное поведение);</li> <li>- аутоагрессивное поведение (покушение на собственный организм, вплоть до крайних проявлений - самоубийства);</li> <li>- отклонения социально-пассивного типа (стремление к уходу от активной жизни, отстранению от обязанностей и долга, работы, учёбы и т. п.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отклонения агрессивной ориентации, проявляющиеся в действиях, направленных против личности: оскорбления; хулиганство; драки; побои; тяжкие преступления-изнасилования, убийства.</li> <li>- отклонения корыстной направленности, связанные со стремлением к криминальному обогащению: кражи; грабежи; хищения и т. п.</li> </ul>

**Дивиантное поведение** оценивается и по дисциплинарным мерам (наказуемое, неодобряемое, порицаемое и т. п. поведение), во многом определяемым субъективными факторами и типом педагогической системы в конкретном учреждении (авторитарный, демократический), личными взглядами и склонностями педагогов.

Оценить отступления от требований норм морали ещё сложнее. Несовершеннолетние, совершившие безнравственные (по мнению взрослых) поступки, не могут быть зачастую признаны аморальными в силу психологических особенностей своего возраста.

К детям и подросткам нельзя подходить с такими же нравственными критериями, как к взрослым. Обычно и трудные, и неблагополучные дети одинаково положительно оценивают смелость, щедрость, героизм, презируют трусость, жадность, предательство и т. п. Вместе с тем эти нормы могут носить групповой характер и распространяться лишь на ближайшее окружение

**Выделяют пять уровней отклонения поведения:**

***I - первичный***

***II - рецидивно-некриминальный***

***III - асоциальный***

***IV - предпреступный***

***V - рецидивно-криминальный***

Выделены следующие **10 типов семейного воспитания, приводящие к возникновению девиантного поведения:** *гипопротекция, доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция, потворствующая гипопротекция, воспитание в культуре болезни, эмоциональное отвержение, жестокое отношение, повышенная моральная ответственность, противоречивое воспитание и воспитание вне семьи.*



### Основные функции по работе с детьми девиантного поведения

Школьные сотрудники	Основные функции	НЕ входит в компетенцию
Учителя	Сигнальная функция (обращаются к психологу с запросом на диагностику, профилактику и коррекцию ДП)	Самостоятельная диагностика ДП, профилактическая и коррекционная работа
Психологи	Диагностика ДП, разработка программ профилактической и коррекционной работы (групповой и индивидуальной), реализация программ	
Социальные работники	Проведение профилактической работы совместно с психологом	Самостоятельная диагностика
Школьный инспектор	Участие в профилактических мероприятиях	Диагностика ДП

Таким образом, основные функции по диагностике, профилактике и коррекции ДП у школьников возлагаются на школьных психологов. Мы считаем, что школьный психолог должен начинать свою работу с детьми и родителями с первого класса. Приобщение же

учителей к профилактической, и тем более к коррекционной работе, которое наблюдается в школах, неэффективно с точки зрения разделения труда.

Особенностью работы психологов со школьниками с девиантным поведением является то, что они работают с девиантным поведением как следствием неправильного семейного воспитания и в большинстве случаев не имеют возможности повлиять на первопричину. В связи с этим комплекс психолого-педагогических мероприятий должен быть направлен в первую очередь на:

- раннюю диагностику девиантного поведения;
- выделение детей из группы риска и проведение профилактических мероприятий;
- регулярную психопрофилактику девиантного поведения в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

#### **Стереотипы, касающихся детей с отклоняющимся поведением.**

Непонимание истинных причин девиантного поведения приводит к появлению ряда стереотипов о детях, проявляющих отклонения в поведении:

**Стереотип 1** - дети с отклоняющимся поведением – источник проблем, а не жертва обстоятельств.

Результаты:

- дети подвергаются стигматизации или наклеиванию ярлыка «трудного, неблагополучного ребенка», что часто приводит к повторным асоциальным действиям;
- внешняя оценка ребенка значимыми взрослыми «ты - плохой» интериоризируется и становится внутренней самооценкой;
- ребенок оправдывает ожидания окружающих и ведет себя в соответствии с ними;
- родители не включены в работу по коррекции и профилактике, так как не воспринимаются как источник девиантного поведения;
- взрослые прочт асоциальное, преступное будущее в попытке запугать ребенка, но добиваются обычно обратного результата.

**Стереотип 2** – с «трудными детьми» ничего не поделать, они неуправляемы.

Результаты:

- детьми не занимаются вообще, перекладывая ответственность на других людей (родители – на школу, школа – на родителей);
- учителями используется самая простая с точки зрения вложения энергии мера – неугодного ученика выгоняют из класса;
- в школе не предусмотрена профилактическая и коррекционная работа с данной категорией детей.

Это в свою очередь приводит к развитию стадий девиантного поведения, и в конечном счете ребенка «переводят» в классы детей, показывающих низкую учебную успеваемость или переводят в специальные учреждения (ЦВИАРН). В случаях совершения правонарушений подросток переводится в колонию, где его окружает среда таких же, как и он.

**Стереотип 3** - все дети, демонстрирующие «слишком шумное и буйное», по мнению взрослых, поведение – девиантные.

Результаты:

- дети, подвижные в силу возраста, получают диагноз, ярлык, и соответствующее отношение;
- в эту категорию могут попасть дети, нуждающиеся в помощи врачей, и из-за ярлыка ее не получающие.

**Стереотип 4** - к детям с девиантным поведением ошибочно относят всех детей, не посещающих школы.

#### **Этика работы с детьми с девиантным поведением.**

На сегодняшний день разработан и внедрен Этический кодекс психолога-консультанта. Этот нормативный документ регламентирует работу психолога в школе с любой категорией детей, родителей и учителей и требует неукоснительного соблюдения по всем

пунктам. Вторым важным нормативным документом при работе с детьми является Международная Конвенция по правам ребенка. Особое внимание необходимо обратить на пункты Этического кодекса психолога № 4, 5, 6.2, 6.3, 6.4 (см. приложение).

#### **Социальная работа по адаптации детей с девиантным поведением.**

Функции социального работника представляются следующим образом:

- помочь людям расширить их компетенцию и способность решать собственные проблемы;
- помочь людям реализовать свои возможности;
- стимулировать отзывчивость людей;
- содействовать взаимодействию между отдельными людьми и их окружением;
- влиять на взаимодействие между организациями и институтами;
- влиять на социальную политику.

Для эффективного осуществления данных функций социальный работник в школе должен быть независимым от школьной системы лицом и, прежде всего, представлять интересы ребенка в соответствии с законодательством РФ и Конвенцией о правах ребенка.

#### **Психолого-педагогическая диагностика девиантного поведения.**

Своевременная диагностика и профилактика девиантного поведения у детей – одна из задач работы психолога. Диагностика психических качеств, сопутствующих возникновению девиантного поведения у детей и подростков, позволяет выявить детей группы риска и проводить психологу и социальному работнику превентивные мероприятия в форме личных консультаций, групповых тренингов. Любое отклоняющееся от привычной нормы поведение, будь то хулиганство, противоправные действия или аддикции (пристрастие к алкоголю или наркотическим веществам), может быть выявлено на разных этапах развития девиантного поведения.

Чем с более ранними этапами девиантного поведения работают социальные службы школы, тем больше вероятность полной реабилитации ребенка и его дальнейшего гармоничного развития.

Общая диагностика отклоняющегося поведения по существу совпадает с общей диагностикой личности и имеет комплексный характер (социально-психологический, социально-педагогический, психологический и медицинский аспекты). Выбор того или иного диагностического аппарата зависит от того, какую область отклонений предполагается обследовать.

Способы диагностики ДП подростков рассматриваются специалистами на следующих уровнях:

- оценка поступков подростка родителями, педагогами, родственниками (собеседование, беседа, опросники);
- анализ психолого-педагогических характеристик анализ проблемных ситуаций, личных дел подростков.
- оценка поступков самими подростком.

**При анализе девиации, предварительно исключив возможность наличия клиники, предлагается использовать следующий алгоритм:**

1. установить возраст, пол, социальную принадлежность, состояние здоровья;
2. выяснить формулировку проблемы в интерпретации ребенка и/или его значимых близких;
3. определить структуру девиации;
4. узнать, какие социокультурные нормы нарушаются: возрастные, профессиональные, культурные, социальные (семейные, групповые);
5. определить тип взаимодействия с реальностью;
6. выдвинуть гипотезы (2-3) о причинах возникновения и продолжительности девиации;
7. проверить гипотезы при помощи психодиагностики;
8. спланировать и осуществить псих коррекционное воздействие в зависимости от психологического диагноза.

**При сборе психологического анамнеза необходимо выяснить:**

- всегда ли была данная проблема и в чем именно она выражалась;
- с какого момента возникла;
- что перед этим изменилось в структуре семьи (рождение нового ребенка; приезд кого-либо из родственников, смерть, болезнь);
- что перед возникновением данной проблемы изменилось в условиях жизни семьи (переезд, ремонт);
- кто первый обратил внимание на данную проблему;
- как сам ребенок ее воспринимает;
- что уже делали для решения данной проблемы;
- что думают по поводу данной проблемы члены семьи и значимые близкие.

При исследовании поведенческих характеристик девиантной личности, социальных установок, социальных норм и стереотипов, декларируемых ценностей и мотивировок можно включить в диагностический блок:

- анкеты;
  - стандартизованное интервью;
  - экспертные оценки;
  - карты наблюдений;
  - планы-схемы для сбора первичного материала, которые предполагают беседу с родителями и ребенком;
  - анализ личных дел, классных журналов и медицинских карт, например, карта наблюдений педагогов за проявлением девиантного поведения подростков (Н.В. Майсак).
- Для сбора информации, касающейся семейного, медицинского и учебного статуса школьника, используется «Социальная анкета», состоящая из пяти блоков:

1. Общие сведения.
2. Медицинский анамнез (группа здоровья и хронические заболевания).
3. Социальный анамнез (состав и материальное обеспечение семьи, курение и употребление алкоголя родителями).
4. Бытовой анамнез школьника.
5. Дополнительные сведения о ребенке (пропуски уроков, состоит ли на учете, замеченные отклонения в поведении).

**К специализированным психодиагностическим методикам относятся следующие:**

- Опросник по выявлению особенностей мотивации потребления алкоголя подростками (модификация методики МПА В.Д. Завьялова).
- Методика изучения личности дезадаптированного подростка и его ближайшего окружения (Ю.Б. Кляйберг).
- Шкала социально-психологической адаптированности СПА (К. Роджерса, Р. Даймонда вадаптации Т.В. Снегиревой).
- Карта социально-педагогического наблюдения для выявления уровня социального развития дезадаптивных подростков С.А. Беличевой.
- Методика диагностики склонности к девиантному поведению.
- Методика диагностики оперативной оценки САН.
- Методика определения психологической характеристики темперамента.
- Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина.
- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.
- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.
- Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге.
- Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова.
- Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка.
- Методика диагностики показателей форм агрессии А. Басса и А. Дарки.
- Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

- Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В. В. Бойко.
- Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.
- Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений («социометрия») Дж. Морено.
- Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша.
- Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е., методика Эйдемиллера.
- 16-факторный опросник Р.Кеттела.
- Методика «Несуществующее животное».
- Тест Люшера.
- Измерение мотивации достижения (ТМД).
- Измерение мотивации аффилиации (ТМА).
- Опросник нервно-психического напряжения (НПН) Т.А.Немчина.
- Шкала астенического состояния (ШАС).
- Опросник стиля родительского поведения (Эйдемиллер);
- Анамнестический опросник;
- Родительское сочинение «История жизни моего ребенка»
- "Родительский семинар", позволяющий выявить родительские заблуждения, отрицательные установки и т.д.
- Тест-опросник родительского отношения (Столин - Варга).
- Методика измерения родительских установок и реакций В.Шефера (PARY).
- Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ - Столин, Романова, Бутенко).
- Опросник АСВ (анализ семейного воспитания).

#### **Методики, предлагаемые ребенку:**

- Методика рисунка семьи и ее модификации;
- Адаптированный вариант методики Рене Жиля;
- Различные варианты методики «Незаконченные предложения»;
- Модификация оценочно-самооценочной методики РЕП;
- САТ;
- Методика «Модель личностной сферы».

#### **Профилактика отклоняющегося поведения.**

Профилактика отклоняющегося поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-психологическом. Условиями успешной профилактической работы считают ее комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Последнее условие особенно важно в работе с активно формирующейся личностью, например с *подростками*. Поэтому далее психологическая превенция отклоняющегося поведения будет рассматриваться чаще на примерах именно подросткового возраста.

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) предлагает выделять первичную, вторичную и третичную профилактику.

*Первичная профилактика* направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика может широко проводиться среди подростков. Задача *вторичной профилактики* — раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», например, подростками, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время.

*Третичная профилактика* решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная

профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением.

Психопрофилактическая работа может входить в комплекс мероприятий всех трех уровней. Считается, что она наиболее эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие девиантное поведение, на ранних этапах появления проблем.

Существуют различные формы психопрофилактической работы.

Первая форма — *организация социальной среды*. В ее основе лежат представления о детерминирующем влиянии окружающей среды на формирование девиаций. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность.

В рамках данной модели профилактика зависимого поведения у подростков включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость. Особое значение имеет политика средств массовой информации.

Специальные программы, выступления молодежных кумиров, специально подобранные кинофильмы — все это должно иметь качественно иной уровень, чем тот, что наблюдается в настоящее время.

Вторая форма психопрофилактической работы — информирование. Это наиболее привычное для нас направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

Для этого обычно широко используется информация, подтвержденная статистическими данными, например, о пагубном влиянии наркотиков на здоровье и личность. Нередко информация имеет запугивающий характер. При этом перечисляются негативные последствия употребления наркотиков или описываются драматические судьбы девиантов, их личностная деградация.

Метод действительно увеличивает знания, но плохо влияет на изменение поведения. Само по себе информирование не снижает уровень девиаций. В некоторых же случаях, напротив, раннее знакомство с девиациями стимулирует усиление интереса к ним. Запугивание также может вызывать когнитивно-эмоциональный диссонанс, мотивирующий к данному виду поведения.

В ряде случаев информация дается несвоевременно: слишком поздно или слишком рано. Например, опыт работы с подростками подсказывает, что беседы по предупреждению наркозависимого поведения должны проводиться не позднее 14 лет. Они не должны содержать подробного описания наркотиков и эффектов, ими производимых. Такие беседы целесообразно направлять на обсуждение последствий девиантного поведения и способов воздержания от него, на выработку активной личностной позиции.

Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация информации по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма психопрофилактической работы — активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов.

В настоящее время распространены следующие формы.

1. Тренинг резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию. В ходе тренинга изменяются установки на девиантное поведение, формируются навыки распознавания рекламных стратегий, развивается способность говорить «нет» в случае

давления сверстников, дается информация о возможном негативном влиянии родителей и других взрослых (например, употребляющих алкоголь) и т.д.

2. Тренинг асертивности или аффективно-ценностного обучения. Основан на представлении, что девиантное поведение непосредственно связано с эмоциональными нарушениями. Для предупреждения данной проблемы подростков обучают распознавать эмоции, выражать их приемлемым образом и продуктивно справляться со стрессом. В ходе групповой психологической работы также формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей.

3. Тренинг формирования жизненных навыков. Под жизненными навыками понимают наиболее важные социальные умения личности. Прежде всего это умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты в межличностных отношениях. Также это способность принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы. Наконец, жизненно важными являются навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации. В работе с подростками данная модель представляется одной из наиболее перспективных. Четвертая форма — организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Эта форма работы связана с представлениями о заместительном эффекте девиантного поведения. Например, аддикция может играть важную роль в личностной динамике — повышение самооценки или интеграция в референтную среду. Предполагается, что люди используют психоактивные вещества, улучшающие настроение, до тех пор, пока не получат взамен что-то лучшее. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествия), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

Эта форма реализуется практически во всех программах оказания помощи в случаях уже сформированного отклоняющегося поведения. В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Родители должны понимать, что они формируют потребности личности через вовлечение ребенка в различные виды активности — спорт, искусство, познание. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

Пятая форма — организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Умение человека

достигать оптимального состояния и успешно противостоять неблагоприятным факторам среды считается особенно ценным. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств. Такой стиль основан на экологическом мышлении и существенно зависит от уровня развития общества.

Шестая форма — активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия — все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма — минимизация негативных последствий девиантного поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного отклоняющегося поведения. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях

предупреждения отклоняющегося поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

В зависимости от используемых методов психопрофилактическая работа может осуществляться в форме тренингов, образовательных программ (например, школьного спецкурса), психологического консультирования, кризисной помощи (телефон доверия), а также психотерапии пограничных состояний и нервно-психических расстройств.

В соответствии со спецификой девиантного поведения можно выделить следующие принципы психопрофилактической работы:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);
- массовость (приоритет групповых форм работы);
- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности;
- устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения).

#### **Коррекционная работа.**

Психокоррекционная работа со школьниками может быть ориентирована как на психологически благополучных ребят, так и на учащихся, имеющих более или менее сложные психологические проблемы, которые проявляются в ходе учебной деятельности, поведении

(общении), наконец, во внутреннем психологическом состоянии детей и подростков. В первом случае нередко говорят о доминировании развивающей деятельности, во втором — собственно о коррекционной работе. Главный принцип, лежащий в основе содержательного наполнения и организации коррекции и развития, — целостность воздействия на школьника.

Рассмотрим несколько требований, в соответствии с которыми нужно строить коррекционную и развивающую работу в школе. Прежде всего — добровольность участия в них ребенка и подростка. В случае, когда речь идет о младших школьниках и учениках 5—6 классов, необходимо также согласие родителей. При планировании содержания коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать не только и не столько общевозрастные представления о потребностях, ценностях и особенностях, но и активно опираться на знание особенностей той социальной и культурной среды, к которой принадлежат школьники, их собственные индивидуальные особенности и потребности. При всей своей банальности этот тезис очень трудно учесть при проведении конкретной групповой и индивидуальной работы со школьниками. Наконец, важный организационный момент: необходимо соблюдать последовательность и преемственность в формах и методах проводимой в школе коррекционной и развивающей работы.

Остановимся подробнее на соотношении коррекционной и развивающей работы в деятельности педагогического психолога. Развивающая работа в школьной практике традиционно ориентирована, прежде всего, на познавательную, эмоционально-личностную, социальную сферы психической жизни и самосознание детей. Такая изначальная ориентация в рамках целостного воздействия вполне возможна, так как предполагает выделение некоторого приоритетного направления при выборе методов и приемов. Работа может осуществляться в различных формах.

Например, такая форма, как организация психологической развивающей среды. Она может создаваться самим психологом и представлять собой различные виды

взаимодействий психолога и школьников в свободное от учебы время или на специально отведенных для этого учебных часах (тренинговые, развивающие, обучающие встречи). Кроме того, такую среду может создавать и поддерживать сам педагог, используя психологические развивающие технологии на учебных занятиях, в воспитательном процессе или организации внешкольного общения учащихся.

Кроме того, психологическое развитие может осуществляться через различные традиционные и привычные для учеников формы внутришкольной работы, которые планируются педагогами и психологами с учетом развивающего эффекта. Он может быть заложен в саму форму организации мероприятия (скажем, она потребует от школьников навыков конкурентного и сотрудничающего поведения, навыков понимания чувств и переживаний других людей, самоанализа и др.) или в его содержание (психологические КВНы, олимпиады и прочее).

Собственно психокоррекционная работа в школьной практике, как уже отмечалось, ориентирована на школьников с различными психологическими проблемами и направлена на их решение. Психолог, работая с большим количеством детей, в преобладающем большинстве случаев не может создавать под каждую проблему индивидуальную программу коррекции. Он должен быть оснащен определенным набором соответствующих коррекционных программ, специализированных, прежде всего, по возрастам, а внутри каждого возраста — по важнейшим проблемам, с которыми может столкнуться и будет в состоянии работать педагогический психолог. Далеко не все детские проблемы могут быть решены силами такого специалиста как из-за их специфичности, так и по этическим и даже чисто техническим причинам. Учитывается уровень квалификации и загруженность педагогического психолога, работающего в школе, отмечается в его обязанностях, прежде всего, развивающая работа и такие виды коррекционной, которые связаны с решением проблем адаптации школьников и трудностей в их познавательной сфере (в рамках психической нормы). Решение проблем недисциплинированности, педагогической запущенности школьников связано с вышеназванными традиционными и требует дополнительного времени, достаточных профессиональных навыков практического психолога.

Психокоррекционная работа может осуществляться как в форме групповой, так и индивидуальной деятельности. Выбор конкретной формы работы зависит от характера проблемы (могут быть противопоказания для групповой работы), возраста ребенка, его пожеланий. Для нее также сохраняет свое первостепенное значение принцип целостного воздействия, хотя очевидно, что выбор приоритетных направлений работы необходим.

В отличие от практических психологов, работающих в других областях, педагогический психолог очень сильно зависит от взаимоотношений с другими лицами, оказывающими влияние на ученика как объект его профессиональной заинтересованности — учителей, классного руководителя, школьной администрации, родителей. Педагогический психолог не может не считаться с их воздействием на ученика. Более того, эффективность всей его работы в школе в значительной мере определяется тем, насколько ему удалось наладить широкое и конструктивное сотрудничество с педагогами и администрацией школы в решении различных задач психокоррекционной и развивающей работы с учеником. Организуется же это сотрудничество в значительной мере в рамках профилактической и социально-диспетчерской деятельности психолога, психологического консультирования и просвещения среди школьников, родителей и педагогов, а также в ходе психолого-педагогических консилиумов.

Как уже указывалось, развивающая работа ориентируется на всех учащихся. Собственно, коррекционная работа целенаправленно ориентируется на преодоление конкретных проблем в обучении, поведении и личностном развитии, выявленных у конкретных школьников. Разработка вопросов содержания и организации развивающей и коррекционной работы со школьниками осуществляется в рамках трех следующих принципов:

1. Содержание развивающей работы, прежде всего, соответствует тем компонентам психолого-педагогического статуса школьников, формирование и полноценное развитие которых на данном возрастном этапе наиболее актуально.

2. Содержание коррекционной работы, прежде всего, соответствует тем компонентам психолого-педагогического статуса школьника, уровень развития и содержание которых не соответствует психолого-педагогическим и возрастным требованиям.

3. Развивающая и коррекционная работа организуется по итогам проведения психодиагностических минимумов.

Однако их содержание объединяет система психологических механизмов коррекции девиантного поведения школьников:

- психологические механизмы формирования человеческих отношений разной модальности (симпатии, привязанность, чувство родства, уважения и доверия, половой и неполовой любви и др.);
- операциональные психологические механизмы деятельности (анализ противоречий и ориентировка в ситуации, прогнозирование, целеполагание, планирование, оценивание, принятие решения, самоконтроль, коррекция);
- процессуальные психологические механизмы деятельности (механизмы социализации, индивидуализации, идентификации);
- психологические механизмы регуляции жизнедеятельности человека (ценностно-смысловой, актуальность и рефлексия);
- психологические механизмы повышения уровня активности общения (направленность общения, интенсивность и продуктивность) и др.

## Цели программы профилактики девиантного поведения

1. Создание в школе условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, а расширяют безопасное для ребенка пространство, где ему хорошо и интересно;
2. Коррекция взаимоотношений в семье, формирование у родителей позиции доверия к школе;
3. Создание механизма работы программы по снижению уровня преступности среди учащихся.

### Задачи:

1. Оказать своевременную психолого – педагогическую поддержку ребенку, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации.
2. Способствовать формированию у детей и подростков “здоровых” моделей образа жизни, предоставляющих возможности для реализации личностного потенциала;
3. Способствовать повышению психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов и всех работников школы);
4. Привлечь в воспитательный процесс школы представителей общественности.

Противостоять вовлечению подростков в преступную деятельность.



### План реализации

#### 1. Предпроектный (сентябрь 2018-декабрь 2018)

Изучалась и анализировалась литература по теме «Профилактика и коррекция отклоняющегося поведения подростков как социально-педагогическая проблема», определялась цель, объект, предмет, гипотеза, конкретизировались задачи проекта.

#### Диагностика

2. Этап реализации проекта (январь 2019 – март 2019)

Обучающиеся с девиантным поведением вовлекаются в разнообразную общественно-полезную деятельность, отвечающую их интересам и личностным особенностям, по следующим направлениям:

**3. Рефлексивный этап** (февраль 2019 – сентябрь 2019)

**4. Послепроектный** (сентябрь 2019 – ноябрь 2019)

Проводится теоретическое обобщение результатов, соотношение результатов с поставленной целью, анализ и уточнение выводов, выработка методических рекомендаций, оформление и описание результатов.

Данная программа является эффективным способом предупреждения склонности к девиантному поведению подростков, способствует формированию позитивных жизненных установок, духовно-нравственных ценностей, подразумевает широкое взаимодействие родителей, педагогов, психологов, социальных педагогов, медиков, юристов.

- Установление взаимосвязи с семьей (кл.рук, соц педагог)
- Выявить социум семьи (кл. рук. соц. пед)
- Привлечение к работе с семьей соц. служб, ПДН
- Просвещение родителей на темы
- «Нравственные ценности семьи».
- «Дети и алкоголь».
- «Влияние родительского стиля воспитания на формирование личности».
- «Отношение детей и подростков к наркотикам».
- «Построение эффективного коммуникативного взаимодействия с родителями трудного ребенка».
- «Профилактика суицидов, бродяжничества, насилия».

Виды (направления) работ по индивидуальному сопровождению обучающихся, воспитанников с девиантным поведением:

- профилактика;
- диагностика
- консультирование
- коррекционная работа;
- развитие правовой компетентности обучающихся,
- Ярмарка кружков.
- Привлечение в спортивные секции.

Взаимодействие с культурно-воспитательными учреждениями в районе (музеи, библиотеки, подростковый клуб, СДК)

Формирование у подростков положительной учебной мотивации.

- Выявить причины нежелания учиться
- Беседы, тесты (Кл. рук-ли, узкие специалисты)
- Оказание индивидуальной помощи
- Вовлечение во внеклассную работу по учебным предметам
- Создание ситуаций успеха
- Выбор оптимального темпа обучения, объема учебной нагрузки

Нравственно воспитание

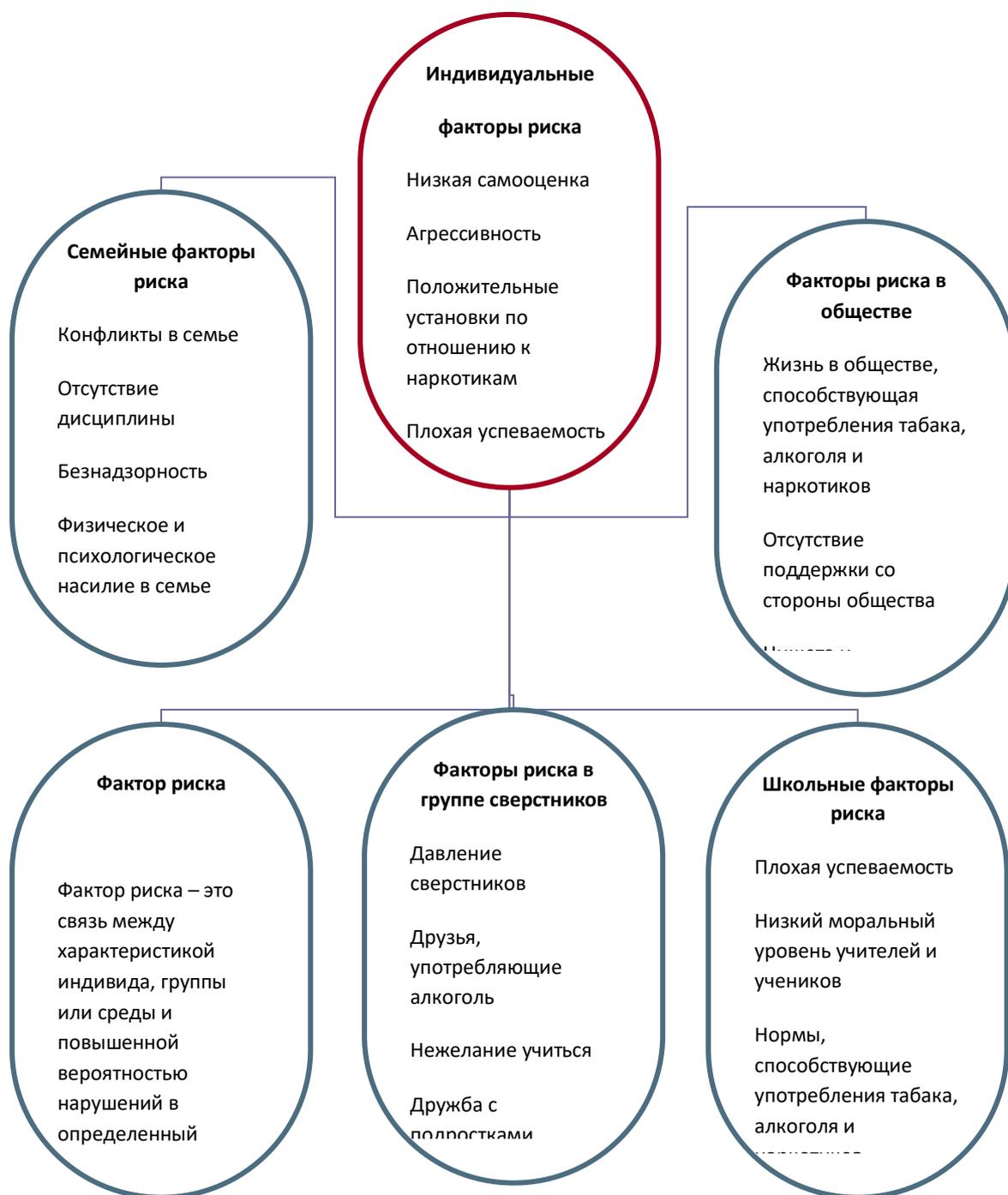
- «Я и другие» (с ориентацией на развитие коммуникативных навыков, способов социальной адаптации в социальных группах). (Педагог,)
- Коррекционные занятия
- Классные часы, экскурсии, часы развития
- Совместная творческая коллективная деятельность взрослых и детей

**Планируемый результат**

- Повысится успеваемость и интерес к учебе
- Разработать планы-конспекты мероприятий

- Разработать программы по профилактике девиантного поведения «Я и другие»
- Подобрать диагностический инструментарий
- Активизировать работу с семьей

## Факторы риска.



### Критерии эффективности

Данная программа является эффективным способом предупреждения склонности к девиантному поведению подростков, способствует формированию позитивных жизненных установок, духовно-нравственных ценностей, подразумевает широкое взаимодействие родителей, педагогов, психологов, социальных педагогов, медиков, юристов.

## Координационный план работы с детьми группы риска

№	Мероприятия	Клас ные руково дители	Соц иал ьны й педа гог	Психо лог	Замест итель директ ора по УВР	Старш ая вожат ая	Совет профила ктики	Родител ьский комите т
<b>I. Организационные мероприятия</b>								
1.	Составление социального паспорта класса	*						
2.	Составление характеристик на детей группы риска	*	*					
3.	Выявление детей, находящихся в трудной жизненной позиции	*	*	*	*	*	*	*
4.	Организация встреч учителей и специалистов школы с родителями	*	*			*		
5.	Составление картотеки и сводных таблиц на учащихся		*					
6.	Организация досуга и кружковой деятельности	*	*			*		
7.	Составление административных писем, ходатайств и др. документ.		*			*		
8.	Осуществление связи с КДН, ПДН и др. соц. службами		*			*		
9.	Организация летней занятости	*	*			*		*
<b>II. Работа с учащимися</b>								
1.	Контроль посещаемости занятий	*	*		*	*		
2.	Контроль текущей успеваемости	*	*		*			
3.	Вовлечение учащихся в кружки и секции	*	*			*		
4.	Проведение профилактических бесед	*	*	*	*	*	*	*
5.	Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися	*	*	*	*	*		*
6.	Направление на консультации к психологу или мед. Специалистам	*	*		*	*	*	

7.	Содействие в трудоустройстве	*	*			*	*	*
8.	Проведение психодиагностики			*				
9.	Помощь в выборе дальнейшего образовательного маршрута			*				
10	Разбор конфликтных ситуаций	*	*	*	*	*	*	*
<b>III. Работа с родителями</b>								
1.	Посещение семей группы риска	*	*	*	*	*	*	*
2.	Проведение консультаций	*	*	*		*		
3.	Приглашение на советы профилактики	*	*			*		
4.	Выступления на род. собраниях	*	*	*	*	*	*	*
5.	Разработка рекомендаций по воспитанию детей и улучшению взаимоотношений	*	*	*	*	*		
<b>IV. Работа с педагогическим коллективом</b>								
1.	Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками	*	*	*	*	*		
2.	Консультации по результатам диагностики		*	*				
3.	Выработка рекомендаций по работе с детьми группы риска		*	*				
4.	Выступление на педсоветах	*	*	*	*	*		
5.	Проведение деловых игр, семинаров-практикумов для отработки навыков и умений педагогов по работе с детьми группы риска		*	*		*		

### План реализации программы

	Организационные мероприятия	Работа с учащимися	Работа с родителями	Работа с педагогическим коллективом
сентябрь	<p>1. Составление социальных паспортов классов</p> <p>2. Составление характеристик на детей группы риска</p> <p>3. Выявление проблемных детей, заведение индивидуальных карт.</p> <p>4. Составление картотеки и сводных таблиц на учащихся</p> <p>5. Организация контроля кружковой деятельности</p> <p>6. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. соц. службами</p>	<p>1. Контроль посещаемости занятий</p> <p>2. Контроль текущей успеваемости</p> <p>3. Проведение профилактических бесед</p> <p>4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися</p> <p>5. Направление на консультации к психологу или мед. специалистам</p> <p>6. Разбор конфликтных ситуаций</p>	<p>1. Посещение семей группы риска</p> <p>2. Проведение консультаций</p> <p>3. Приглашение на Совет профилактики</p> <p>4. Выступления на родительских собраниях</p> <p>5. Разработка рекомендаций по воспитанию детей и улучшению взаимоотношений</p>	<p>1. Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками</p> <p>2. Консультации по результатам диагностики</p> <p>3. Выработка рекомендаций по работе с детьми группы риска</p> <p>4. Педсовет</p>
октябрь	<p>1. Организация занятости детей во внеурочное время</p> <p>2. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами</p> <p>3. Выявление проблемных детей, заведение индивидуальных карт.</p> <p>6. Цвето - рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников.</p> <p>7. Выявление типа темперамента.</p>	<p>1. Контроль посещаемости занятий</p> <p>2. Контроль текущей успеваемости</p> <p>3. Проведение профилактических бесед</p> <p>4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися</p> <p>5. Направление на консультации к психологу или мед. специалистам</p> <p>6. Изучение положения ребенка в семье</p> <p>7. Разбор конфликтных ситуаций</p>	<p>1. Посещение семей группы риска</p> <p>2. Проведение консультаций</p> <p>3. Приглашение на Совет профилактики</p> <p>4. Выступления на родительских собраниях</p> <p>5. Тест опросник родительского отношения (ОРО)</p>	<p>1. Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками</p> <p>2. Консультации по результатам диагностики</p>

ноябрь	<p>1. Организация занятости детей во время каникул  2. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности  3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами  4. Анализ работы по Программе профилактики и коррекции девиантного поведения.  5. Социометрические измерения и анкетирования.  Установление положения ученика в классном коллективе</p>	<p>1.Контроль посещаемости занятий  2.Контроль текущей успеваемости  3.Проведение профилактических бесед  4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися  5. Изучение положения ребенка в семье.  6. Разбор конфликтных ситуаций  7. Оценка уровня тревожности.</p>	<p>1. Посещение семей группы риска  2. Проведение консультаций  3. Приглашение на Совет профилактики  4. Взаимоотношения подростков с родителями.</p>	<p>1.Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками  2. Консультации по результатам диагностики</p>
декабрь	<p>1.Корректировка социальных паспортов классов  2.Составление характеристик на детей группы риска  3. Составление картотеки и сводных таблиц на учащихся  4. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности  6. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. соц.службами</p>	<p>1.Контроль посещаемости занятий  2.Контроль текущей успеваемости  3.Проведение профилактических бесед  4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися  5. Диагностика состояния агрессии  7. Разбор конфликтных ситуаций  8. Привлечение детей группы риска к участию в культурно-массовой и спортивной работе.</p>	<p>1. Посещение семей группы риска  2. Проведение консультаций  3. Приглашение на Совет профилактики  4. Выступления на родительских собраниях  5. Привлечение родителей к проведению Новогодних праздников</p>	<p>1.Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками  2. Консультации по результатам диагностики  3. Педсовет</p>

январь	<p>1. Организация занятости детей во время каникул  2. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности  3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами  4. Анализ работы по Программе профилактики и коррекции девиантного поведения.</p>	<p>1. Контроль посещаемости занятий  2. Контроль текущей успеваемости  3. Проведение профилактических бесед  4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися  5. Разбор конфликтных ситуаций  6. Проведение диагностики межличностных отношений</p>	<p>1. Посещение семей группы риска  2. Проведение консультаций  3. Приглашение на Совет профилактики  4. Выступления на родительских собраниях  Определение психологической атмосферы в семье.</p>	<p>1. Семинар – практикум для отработки навыков и умений педагогов по работе с детьми группы риска.  2. Консультации по результатам диагностики.</p>
февраль	<p>1. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности  3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами  4. Проведение работы по снятию с учета подростков, исправивших свое поведение и отношении к учебе и не совершающих правонарушения</p>	<p>1.Контроль посещаемости занятий  2.Контроль текущей успеваемости  3.Проведение профилактических бесед  4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися  5. Направление на консультации к психологу или мед. специалистам  6.Проведение психодиагностики эмоционально-волевой сферы.  7. Разбор конфликтных ситуаций</p>	<p>1. Посещение семей группы риска  2. Проведение консультаций  3. Приглашение на Совет профилактики  4. Выступления на родительских собраниях  5. Разработка рекомендаций по воспитанию детей и улучшению взаимоотношений</p>	<p>1.Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками  2. Консультации по результатам диагностики  3. Выработка рекомендаций по работе с детьми группы риска  4. .Организация тематических встреч, вечеров родителей с работниками образования, правоохранительных органов, прокуратуры и здравоохранения</p>

март	<p>1. Организация занятости детей во время каникул</p> <p>2. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности</p> <p>3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами</p> <p>4. Проведение работы по снятию с учета подростков, исправивших свое поведение и отношение к учебе и не совершающих правонарушения.</p>	<p>1.Контроль посещаемости занятий</p> <p>2.Контроль текущей успеваемости</p> <p>3.Проведение профилактических бесед</p> <p>4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися</p> <p>5. Привлечение детей группы риска к участию в культурно-массовой и спортивной работе.</p> <p>6.Проведение диагностики «Выявление типологических особенностей личности»</p> <p>7. Разбор конфликтных ситуаций</p> <p>8. Привлекать «трудных» учащихся к работе по профилактике правонарушений и преступлений среди учащихся школы</p>	<p>1. Посещение семей группы риска</p> <p>2. Проведение консультаций</p> <p>3. Приглашение на Совет профилактики</p> <p>4. Выступления на родительских собраниях</p> <p>5. Разработка рекомендаций по воспитанию детей и улучшению взаимоотношений</p> <p>6. Привлечение родителей к проведению праздничного чаепития.</p>	<p>1.Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками</p> <p>2. Консультации по результатам диагностики</p> <p>3. Педсовет</p>
апрель	<p>1. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности</p> <p>3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами</p> <p>4. Организация занятий для детей группы риска по саморегуляции, по развитию способностей, правильно выразить эмоции, по овладению способами решения конфликтов</p>	<p>1.Контроль посещаемости занятий</p> <p>2.Контроль текущей успеваемости</p> <p>3.Проведение профилактических бесед</p> <p>4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися</p> <p>5. Разбор конфликтных ситуаций</p> <p>6.Изучение уровня воспитанности учащихся.</p>	<p>1. Посещение семей группы риска</p> <p>2. Проведение консультаций</p> <p>3. Приглашение на Совет профилактики</p> <p>4. Выступления на родительских собраниях</p>	<p>1.Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками</p> <p>2. Консультации по результатам диагностики</p>

май	1. Организация занятости детей во время каникул 2. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности 3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами	1.Контроль посещаемости занятий 2.Контроль текущей успеваемости 3.Проведение профилактических бесед 4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися 5. Разбор конфликтных ситуаций	1. Посещение семей группы риска 2. Проведение консультаций 3. Приглашение на Совет профилактики 4. Выступления на родительских собраниях	1.Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками 2. Педсовет
июнь	1.Организация занятости детей во время каникул 2.Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами 3. Анализ работы по Программе профилактики и коррекции девиантного поведения.	1.Контроль занятости учащихся во время каникул 2.Проведение профилактических бесед 3.Разбор конфликтных ситуаций	1. Посещение семей группы риска 2. Приглашение на Совет профилактики	
июль	1.Организация занятости детей во время каникул 2. Контроль занятости учащихся 3.Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами	1.Контроль занятости учащихся во время каникул 2.Проведение профилактических бесед 3.Разбор конфликтных ситуаций	1. Посещение семей группы риска 2. Приглашение на Совет профилактики	
август	1.Организация занятости детей во время каникул 2. Контроль занятости учащихся 3.Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами	1.Контроль занятости учащихся во время каникул 2.Проведение профилактических бесед 3. Разбор конфликтных ситуаций 4. Всеобщая акция «Помоги пойти учиться»	1. Посещение семей группы риска 2. Приглашение на Совет профилактики	1. Выявление детей не охваченных обучением.

**План мероприятий на \_\_\_\_\_ учебный год,  
обеспечивающий условия получения образования учащихся с девиантным поведением.**

№	Мероприятие	Сроки	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Создание банка данных об учащихся с девиантным поведением	Сентябрь	педагог-психолог, классные	

			руководители	
2	Контроль посещаемости занятий и успеваемостью учащихся с девиантным поведением	В течение года	педагог-психолог, классные руководители	
3	Проведение психолого – педагогических семинаров	В течение года	Завуч, педагог-психолог	
4	Оказание психолого – педагогической помощи учащимся (беседы, анкетирование)	В течение года по необходимости	педагог-психолог, классные руководители,	
5	Вовлечение подростков к активному, развивающему досугу (кружки)	В течение года	педагог-психолог, руководители кружков	
6	Контроль посещаемости кружков	В течение года	педагог-психолог, классные руководители.	
7	Выявление неблагоприятных условий семейного, общественного воспитания	В течение года	педагог-психолог, классные руководители	
8	Работа по сохранению контингента учащихся школы (работа по самоопределению)	В течение года	педагог-психолог, классные руководители	
9	Организация летнего отдыха и занятости учащихся в каникулярное время	В течение года	, классные руководители, администрация	
10	Организация работы трудовой бригады в летний период	Май	Классные руководители , администрация	

## **Работа с педагогическим коллективом образовательных учреждений.**

### **Блок 1. Подготовительный**

#### **Семинар «Современное состояние исследований девиантного поведения школьников»**

**Цель:** информирование педагогов о существующей проблеме девиаций в стране; повышение педагогической компетенции специалистов в области особенностей девиантного поведения, его понятия, видов, формирования; психологических особенностях подросткового возраста, способствующих формированию девиантного поведения; осознание важности проведения профилактических и коррекционных мероприятий в данной области в условиях общеобразовательных учреждений.

#### **Содержание**

1. Определение девиантного поведения.
2. Исследование девиантного поведения в зарубежной и отечественной психологии.
3. Типология и причины ДП.
4. Роль социальных служб в работе с детьми с девиантным поведением.
5. Возрастные особенности психического развития подростков.
6. Особенности диагностической, профилактической и коррекционной работы с девиантными подростками.

#### **Семинар «Комплексная характеристика программы профилактики и коррекции девиантного поведения подростков».**

**Цели:** знакомство со спецификой, принципами построения и реализации данной программы; информирование о способах выявления подростков «группы риска», о существующих формах помощи семьям, вовлеченных в проблему, принципах и подходах работы с родителями по данной проблеме; обеспечение понимания роли классного руководителя, социального педагога и психолога в реализации данной программы.

#### **Содержание**

Цели и задачи программы.  
Структура программы.

### **Блок 2. Основной**

#### **Семинар «Рядом с подростком на пути во взрослую жизнь».**

**Цели:** формирование у специалистов активной позиции в области профилактики ДП подростков; повышение методической грамотности специалистов ОУ по организации и проведению профилактических мероприятий; формирование практических навыков по проведению комплекса профилактических и коррекционных мероприятий в рамках реализации программы.

#### **Содержание**

1. Специфика и принципы информирования подростков о психологических особенностях своего возраста и проблеме девиантного поведения. Активные методы информационно-просветительской работы. Игровые и проблемно-поисковые методы, особенности их применения в информационно-просветительской работе.
2. Тренинг как наиболее эффективный метод психолого-педагогического воздействия. Преимущества тренинга в формировании необходимых личностных новообразований. Принципы работы тренинговой группы. Правила взаимодействия в группе. Структура тренингового занятия. Методические приемы тренинга. Основные методы, применяемые в тренинге.

### **Блок 3. Заключительный**

#### **Круглый стол «Подводя итоги»**

**Цели:** подведение итогов работы над программой, анализ полученных результатов реализации программы, обмен впечатлениями, опытом, приобретенным в ходе реализации программы, формулирование рекомендаций по корректировке и дополнению содержания программы.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Достигнуты ли запланированные результаты реализации программы?
2. Какие трудности возникали в процессе реализации программы?
3. Какие элементы программы требуют доработки и корректировки?
4. Рекомендации по корректировке и дополнению содержания программы с целью повышения ее эффективности и оптимизации.

### **Работа с подростками**

#### **Блок 1. Профилактика девиантного поведения**

##### **Занятие 1. «Вступительное»**

**Цель:** выработка групповых норм, включение детей в работу, знакомство и определение дальнейших направлений работы.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная беседа.**

*Чем нам предстоит заниматься?*

- Играми и упражнениями.
- Беседами на интересные темы, имеющими отношение к тем проблемам и трудностям, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни.
- Изучением некоторых наших особенностей и качеств и обсуждением полученных результатов

*Какую пользу нам это принесет?*

- Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.
- Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.
- Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их и меньше конфликтовать.
- Мы сможем осознать свои проблемы и будем учиться их решать.
- Мы узнаем о тех опасностях, которые подстерегают нас на пути во взрослую жизнь, и научимся преодолевать их.
- Мы сможем уверенно вести себя.

После вводной беседы группа приступает к игре.

##### **Упражнение «Иностранец»**

**Цель:** научиться рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию наивного слушателя, не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает.

**Материалы:** у каждой подгруппы должны быть бумага и ручка.

**Описание упражнения:** Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав следующие фразы:

- Себе на уме.
- Комар носа не подточит.

- Сам черт не брат.
- Прошел огонь, воду и медные трубы.
- У семерых нянек дитя без глазу.
- Яйца курицу не учат.
- Зимой прошлогоднего снега не выпросишь.
- Дом был полной чашей.
- На воре и шапка горит.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, каждая подгруппа выбирает по три фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

**Обсуждение:** Вот видите, как своеобразно можно воспринять понятия и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла. Поделитесь, пожалуйста примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от заранее известного понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней проблемы.

### **В помощь ведущему**

#### *Принципы работы в группе*

По каждому из принципов подростки выражают свое мнение и выносят решение — принять его или отвергнуть.

#### *1. Искренность в общении*

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа — это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

#### *2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени*

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень значимо для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

#### *3. Право каждого члена группы сказать «стоп»*

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

#### *4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.*

#### *5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого*

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

#### *6. Высказываться деликатно, аккуратно.*

#### *7. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.*

#### *8. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.*

Принципы вводятся ведущим.

#### *9. Ввести знак-регулятор, например поднятая рука, при котором все внимание обращается на ведущего.*

#### *10. Ввести лимит времени, который будет ограничивать и задавать рамки каждого занятия.*

#### *11. Попросить детей предложить дополнительные принципы, если они сочтут это необходимым.*

### **Представление**

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

## **Взаимное интервью**

Участники разбиваются на пары и в течение 10–15 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого.

В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

## **Выводы**

Это занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге.

Устанавливается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

## **Занятие 2. «Кто я?»**

**Цель:** Формирование основ знаний о психологических особенностях своего возраста; формирование понимания осознанного отношения к происходящим изменениям.

### **Ход занятия**

**Приветствие** (вырабатывается группой).

### **Упражнение «Остров»**

**Цель:** развитие ответственности за других членов группы.

**Материалы:** 4-5 газет (в зависимости от численности группы).

**Описание упражнения:** На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дожидаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на нем. Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переправляются на материк - рассаживаются на стульях.

**Обсуждение:** Ребята высказываются, чего им хотелось большей, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно чаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом.

### **Упражнение «Любопытные марсиане»**

**Цель:** формирование представлений о психологических особенностях своего возраста, формирование понимания и осознанного отношения к происходящим переменам.

**Материалы:** бумага и ручки.

**Описание упражнения:** участникам предлагается составить портрет современного подростка, обозначив характерную манеру поведения и общения, его увлечения, моду в одежде, в музыке, спорте. Необходимо, чтобы были обозначены и негативные черты. Портрет не должен быть идеализированным.

Потом участники делятся на 2-3 команды, и им дается следующая инструкция:

«Представьте себе, что марсианские ученые наблюдают за жизнью нашего подростка в мощный телескоп. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Ученые внимательно наблюдают все, что происходит с нашим подростком и пытаются как-то объяснить происходящее для себя.

Опишите, пожалуйста:

- Что марсианских ученых в наибольшей мере могло удивить?
- Как они могли объяснить для себя причины всего происходящего с подростком?
- Какие выводы были сделаны учеными на основе этих наблюдений?

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой из команд выступает перед общей аудиторией, рассказывая о том, чем могли бы объяснить поведение подростка марсианские ученые.

**Обсуждение.** Отметить, что сегодня все многое о себе узнали, узнали, что с гамии происходит, почему порой мы себя так ведем. Здесь необходимо еще раз кратко и доступно охарактеризовать особенности подросткового возраста. Акцентировать внимание на том, чем взрослее становится человек, тем больше у него ответственности.

**В помощь ведущему.**

*Психологические особенности и противоречия, присущие подростковому возрасту:*

Подросток считает себя взрослым, оставаясь по своим реальным силам ребенком. «Я взрослый, а поэтому взрослым не доверяю», - таково одно из наиболее символических утверждений, отражающих как в зеркале ключевое противоречие подросткового возраста. Подросток больше всего хочет входить в ту или иную группу, считаться ее полноправным членом, жить по ее законам, но именно подростковые группы наиболее замкнуты и трудно принимают в себя новичков, что часто создает особое пространство одиночества вокруг подростка с трудностями в общении.

Для подростка характерно стремление отстаивать свое право на индивидуальность, уникальность, при этом, как ни странно, он хочет одновременно быть «ни на кого не похожим» и «быть как все».

Подросток еще не ушел от детства, не ушел от игры, он испытывает потребность в игровых видах деятельности, но, стесняясь своей «детскости», он стесняется и игры. Свообразным механизмом защиты от самого себя выступает потребность в романтике, в приключениях, в ярких эмоциональных событиях.

Вот еще несколько типичных утверждений, определяющих совокупный портрет подростка:

- Я очень быстро расту и я стесняюсь своего быстрого роста.

- Я очень не уверен в себе и стараюсь скрыть эту неуверенность любым доступным для меня способом.

- Я нуждаюсь в действии и движении и не понимаю, почему вы пичкаете меня своими беседами и наставлениями.

- Я не готов принимать слова и советы на веру, я хочу вырабатывать свое мнение по любому вопросу и др.

### **Занятие 3. «Каким ты выглядишь в глазах других»**

**Цель:** Формирование у учащихся стремления к конструктивному взаимодействию с людьми.

**Материалы:** изображения трех мушкетеров и Д'Артаньяна; бумага и ножницы для каждого учащегося; тест «Каким ты выглядишь в глазах других?»; бланки ответов; упражнения «Презентация индивидуальности», «Сколько меня», «Люди, не похожие на меня»; определение индивида, индивидуальности, понятия «Я», описание различных типов личности; ручки, цветные карандаши или фломастеры.

**Ход занятия**

*Вводная часть.* Актуализация знаний учащихся о многообразии человеческой индивидуальности.

**Упражнение «Презентация индивидуальности».** Участники по очереди называют свои имена, а также свои личностные качества. Причем эти качества должны начинаться на одну из букв собственного имени. Вариант: назвать два качества, одно из которых помогает, другое мешает в жизни.

Ведущий подчеркивает, что одно и то же качество у разных людей может быть выражено в разной степени; в одних случаях это качество помогает другим понимать этого человека, а в других — затрудняет понимание.

**Основная часть.** Формирование у учащихся представлений о проблемах адекватности при восприятии людьми друг друга. Ведущий зачитывает фрагмент из стихотворения Н. Заболоцкого, после чего выполняется упражнение «Сколько меня?».

**В помощь ведущему.**

Как мир меняется! И как я сам меняюсь!  
Лишь именем одним я называюсь, —  
На самом деле то, что именуют мной,  
Не я один. Нас много. Я — живой

Заболоцкий Н.

### **Упражнение «Сколько меня?»**

Каждый учащийся складывает лист бумаги несколько раз, после чего вырезает из него силуэт человека. Развернув лист бумаги, учащийся получает или отдельные фигуры человечков, или ленту из них. Каждому предлагается назвать социальные роли полученных фигурок, ассоциируя их с собой (учащийся, член семьи, друг и т.д.). Фигуры необходимо распределить таким образом, чтобы получились группы человечков, которые симпатичны друг другу.

*Предлагается задание:* «Представьте себе, что вы — психолог. С каким пожеланием вы обратились бы к человечкам, составляющим группу, и с каким пожеланием вы обратились бы к человечку вне группы?»

*Вывод:* одно и то же событие может вызывать у разных людей разные реакции, поэтому людям иногда так трудно понимать друг друга. Зачастую мы видим себя не так, как видят нас другие. Учащиеся выполняют тест «Каким ты выглядишь в глазах других?».

### **В помощь ведущему.**

*Каким ты выглядишь в глазах других?* (Александровская Э.М., 2000)

Учащимся предлагается ответить на вопросы:

1. Мой любимый цвет

- а) красный или оранжевый;
- б) белый;
- в) черный;
- г) темно-синий или лиловый;
- д) желтый;
- е) коричневый, серый или фиолетовый;
- ж) зеленый.

2. Когда я иду на вечеринку

- а) я надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все обратят на меня внимание;
- б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого-нибудь из знакомых;
- в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания.

3. Когда я ложусь спать, я лежу

- а) на спине;
- б) на животе;
- в) на боку;
- г) закрыв рукой голову;
- д) с головой под одеялом.

4. Я хожу

- а) большими, быстрыми шагами;
- б) маленькими, быстрыми шагами;
- в) не очень быстро, голова вперед;
- г) не очень быстро, голова вниз;
- д) медленно.

5. Обычно я чувствую себя лучше всего

- а) сразу после того, как проснусь;
- б) днем;
- в) поздно вечером.

6. Если происходит что-нибудь смешное
- а) я громко смеюсь;
  - б) я тихо смеюсь;
  - в) я смеюсь про себя;
  - г) я широко улыбаюсь;
  - д) я немного улыбаюсь.
7. Когда я разговариваю с людьми, то
- а) я стою со скрещенными руками;
  - б) держу руки впереди себя;
  - в) одну или обе руки держу на боку;
  - г) дотрагиваюсь до собеседника;
  - д) дотрагиваюсь до своего лица или волос;
  - е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет (например, карандаш).
8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то
- а) держу колени, ноги рядом;
  - б) сижу нога на ногу;
  - в) вытягиваю ноги перед собой;
  - г) одна нога подо мной.

*Ключ к тесту — баллы*

Вопрос 1: а — 6; б — 2; в — 7; г — 3; д — 5; е — 1; ж — 4.

Вопрос 2: а — 6; б — 4; в — 2.

Вопрос 3: а — 7; б — 6; в — 4; г — 2; д — 1.

Вопрос 4: а — 6; б — 4; в — 7; г — 2; д — 1.

Вопрос 5: а — 2; б — 4; в — 6.

Вопрос 6: а — 6; б — 4; в — 3; г — 5; д — 2.

Вопрос 7: а — 4; б — 2; в — 5; г — 7; д — 6; е — 1.

Вопрос 8: а — 4; б — 6; в — 2; г — 1.

*Результаты*

*42 и более баллов.* Окружающие считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые — боятся. Тебе нелегко завязать дружбу.

*От 35 до 41 балла.* Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много веселого. Что ты сделаешь в следующий момент — нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

*От 27 до 34 баллов.* Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.

*От 20 до 26 баллов.* Считают, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты — им.

*Менее 20 баллов.* Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из-за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты все тщательно обдумываешь.

**Заключительная часть.** Эмоциональная устойчивость как ресурс человеческой психики, который помогает в восприятии и понимании других людей. Картинки с портретами четырех мушкетеров вывешиваются на доску. Ведущий зачитывает описание различных типов личности по Кречмеру.

**Типы личности (по Кречмеру-Малиновскому)**

Астенический тип — замкнутость, ранимость, скрытность, сентиментальность, гордость.

Атлетоидный тип — взрывчатость, гневливость, энергичность, вязкость.

Грацильный тип — эксцентричность, эмоциональность, богатая фантазия, позерство, артистичность, инфантилизм, внушаемость.

Пикнический тип — откровенность, терпимость, выносливость, материальность, практичность, обжорство, лень.

Учащимся предлагается обсудить, что (кроме внешних обстоятельств) способствовало дружбе мушкетеров.

**Обсуждение:** несмотря на то что все мы разные, мы можем, как правило, договориться друг с другом, потому что обладаем эмоциональной устойчивостью. Формирование привычки терпимого отношения к многообразию проявлений человеческой индивидуальности. Учащиеся выполняют упражнение «Люди, не похожие на меня».

#### **Упражнение «Люди, не похожие на меня»**

Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от него отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он участнику дорог.

**Ведущему на заметку.** В заключительной части можно использовать иные описания типов личности, упомянув при этом, что в жизни, как правило, встречаются люди, объединяющие в себе черты различных типов.

#### **Занятие 4. «Умение принимать решения»**

**Цель:** Формирование у учащихся навыка принятия решений как коллективных, так и персональных.

**Материалы:** Предметы (карточки) для игры «Воздушный шар».

#### **Ход занятия**

*Вводная часть.* Актуализация знаний учащихся о том, как критическое мышление помогает принять правильное решение. Ведущий предлагает учащимся обсудить преимущества решений, принятых после критического осмысления, по сравнению с решениями, принятыми необдуманно.

*Основная часть.* Формирование у учащихся представлений о персональном решении и навыка отстаивать свое решение. Учащимся предлагается обсудить такую ситуацию: «Представь, что ты находишься в гостях у своих друзей, вечер в самом разгаре. Однако ты живешь очень далеко. Не стоит ли покинуть друзей пораньше?».

Обобщая высказывания учащихся, следует обратить их внимание на необходимость уметь прогнозировать последствия своего решения. Нужно обсудить с учащимися, стоит ли в таком случае объявлять всем о своем решении (друзья, отговаривая, помешают его выполнить). Подумайте, какими способами можно отстаивать свое решение (лучший способ — приступить к его выполнению).

Ведущий напоминает, что людям часто приходится принимать не персональные, а коллективные решения. Учащимся предлагается игра «Воздушный шар». Правила принятия коллективного решения (в том числе в ходе игры): нельзя повышать голос, оскорблять друг друга, следует давать оценку не личности, а предложениям (в некоторых классах возможны штрафные санкции — за нарушение правил из списка вычеркивается какой-либо пункт). После завершения игры нужно обсудить с учащимися, что им понравилось, какие у них возникали ощущения (высказываются 2—3 участника).

#### **Игра «Воздушный шар»**

Учащимся предлагается ситуация: после проведения успешной научной экспедиции ее участники летят домой на воздушном шаре. Лететь еще далеко, но в шаре образовалось отверстие, и он начинает медленно падать. Падение замедлилось после освобождения от балласта, однако возникает необходимость еще облегчить шар, выбросив другие предметы.

Среди этих предметов: аптечка — 5 кг, компас — 2 кг, консервы — 25 кг, подзорная труба — 1 кг, ружье и патроны — 25 кг, конфеты — 20 кг, спальные мешки — 30 кг, ракетница и сигнальные ракеты — 10 кг, палатка — 20 кг, баллон с кислородом — 50 кг, географические карты — 5 кг, баллон с питьевой водой — 20 кг, надувная лодка — 25 кг, видеокассеты — 3 кг, видеокамера — 5 кг, магнитофон — 3 кг.

Участникам нужно решить, что и в какой последовательности выбросить. Сначала каждый думает самостоятельно, затем происходит совместное обсуждение и принимается единое решение. Оно записывается. Время падения шара неизвестно, но скорость падения возрастает.

Условия выполнения задания: высказаться должен каждый, решение принимается при единогласном голосовании. При одном воздержавшемся предложение отменяется.

Решение должно быть принято по каждому предмету из перечня.

*Заключительная часть.* Отработка личной стратегии принятия ответственного решения. Учащимся предлагается обсудить, какое решение принимать легче — персональное или коллективное. Обращается внимание на то, что при принятии персонального решения человеку не нужно кого-либо убеждать в своей правоте; вместе с тем он лишается возможности посоветоваться с кем-либо и несет полную ответственность за последствия. Каждому предлагается вспомнить ситуацию, когда ему удалось принять оптимальное решение. Нужно обсудить, что при этом помогло (критическое осмысление ситуации, оценка возможных последствий, прежде всего безопасности — своей и других).

Осмысление полученного опыта. Предложите учащимся продолжить фразы: «Для принятия правильного решения людям необходимо...» и «Для принятия правильного решения мне обычно необходимо...»

*Ведущему на заметку.* В основной части при обсуждении ситуации целесообразно разделить учащихся на группы по три человека. Каждая группа защищает свой вариант поведения.

### **Занятие 5. «Конфликты и компромиссы»**

**Цель:** Формирование представлений о конфликтах, умения распознать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

#### **Ход занятия**

*Вводная часть.* Актуализация знаний учащихся о конфликтных ситуациях. Учащимся предлагается привести примеры наиболее типичных конфликтов между подростками (2—3 высказывания). Ведущий задает вопрос: «Можно ли прожить вообще без конфликтов?» При обсуждении ответов внимание учащихся обращается на неизбежность конфликтов и возможность принятия конструктивного решения.

*Основная часть.* Формирование у учащихся представлений о признаках конфликтных ситуаций, о компромиссах. Обсуждаются ситуации, когда разногласия переходят в конфликт, предлагается вспомнить, как себя ведут подростки при возникновении конфликтов. При обобщении ответов обратить внимание, что в конфликтах участвуют только две стороны (остальные — зрители, союзники одной из сторон, третейские судьи). Разногласия переходят в конфликт, если стороны не проявляют гибкости; конфликт разрешается мирно, если стороны готовы пойти на уступки.

Далее обсуждается, что такое компромисс. Преимущества компромисса: умение выслушать другую сторону и постараться ее понять; умение пойти на уступки (если это не угрожает твоей безопасности). Учитель напоминает наиболее типичную конфликтную ситуацию из тех, что привели учащиеся в начале занятия, предлагает обсудить ее и найти способы компромиссного решения (1—2 предложения). Делается вывод о том, что совместное принятие решения и неукоснительное соблюдение договоренности — гарантия преодоления конфликта.

Учащимся предлагается игра «Необитаемый остров». По завершении игры проходит обсуждение, что было самым трудным. При этом подчеркивается: трудно найти устраивающее всех решение, но это — единственный путь избежать конфликта.

#### **Игра «Необитаемый остров»**

Учащимся предлагается ситуация: в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове с богатой растительностью и животным миром. Есть на острове и ядовитые растения, и хищные животные. Помощи ждать не приходится.

Игра начинается с распределения ролей: кто и что будет делать, за что отвечать, как будут

приниматься решения, кто будет руководить жителями острова? Обращается внимание на распределение пищи: поровну или по трудовому вкладу. Отдавать ли большую часть пищи сильным, чтобы лучше работали, или слабым, чтобы выжили? Что делать с человеком, который решил жить сам по себе и вдруг тяжело заболел? Будут ли праздники, выходные?

Разрабатывается нравственный кодекс из десяти правил: четких, обеспечивающих выживание, сотрудничество и предотвращение конфликтов. Предусматриваются санкции за нарушение правил.

После игры проводится ее обсуждение, подчеркиваются положительные стороны общения, удачные способы принятия коллективного решения, умение учитывать мнение остальных и отвечать за себя.

*Заключительная часть.* Отработка личной стратегии поведения в конфликтной ситуации. Обсуждается, как свести к минимуму последствия конфликтной ситуации; какие конфликты являются наиболее неприятными и как из них выйти при помощи компромисса.

Осмысление полученного опыта. Аукцион идей: чтобы избежать конфликта или найти его положительное решение, необходимо...

*Ведущему на заметку.* В основной части ведущий может сопровождать рассказ демонстрацией схем, рисунков, пиктограмм, иллюстрирующих конфликтные ситуации.

### **Занятие 6. «Стресс в жизни человека и способы борьбы с ним»**

**Цель:** научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам; формирование способов оптимального поведения в состоянии стресса и при переживании острых негативных эмоций.

**Материалы:** Логическая загадка «Три криминалиста», иллюстрация к ней; анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?», методика снятия стресса.

#### **Ход занятия**

*Вводная часть.* Актуализируются знания учащихся о способности человека к адаптации. Предлагается загадка «Три криминалиста». Далее рассматриваются примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: почему человек, замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют и т.д.

#### **Логическая загадка «Три криминалиста»**

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили — кто из них быстрее без фонаря поймают грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещенный королевский сад. В ожидании полночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чем-то задумался. В 12 часов грабитель проник в сад, криминалисты выбежали на улицу, и майор Пронин первым схватил его. Почему он был первым?

Правильный ответ: его глаза быстрее адаптировались к ночной темноте, так как до этого он находился в темной комнате.

*Примечание.* Персонажи могут быть иными.

После вывода о способностях человека к физиологической адаптации, обсуждается вопрос «Существует ли психологическая адаптация?»

*Основная часть.* Формируются и уточняются представления о стрессе как изменении состояния организма, в том числе положительном, вынуждающем человека приспособляться. Учащиеся перечисляют ситуации, при которых необходима психологическая адаптация. Вводится понятие стресса как фактора, тренирующего приспособительные возможности человека. Учащимся предлагается продолжить фразы «Стресс вреден для спортсмена (врача, учителя), потому что...» и «Стресс полезен для спортсмена (врача, учителя), потому что...» Подчеркивается вред, наносимый длительным стрессом иммунной системе и общему состоянию здоровья. Учащиеся работают с анкетой

«Умеете ли вы справляться со стрессом?»\*. Делается вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

### УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

(Байер К., Шейнберг Л., 1997 )

<u>УТВЕРЖДЕНИЕ</u>	<u>ЧАСТО</u>	<u>РЕДКО</u>	<u>НИКОГДА</u>
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю или успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, Я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

**0- 3 очка.** Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

**4-7 очков.** Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение некоторые приёмы, помогающие справляться со стрессом.

**Больше 8 очков.** Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы начнёте использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьёзные проблемы со здоровьем.

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ.**

Научиться по новому смотреть на жизнь.

Быть оптимистом. Регулярно заниматься физическими упражнениями.

Стремиться к разумной организованности.

Учиться говорить «нет».

Учиться радоваться жизни.

Не быть максималистом.

Не концентрироваться на себе.

Не копаться в своём прошлом.

Правильно питаться

Высыпаться.

Не злоупотреблять алкоголем.

### **Способы быстрого снятия стресса.**

1- Физические упражнения.

2- Глубокое дыхание ( см. ниже)

3- Расслабление.

4- Отрыв от повседневности.

5- Массаж.

6- Пересмотр жизненных позиций.

### **ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА.**

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.

2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).

3. Медленно и полностью выдохните через рот.

4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе: «Расслабляюсь».

5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).

6. В течении нескольких последующих минут посидите (полежите) спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

**Заключительная часть.** Освоение эффективных способов адаптации к стрессу.

«Аукцион идей»: основные принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса. Анализируя ответы, необходимо подчеркнуть, что есть неэффективные способы борьбы со стрессом (алкоголь и наркотики) и эффективные способы, с которыми предлагается познакомиться.

Обобщение опыта и освоение способа профилактики стресса. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.

*Ведущему на заметку.* Во вводной части при обсуждении понятия «психологическая адаптация» желательно, чтобы учащиеся привели примеры подобной адаптации из собственной практики.

### **Занятие 7. «Употребление психоактивных веществ: Курение - мифы и реальность»**

**Цель:** Формирование навыков отказа от употребления ПАВ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; информирование подростков о способах преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ.

**Материалы:** большой лист бумаги.

#### **Ходя занятия**

На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социальной приемлемости курения.

#### **Исследование проблемы**

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.)

— Подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.);

— проголосовать по каждой из оценок;

— назвать реальные цифры (11,4%).

2. Какой процент взрослых курит?

— Подсчитать;

— проголосовать;

— назвать реальные цифры (30,8%).

Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

#### **II. Мозговой штурм**

Обсудить причины курения/некурения подростков. Разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины курить», а другую «Причины не курить».

Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали.

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

*Причины курить:* мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня;

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

*Информация о курении* (в помощь ведущему)

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.
2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.
3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.
4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества — смолы, никотин, угарный газ.
5. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.
7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Рассмотрим некоторые причины того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут?

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

### **III. Беседа о долговременных последствиях курения**

Спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть от рака, сердечно - сосудистых заболеваний.

Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.

Указанные три группы болезней вместе составляют причины 58% смертей в США *ежегодно*.

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно.

Попросить детей ответить на вопросы:

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

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

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

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

**Обсуждение.** Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство. Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются. Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.

Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки. Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым. Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

### **Занятие 8. «Употребление психоактивных веществ: Алкоголь - мифы и реальность»**

**Цель:** Формирование навыков отказа от употребления ПАВ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; информирование подростков о способах преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ.

#### **Ход занятия**

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

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

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

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

#### **Небольшие дозы алкоголя:**

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

#### **Большие дозы алкоголя:**

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

#### **Некоторые люди могут:**

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

#### **Поведенческие проявления воздействия алкоголя:**

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

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

#### **II. Объяснение причин**

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

*Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать.) Реальные цифры таковы — 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!*

*Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать.) Реальные цифры — 10–12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.*

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных

местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво — прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

#### **Модели поведения:**

**1. Полная трезвость.** Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

**2. Ритуальное употребление алкоголя.** Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов или обрядов.

**3. Социальное употребление алкоголя (за компанию).** Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.

**4. Проблемное употребление алкоголя.** Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

*Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.*

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

### **III. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя.**

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

<b>Люди пьют</b>	<b>Люди не пьют</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>— чтобы снять стресс</li><li>— для интереса</li><li>— для новых ощущений</li><li>— не нравится на вкус</li><li>— чтобы «забыться»</li><li>— для окружающих</li><li>— чтобы быть «круче»</li><li>— от «пофигизма»</li><li>— нравится на вкус/для удовольствия</li><li>— на зло кому-то/форма протеста</li><li>— для имиджа</li><li>— из подражания</li><li>— ради самоутверждения</li><li>— иллюзия свободы</li><li>— чтобы лучше концентрироваться</li><li>— стать более популярным</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>— вредно для здоровья</li><li>— чтобы показать силу воли</li><li>— ради другого</li><li>— чтобы показаться взрослее</li><li>— из-за страха, например, смерти</li><li>— из страха попасть в зависимость</li><li>— не соотносится с жизненными принципами</li><li>— из-за религиозных убеждений</li></ul>

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

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

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

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

#### **IV. Беседа**

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

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

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

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

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

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

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

#### **V. Обобщение основного содержания занятия**

- Алкоголь — психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.
- Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах Треть всех взрослых вообще не пьет.
- Только небольшая часть взрослых — пьяницы и алкоголики.
- Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.
- Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

- Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.
- Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

### **Занятие 9. «Употребление психоактивных веществ: Наркотики - мифы и реальность»**

**Цель:** Формирование навыков отказа от употребления ПАВ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; информирование подростков о способах преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ.

#### **Ход занятия**

С незапамятных времён люди пытались найти средство, чтобы облегчить боль, страдание человека. И не обязательно, чтобы боль была физической, ведь иногда душевная боль бывает куда сильнее. Чаще всего знахари в качестве болеутоляющего и кратковременно действующего средства использовали различные лечебные травы, особые свойства которых знали вожди, жрецы племени. Они умело ими пользовались и избавляли людей от чувства страха, тревоги, голода и беспокойства нервной системы.

В древности использование наркотических средств и растений ограничивалось религиозно-племенными традициями и нравственными нормами. И использовались они главным образом в лечебных целях, а также при проведении религиозных обрядов. Но со временем человек стал использовать наркотики и в других целях. Как во вред себе, так и другим.

**Что же это за вещество – наркотики?** Это такое вещество, которое сильно воздействует на психику человека и его разум. Слово «наркотик» имеет древнегреческое происхождение, в буквальном смысле – приводящий в состояние оцепенения, отупения, одурения.

Под понятием «наркомания» подразумевается не только стимулирование наркотическими средствами возбуждённого или угнетённого состояния. В настоящее время известно, что практически любые лечебные препараты оказывают вредное воздействие на организм человека, если их принимать в большом количестве. Врач-алхимик Парацельс утверждал: «Всё является отравой, яд содержится во всём, только определённая дозировка играет решающую роль».

Что же это за вещество, за которое люди готовы себя продать «с потрохами»? Где же это седьмое небо наркомана?

Ответ на эти вопросы должны дать учащиеся.

*Наркомания – это болезнь или просто дурная привычка? Почему наркомания распространяется, несмотря на запреты и увещевания, вопреки строгим законам и всевозможным таможенным барьерам?*

#### **Наркомания и токсикомания**

Наркомания – это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему. Это опий, гашиш, снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы.

#### **В чём вред наркомании?**

1. Организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.
2. Идёт общая деградация личности в 15-20 раз быстрее, чем от алкоголя.
3. Наркоманы – потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.

Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность. Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой.

Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать красочные галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиваться слабоумие.

Статистика показывает, что 60% молодёжи приобщилась к наркотикам из любопытства. Формула: «Я попробую и брошу» – самая распространённая ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом – ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества – не принимайте наркотики и токсические средства.

Есть люди, которые очень хотят, чтобы вы стали наркоманами. Они не показывают своих лиц и не рассказывают о своих планах, но их посыльные с пакетиками наркотика возможно уже ходят рядом с тобой. Они знают твои слабые места. Они могут сыграть на твоём любопытстве или чувстве товарищества. Они могут оказаться рядом, когда тебе будет тяжело, предложить «помощь». Они даже могут попытаться угрожать тебе. У них есть много способов склонить тебя к наркотикам. Ты им нужен. Твоя беда должна стать их прибылью. Твоя болезнь должна обеспечить им красивую жизнь.

Ты видел этих мальчиков и девочек, сидящих на корточках у подъезда с тоскливыми и недобрыми глазами. Они носят одежду с длинными рукавами, чтобы не показывать следы от уколов, они часто прячут глаза, чтобы не видели их зрачков. Почти всё своё свободное время они проводят в поисках денег, чтобы купить очередную дозу. Если поговорить с ними откровенно, они расскажут, что их жизнь – это жизнь «зомби» от укола до укола, их жизнь – это кровь, грязь и боль. Некоторые из них могут бравировать своими «улётами», своим знанием жизни, но каждый из них втайне завидует тебе, потому что они – рабы своей болезни, а ты свободен.

#### ***Каковы ощущения от употребления наркотиков?***

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций, эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, боли в мышцах. Возникает подавленное состояние, безотчетный страх, депрессия, психические расстройства. Недаром состояние после приёма наркотиков называют «ломкой». Чем моложе организм, тем страшнее последствия употребления токсических веществ.

Система защиты от ядов у детей и подростков ещё не сформирована, поэтому сопротивляемость организма ниже и быстрее наступает привыкание. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при систематическом употреблении ими становятся все.

***Помни: здоровье – это дело каждого, а будущее нашей планеты – дело общее. Мы выбираем здоровый образ жизни.***

*Кто тот герой, что придумал гашиш?*

*Если ты знаешь, чего ты молчишь?*

*Да, не найти на вопрос сей ответ.*

*Тот, кто придумал – того уже нет!*

*Взял прикурить – в кровь загнал ерунду.*

*Ты – наркоман. Ты у всех на виду.*

*Ты не подумал о жизни своей,*

*Знаешь, осталось лишь несколько дней.*

*Ты не решил для себя, что потом –*

*Стать академиком или врачом,*

*Ты не подумал о жизни своей.*

*Знаешь, осталось лишь несколько дней.*

*Мы родились для того, чтобы жить,*

*Может, не стоит планету губить.*

Есть кроме «да» и получше ответ,  
Скажем, ребята, наркотикам «нет»!

### **Что ты можешь сделать?**

Во-первых, реши для себя раз и навсегда, будут ли в твоей жизни наркотики.

Во-вторых, научись отказываться от того, что тебе не нужно. Подумай, как ты поступишь, когда тебя станут уговаривать, когда тебе будут говорить, что ты «слабак», когда тебя будут убеждать, что в жизни нужно всё попробовать. Сможешь ли ты твёрдо отказать даже своим близким друзьям?

В-третьих, если ты чувствуешь, что самому тебе не справиться, подумай, кто бы мог тебе помочь. Есть ли человек, которому ты бы мог доверить свои проблемы? Подумай, мог бы этим человеком стать твой школьный психолог, врач, консультант «Телефона доверия»? Не паникуй. Если ты захочешь, ты обязательно найдёшь выход.

**А сейчас разобьёмся на три группы, и каждая команда обсудит проблемы, связанные с употреблением наркотиков.**

*Работа в подгруппах.*

На доске вывешивается отпечатанный текст (сначала мифа, а после его обсуждения-реальности). Каждый участник группы делится своим мнением и принимает решение о том, вредно употребление наркотиков или нет.

Если участник изменит свое мнение, что касается серьезности данной проблемы, он по своему желанию может пересесть за другой стол – на котором в подсвечнике горит светлая свеча. (Выслушиваются все мнения, обсуждаются). Планируется, что в конце дискуссии все ее участники будут сидеть за одним столом, на котором в подсвечнике горит светлая свеча.

### **Дискуссия “Наркотики: мифы и реальность”**

<b>Мифы</b>	<b>Реальность</b>
Употребление наркотиков. Это возможность попасть в круг избранных	Человек, употребляющий наркотики, очень быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников
Алкоголь – удел “низших”, примитивных людей, наркотики употребляет “элита”.	Как алкоголь, так и наркотики разрушительно действуют на мозг человека – ведут к его деградации, причем многие наркотики делают это значительно быстрее, чем алкоголь.
Наркотики способствуют творчеству.	В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениально. Однако чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством.
Многие пробовали наркотики, а потом бросили.	Бросить употреблять наркотики часто очень тяжело. Человеку приходится пройти через довольно мучительный процесс “ломки”. Даже от психической зависимости избавиться тяжело творчеством.
Наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшить настроение.	Период подъема в наркотическом опьянении сменяется затем состоянием апатии, подавленности, депрессии, тоски, раздражительности, для учащихся это

	длиться значительно дольше.
Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить.	Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь не существует.

**Обсуждение.** Употребление наркотиков ведет к болезни. Страдают все внутренние органы человека. Разные наркотики по-разному влияют на органы человека (одни разрушают легкие, другие - печень и т.д.). Безопасных наркотиков не существует. Особенно страдает мозг. Помогут ли тебе полученные знания сделать правильный выбор? Дружи и встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудную минуту, кто придёт к тебе на помощь и поддержит. Знай, тот, кто предлагает тебе наркотики, даже бесплатно, твой недруг. Он хочет тебе не добра, а зла, хотя будет при этом говорить ласковые, красивые слова. Мы выбираем здоровый образ жизни.

## **Блок 2. Коррекция эмоционально-личностной сферы**

### **Занятие 9. «Эмоции и внутреннее состояние»**

**Цель:** Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.

**Ход занятия**

**Разминка: «Змейка»**

Вся группа выстраивается за тренером в затылок, кладет руки на плечи предыдущему участнику и двигается по комнате. Задача: не порвать цепочку. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т.д.

**«Прогноз погоды»**

Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

**Материалы:** Бумага и восковые мелки.

**Описание:** Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие. Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю. Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в группе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от

времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

### **Обсуждение**

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

## **Занятие 10. «Познание себя и отношений с окружающим миром»**

**Цель:** Отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

### **Ход занятия**

**Упражнение «Знакомство».** Представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий Ваш образ жизни; в рисунке отразите интересы, ценности, семью, друзей, род занятий. Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

**Упражнение «Автопортрет».** Нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как Вам хотелось бы, что бы Вас воспринимали; изобразите, как Вас видит ваш друг и недруг.

**Упражнение «Метафорический автопортрет».** Нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон). После создания образа расскажите о нем от первого лица. Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть. Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент. Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

**Упражнение «Грани моего Я».** Изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образцы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей отражающих ваши взаимоотношения. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (границы) вашего «Я». Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное – то каким хочу быть, 4) будущее.

## **Занятие 11. «Что такое агрессивное поведение?»**

**Цель:** Сознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

### **Ход занятия**

Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один, чтобы созидать – и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие, чтобы уничтожать или разрушать – и тогда их агрессия – деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражение, упрямство, самообвинение. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит – очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

- В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?
- Подумайте, каким способом, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией: даете ей ход, или наоборот, стараетесь сдерживать?
- Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?

- Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?

**Ведущему на заметку.** В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

### **Занятие 12. «Работа с гневом и обидами»**

**Цель:** выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

#### **Ход занятия**

Послушайте притчу: *Жила была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и поразившись его добротой, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел что происходит и, выслушав жалобы Змеи, сказал: “Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их.*

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя злу в ответ.

В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными “безвредными” способами разрядками собственного гнева и агрессивности.

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза.

Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком.

Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите.

Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

#### **Упражнение «Спустить пар»**

**Цели:** В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится.

Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

#### **Упражнение «Шутливое письмо»**

**Цели:** Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

**Материалы:** Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

**Описание.** Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

#### **Обсуждение упражнения:**

- Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
- Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
- Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?
- Когда полезно смеяться над конфликтом?

### **Занятие 13. «Мотивы агрессивного поведения»**

**Цель:** изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств

#### **Ход занятия**

Каждый из вас часто видит следствие своей агрессии, но не всегда понимает ее мотивы, т.е. не может объяснить причины ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель которой она служит, ты, наконец, научишься понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться с этой проблемой.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попытайтесь мысленно вернуться к галерее “негативных” образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке и проговорите это вслух вашему партнеру напротив, будто это тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов “В этом человеке мне не нравится ...” то–то и то–то и заканчивайте на свое усмотрение словами “и потому я злюсь на него”, “и потому мне хочется обругать его”, “и потому мне хочется ударить его” и т.д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам и так произносим фразы поочередно.

**Обсуждение.** После завершения упражнения обсуждаются трудности в выполнении упражнения: каким персонажам труднее всего было выражать свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

#### **Занятие 14. «Снижение тревожности»**

**Цель:** Ознакомление со способами снижения тревожного состояния; снятие напряжения.

**Ход занятия**

**Упражнение «Групповое животное»**

**Цель:** включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

**Материалы:** стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

**Описание упражнения:** возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

**Обсуждение. Упражнение «Мне сегодня»** - подвести итог тренинга.

Каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

#### **Занятие 15. «Как распознать эмоциональное состояние»**

**Цель:** Научиться распознавать эмоциональное состояние человека.

**Ход занятия**

**Упражнение «Кто начинает?»**

Все участники становятся по кругу.

**Описание:** «Пусть кто-то из вас выйдет за дверь. Мы (те, кто останется) выберем одного человека, который будет инициатором движения. Он будет выполнять какие-либо движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, находившийся за дверью, вернется в комнату, встанет в центр круга и, внимательно

наблюдая за нами, постарается понять, кто же является инициатором движения». Когда один из участников выйдет за дверь, группа решает, кто будет инициатором движения. «Обратите внимание на то, как будет происходить смена движения. Постараемся не смотреть на Олега (тренер называет имя того участника, который избран инициатором движения). Олег, а ты постарайся менять движения часто, помня о том, что делать это надо незаметно ».

В ролях инициатора движения и того, кто пытается его обнаружить, могут выступить несколько человек. Тренер может предложить кому-либо это сделать или спросить, нет ли желающих выступить в этих ролях.

В ходе обсуждения упражнения тренер спрашивает о впечатлениях участников, о том, как, каким способом удавалось найти инициатора движения, что можно было сделать участникам, чтобы затруднить решение этой задачи.

### **Упражнение «Пиктограммы»**

Необходимо вспомнить, что такое пиктограммы.

**Описание:** Пиктограмма — это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке крест-накрест нарисованы вилка и ложка — это, конечно, столовая или кафе. Красный крест — это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Глухая старушка», «Мелкий дождик», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

### **Упражнение «радость»**

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции радости (см. приложение). После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?»

В конце упражнения проводится конкурс на самое радостное лицо.

### **Упражнение «ярость»**

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции ярости (см. приложение). После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает ярость?»

Далее занятие проводится по всем пиктограммам приложения.

### **Упражнение «Я хочу сказать "Спасибо"»**

**Описание:** Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека,

которому вы хотели бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: «Я хочу сказать "спасибо"..."»

### **Занятие 16. «Эмоциональная поддержка»**

**Цель:** формирование навыков оказания друг другу эмоциональной поддержки, стабилизация самооценки в эмоционально напряженных ситуациях личностноролевой дифференциации, оптимизация структуры группы.

**Материалы:** фломастеры красного и черного цвета, большой лист ватмана.

#### **Ход занятия**

**Описание:** используется техника “Парадоксальная социометрия”. В начале проводится стандартная процедура социометрии по критерию наибольшей и наименьшей симпатии. Выборы – отвержения фиксируются с помощью красных и черных стрелок в виде социогаммы на большом листе ватмана, на котором по кругу написаны имена всех участников. Участникам рекомендуется сделать не более одного выбора и одного отвержения. После этого тренер просит членов группы согласно сделанным выборам высказать каждому из “отвергнутых” то, что вызывает симпатию к ним, а каждому из “предпочитаемых” то, что в них не нравится. Предлагается говорить о чувствах, избегая оценок и интерпретаций. При этом ведущий просит одновременно подчеркнуть цвет стрелки, обозначенной на социогамме и несколько раз повторить свое высказывание, фиксируя тем самым поляризацию отношения. На практике это выглядит так. Группа рассаживается полукругом, тренер ставит отдельно два стула друг напротив друга. На один из них усаживается участник группы А, на другой участник группы Б, к которому была проведена черная стрелка (негативный выбор). А говорит: “Мне нравится, что ты всегда говоришь то, что думаешь. Я провожу к тебе черную стрелку” (повторяется 2–3 раза). Затем на стул садится участник группы В, к которому А провел красную стрелку. А говорит: “Меня раздражает то, что ты не даешь говорить другим. Я провожу к тебе красную стрелку” (повторяется 2–3 раза). Далее эта процедура повторяется с участием всех членов группы (в роли оценивающего и оцениваемого).

**Обсуждение.** После прохождения процедуры тренер предлагает всем участникам поделиться своими чувствами и обсудить опыт, полученный в упражнении.

### **Блок 3. Формирование позитивных жизненных целей**

#### **Занятие 17. «Правила и требования общества»**

**Цель:** Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и общества

**Материалы:** бумага, ручки, мел.

#### **Ход занятия**

##### **Упражнение «Узкий мост»**

**Цель:** Развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях.

**Описание.** Ведущий на полу чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая таким образом мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Можно задать дополнительное условие: они торопятся. Ведущий обращает внимание участников, что они сами должны выбрать способ прохождения моста. Сумеют ли вежливо разойтись или столкнут друг друга?

В обсуждении участники делятся, как им удалось договориться. О ком они в первую очередь думали, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере? Всегда ли нужно уступать на «узком мосту»?

**Заметки для ведущего.** Часто в выборе уступки или отстаивания своего подростки руководствуются личными симпатиями или антипатиями. Нередко они даже не думают о том человеке, который вступил с ними в противоборство. Важно показать ребятам, что в жизни необходимо определять, насколько важен исход противоборства для обеих сторон,

ведь исход выбора может повлиять на дальнейшую жизнь человека, и это нужно учитывать. А может, личная цель не настолько важна и от нее возможно с легкостью отказаться в пользу партнера?

#### **Упражнение «Король школы»**

**Цель:** Формирование позитивной позиции по отношению к правилам школы и общества.

**Описание.** Ведущий предлагает участникам представить, что они король или королева. Школа королевство. Король устанавливает правила, которые он считает разумными. Участники придумывают свои правила, записывают на листах бумаги. Затем каждый «король» должен презентовать свои правила, объясняя, по каким соображениям он эти правила ввел.

По окончании в группе обсуждается, что было труднее: придумать свои правила или обновить их? Насколько трудно следовать установленным правилам в школе, обществе? Что этому мешает?

**Заметки для ведущего.** Высказывания ребят интересный диагностический материал для определения результативности действия устава школы. Стоит обратить внимание на их мнение. Может, и стоит пересмотреть некоторые пункты, противоречащие и законам, и возможностям подростков следовать установленным правилам?

#### **Упражнение «Дотронуться до...»**

**Цель:** Привитие навыков слышать команды, находить способ для эмоциональной разрядки.

**Описание.** По команде ведущего участники должны дотронуться до: железного, деревянного, холодного, стеклянного, прозрачного, красного цвета, живого, бледного, и т. д.

**Заметки для ведущего.** Упражнение подвижное и веселое, поэтому нужно убрать все предметы, натолкнувшись на которые ребята в своем рвении успеть могут травмироваться.

#### **Упражнение «Датский бокс»**

**Цель:** Развитие навыков сохранять контакт с партнером во время спора.

**Описание.** Эту игру придумали датчане, скучая долгими зимними вечерами. Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии вытянутой руки. Затем рука прижимается к руке партнера так, что бы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный к безымянному, и т. д. Участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу. Восемь пальцев прижаты, а большие пальцы вступают в бой. Нужно, чтобы большой палец оказался сверху пальца партнера, а остальные оставались прижатыми. Можно провести несколько раундов. После окончания партнеры должны поблагодарить друг друга за честную игру.

**Заметки для ведущего.** Необходимо предупредить ребят, чтобы они не прикладывали физическую силу в этом упражнении, ведь здесь главное не сила, а ловкость и внимание.

**Обсуждение.** Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### **Занятие 18. «Мои сильные стороны»**

**Цель:** Актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.

#### **Ход занятия**

#### **Упражнение «Говорю, что вижу»**

**Цель:** Развитие навыков безоценочного принятия других людей.

**Описание.** Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то, какие реакции возникают в ответ на это. В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других

участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них и когда им приходилось говорить о других?

**Заметки для ведущего.** С ребятами можно обсудить случаи, когда оценка со стороны шла впереди человека. Бывает, что, получив негативную информацию о незнакомом человеке, мы встречаем его негативно.

#### **Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

**Описание.** Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или с чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, ведущий сдается, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать.

Упражнение можно повторить с другими добровольцами. В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать определенную характеристику человеку, насколько было трудно отгадать загаданного члена группы?

**Заметки для ведущего.** Можно обсудить с ребятами случаи, когда не удалось отгадать задуманного участника; может быть, в этом случае срабатывают собственные установки по поводу конкретного человека, и мы не можем ассоциировать его с чем-то, что сами не принимаем.

#### **Упражнение «Взглянем вместе»**

**Цель:** Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

**Описание.** Участники делятся на пары и встают спиной друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза. По окончании выполнения упражнения ребята высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогало его почувствовать? Что они чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза?

**Заметки для ведущего.** Нужно предупредить, чтобы взгляд в глаза партнера был доброжелательным, а не сверлящим и подозрительным.

#### **Упражнение «Великий мастер»**

**Цель:** Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

**Описание.** Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...» Например, мастер рисования плакатов, приготовления особенных блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?» Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» Названного занятия, группа награждает его аплодисментами.

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя и почему? Всегда ли нужна такая скромность? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах? Приятно ли получать аплодисменты?

**Заметки для ведущего.** Изгой, как правило, в этом упражнении остаются в стороне. Нужно помочь им справиться с опасениями быть осмеянным и выйти перед группой вместе с ним в качестве «группы поддержки».

**Обсуждение.** Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### **Занятие 19. «Самоопределение жизненных целей»**

**Цель:** Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

**Материалы:** небольшое зеркальце, бумага, ручки.

#### **Упражнение «Подари улыбку»**

**Цель:** Создание доброжелательной рабочей обстановки.

**Описание.** Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

#### **Упражнение «Диалектика»**

**Цель:** Выработка личных отношений к социальным ролям.

**Содержание.** Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине, рабочий на заводе, дворник и т. д. Каждый участник по кругу высказывается: «Быть ... хорошо, потому что..., а плохо, потому что...» Можно обсудить несколько социальных ролей. Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?

**Заметки для ведущего.** Очень важно объяснить участникам группы, что нет плохих профессий, плохо, когда ты не выполняешь то, что обязан делать. Нужны дворники и уборщицы, иначе все окружающие утонут в грязи. Это не работа плохая, это люди плохо относятся к ней, потому что не умеют ценить труд других. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. А мы не умеем этого делать, вот и нужны люди, которые за нами убирают! А как приятно выйти в чистый двор или прийти в убранный офис! Когда мы научимся жить чисто, тогда в таких специальностях не будет необходимости, а пока нам без них не прожить.

#### **Упражнение «Волшебное зеркало»**

**Цель:** Актуализация жизненных целей.

**Описание.** Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркальца», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было представить себя взрослыми.

**Заметки для ведущего.** Нужно обратить внимание на «изгоев»: они опасаются говорить о себе, нужно вместе с ними заглянуть в будущее.

#### **Упражнение «Мои сильные стороны»**

**Цель:** Развитие мотивации к достижению жизненных целей.

**Описание.** Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале». Очень хорошо будет, если ребята напишут, какие черты характера им нужно корректировать, чтобы быть успешными. Желающие могут зачитать, что у них получилось. Если участники не захотят этого делать, настаивать не нужно; важно, что они это осознали для себя. Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: насколько поиски были напряженными? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?

**Заметки для ведущего.** Нужно объяснить ребятам, что любому человеку не хочется видеть себя в негативе, не хочется признавать недостатки, особенно когда слышишь о них со стороны. Это происходит не из-за того, что у людей повышенное самомнение, а из-за болезненности признания в себе чего-то неприятного. Но эту болезненность необходимо перебороть, так как, отрицая в себе негативное, мы от него не избавляемся, а халим, охраняем от посягательств других. Но ведь недостатки мешают нам контактировать с людьми и достигать желаемого. Значит, нужно их признать и избавиться от них.

#### **Упражнение «Соглашаюсь...не соглашаюсь»**

**Цель:** Достижение эмоциональной разрядки.

**Описание.** Выбирается первый водящий. Его задача высказать любое утверждение, пусть даже абсурдное, и указать, кто будет отвечать по своему выбору. Отвечающий должен без раздумий согласиться или не согласиться с утверждением. Если его ответ не совпадает с реальностью, он становится водящим. Игра должна проводиться очень динамично: будет больше ошибок и быстрее будут сменяться водящие.

**Обсуждение.** Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### **Занятие 20. «Преодоление жизненных преград»**

**Цель:** Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

**Материалы:** набор всевозможных предметов в количестве, несколько большем, чем число участников, пустые карточки, бумага, ручки, воздушные шары по количеству участников.

#### **Упражнение «Спутанные цепочки»**

**Цель:** Осознание групповой принадлежности и развитие навыков принятия группового решения

**Описание.** Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. По команде ведущего все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух партнеров. Участники открывают глаза, их задача распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: круг, несколько кругов и пары. По окончании ребята высказываются, как они находили варианты распутывания узлов: методом проб и ошибок, пытались сначала прогнозировать исход действий, кто-то один руководил распутыванием или решали все вместе?

**Заметки для ведущего.** Нужно предупредить ребят: не делать больно друг другу.

#### **Упражнение «Магазин»**

**Цель:** Признание множественности вариантов для совершения выбора.

**Описание.** Участникам предлагается набор всевозможных предметов, которые выкладываются на столе (это могут быть канцелярские товары, небольшие игрушки и пр.). Каждый по очереди приходит в «магазин» и выбирает понравившийся предмет. Когда все сделают свой выбор, они объясняют, почему захотели именно этот предмет. Что было труднее выбрать или объяснить свой выбор? Чем ребята руководствовались в выборе: вещь просто понравилась или она полезна и применима для чего-то?

**Заметки для ведущего.** Может оказаться, что два участника выбрали один и тот же предмет, пусть они не спорят, а каждый расскажет о своем выборе именно этой вещи.

#### **Упражнение «Мой выбор»**

**Цель:** Развитие способности самоопределения.

**Описание.** Участникам предлагается опять прийти в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Ведущий будет продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую социальную роль или профессию и отдает ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все участники побывают в «Магазине», они объясняют свой выбор. Ведущий спрашивает их: насколько этот выбор был сложен для них? По каким критериям выбиралась профессия: модно быть кем-то, большая зарплата, нравится специальность, желание родителей, хочется попробовать себя в этой деятельности, не хочется расставаться с другом, так как придется учиться в других городах?

**Заметки для ведущего.** Следует объяснить ребятам, что профессия это конкретная специальность, ассоциальная роль это домохозяйка, отец семейства, многодетная мать, «вечный студент», пенсионер. Можно выбрать для себя и социальную роль, нет в этом ничего странного.

### **Упражнение «Преграды»**

**Цель:** Развитие способностей к прогнозированию ситуаций.

**Описание.** Каждый подросток должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной социальной роли или профессии. Затем всем предлагается ответить на вопрос: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного?

**Заметки для ведущего.** Могут возникнуть трудности в определении преград, ведь в детстве все кажется легко достижимым. Можно поговорить с ребятами о реальности поставленных целей, они могут оказаться совершенно недостижимыми, в этом случае не нужно разочаровывать подростков, а сказать, что мечтать это здорово.

### **Упражнение «Помощь зала»**

**Цель:** Развитие способностей преодоления жизненных преград.

**Содержание.** Один участник, по желанию, зачитывает, какие преграды он видит в достижении его цели, каким образом можно эту преграду преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогает зал, высказывая свои предложения. Затрудняющийся выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Как он поступит в выборе рекомендаций, последует им или не примет, его маленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

**Обсуждение:** что было труднее самому искать выход или принимать советы, прояснили ли советы затруднения?

**Заметки для ведущего.** Желаящего поделиться может сразу и не оказаться, нужно мотивировать ребят, объяснив, что человек, столкнувшись с трудностями, не всегда видит выход, а окружающие могут подсказать очень интересный вариант разрешения проблемы.

### **Упражнение «Гусеница»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

**Описание.** Участники выстраиваются в ряд и кладут руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой? Это очень веселая игра, которая дает возможность участникам эмоционально расслабиться.

**Заметки для ведущего.** Ведущему стоит поиграть в эту игру вместе с ребятами, это разрушает межличностные барьеры.

**Обсуждение.** Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

## **Занятие 21. «Мотивация»**

**Цель:** Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

**Материалы:** бумага, ручки, часы с секундной стрелкой или песочные часы.

### **Упражнение «Зеркало»**

**Цель:** Создание обстановки, благоприятной для понимания чувств других людей.

**Описание.** Группа делится на пары. Один из пары принимает какую-либо позу, другой зеркально ее отражает, пытается понять ощущения и чувства своего партнера и говорит ему о них. Затем участники делятся впечатлениями, насколько было трудно понять, что чувствовал партнер.

**Заметки для ведущего.** Важно пояснить ребятам, что принимать эту игру нужно серьезно, смеяться над очень личным - значит обидеть партнера.

### **Упражнение «Кино»**

**Цель:** Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

**Описание.** Подросткам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет у них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас.

Нужно рассказать о себе как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, его семейное положение. В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя? Может, им что-то хочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

**Заметки для ведущего.** Ребятам нравится фантазировать, не нужно останавливать их в высказывании, казалось бы, недостижимых желаний. Может, это даст им толчок для саморазвития: высказанное сокровенное желание часто как раз и является таким толчком.

#### **Упражнение «Представление о времени»**

**Цель:** Осознание собственного чувства времени.

**Описание.** Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. Теперь нужно этот объект нарисовать, обозначив на рисунке прошлое, настоящее и будущее, и точку времени, в которой они находятся сейчас. Ребятам предлагается подумать о том, что время конечно, его может не хватить на выполнение каких-либо планов. Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? А чтобы исполнилось то, что они увидели в кино», нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

**Заметки для ведущего.** У детей иное представление о времени, нежели у взрослых, они живут здесь и сейчас. В этом упражнении трудности заключаются именно в понимании конечности времени, так как его невозможно увидеть или потрогать, то есть осознать как физический объект. Конечность времени можно объяснить на примере часового циферблата. Секундная стрелка начинает движение от цифры «12» это началась минута. Когда стрелка вернулась к цифре «12», минута закончилась, начинается следующая. Той, которая уже прошла, никогда не будет. Если есть песочные часы, можно продемонстрировать конечность времени на них.

#### **Упражнение «Чувство времени»**

**Цель:** Осознание связи чувства времени с настроением.

**Описание.** Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть молча, пока все не откроют глаза. Ведущий по часам определяет. Когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку позже; те, кто примерно точно уловил момент. Группы расходятся в разные углы комнаты, где стараются определить общие для них ощущения и чувства. В обсуждении ребятам предлагается поговорить о том, зависит ли: чувство времени от состояния человека, что нужно сделать, чтобы собственное время совпадало с реальным и для чего это нужно.

**Заметки для ведущего.** В этом упражнении нет правильного выбора или неправильного. Каждый чувствует время в силу своих личностных особенностей, и это нужно объяснить ребятам. Есть «торопыжки», и есть медлительные люди, не нужно смеяться над этим, это не недостаток, а особенность темперамента.

#### **Упражнение «Махнемся не глядя»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

**Описание.** Участникам предлагается написать на листках или нарисовать то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотели бы обменяться. После того как обмен произойдет, листки разворачиваются и вслух зачитывается, какой предмет каждый из них получил.

**Обсуждение:** остались ли участники довольны обменом?

**Заметки для ведущего.** Очень интересно, что подростки считают самым ценным: что они не хотели бы обменивать ни с кем, а с чем расстались легко? Стоит обсудить и это.

**Обсуждение.** Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

## Занятие 22. «Самооценка»

**Цель:** Повышение самооценки в достижении целей.

**Материалы:** бумага, ручки.

**Ход занятия**

**Упражнение «Закончи предложения»**

**Цель:** Создание доверительной рабочей обстановки.

**Описание.** Участникам предлагается написать окончание к предложениям:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Затем подростки про себя прочитывают написанное и вслух говорят о том, достижимо ли то, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из них затруднения?

**Заметки для ведущего.** Интересно узнать, как ребята понимают словосочетание «быть счастливым»? Счастье это что-то материальное или собственное мироощущение? Стоит поговорить об этом.

**Упражнение «Цели и дела»**

**Цель:** Развитие умения планировать свои дела, ставить реальные выполнимые цели и достигать их.

**Описание.** Участникам за две минуты предлагается написать планы, как можно провести ближайший вечер: необходимо включить фантазию и написать как можно больше вариантов. Варианты зачитываются, и выбирается наиболее часто встречающийся. После этого подросткам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить задуманное. Список дел записывается на доске. Затем определяется, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

**Обсуждение:** помогает ли планирование дел достичь желаемой цели?

**Заметки для ведущего.** Принимаются самые сумасбродные идеи, главное научиться планировать свои дела и распределять время. Когда придется реализовывать их, ребята сами откажутся от задуманного, поняв его невыполнимость.

**Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни»**

**Цель:** Развитие мотивации к достижению целей.

**Описание.** Участникам предлагается представить, что сегодня первый день их оставшейся жизни, и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать. В последующем обсуждении всем ребятам предлагается высказаться, что оказалось наиболее трудным в этом задании: поставить цель или представить, что сегодня первый день. Для чего было придумано такое задание попытаться представить свой первый день? Поскольку участники уже выбрали для себя ближайшие жизненные цели, они могут начинать двигаться вперед, к их достижению!

**Заметки для ведущего.** Ребятам обычно трудно представить, что сегодня их первый день, уже ведь столько прожито. Нужно напомнить им часовой циферблат или песочные часы. Секундная стрелка каждый оборот начинает снова, песочные часы переворачивают, и песок начинает пересыпаться с первой песчинки. Вот так же и нужно представить свой первый день: я проснулся утром, и начался мой первый день, начался мой новый путь. По сути, это так и есть, каждый день человек начинает свой новый путь, открывает для себя что-то новое и интересное, главное, чтобы он стремился к этим открытиям, тогда жизнь будет наполнена и интересна.

### **Упражнение «Дружеские руки»**

**Цель:** Достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров.

**Описание.** Участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым и т. д., пока каждый не пройдет вдоль строя. Вопрос для обсуждения: приятно ли было чувствовать дружеские рукопожатия?

**Заметки для ведущего.** Особенное внимание нужно уделять «изгоям». Они опасаются отторжения со стороны других участников. Необходимо предупредить ребят, что нужно пожать руки всем, но не с кем случае не делать больно.

**Обсуждение.** Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### **Занятие 23. «Уверенность в себе»**

**Цель:** Повышение уверенности в достижении жизненных целей.

**Материалы:** небольшой мяч, бумага, цветные карандаши или фломастеры, ручки, магнитофон, аудиокассета с медитативной музыкой.

#### **Ход занятия**

#### **Упражнение «Я знаю, что у тебя...»**

**Цель:** Создание доброжелательной рабочей обстановки.

**Описание.** Участники стоят в кругу, бросают мяч друг другу и произносят: «Я знаю, что у тебя...» Например: «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение потому, что тебе поставили пятерку по английскому!» Мяч должен побывать у каждого.

#### **Упражнение «Дотянись до звезд»**

**Цель:** Повышение уверенности и собственной ответственности в достижении целей.

**Описание.** Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд». По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане? Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя счастливыми.

**Заметки для ведущего.** У ребят могут быть и «звездные» мечты, и приземленные, касающиеся простых земных благ. Нужно сказать, что мечтать можно о чем угодно, о полете в космос и о велосипеде, самое главное, чтобы у человека сохранялась эта способность, ведь мечты подвигают нас к действию, а достижение мечты приносит нам радость и уверенность в себе. Так что мечтайте на здоровье!

#### **Упражнение «Мои ресурсы»**

**Цель:** Развитие способности нахождения ресурсов для достижения цели.

**Содержание.** Подросткам предлагается подумать, что может им помочь в достижении тех целей, до которых они дотягивались в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают, чтобы достичь своих целей. Можно изобразить свои качества в виде символов. Это личные ресурсы каждого. Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода трудности возникли у подростков во время поиска в себе ресурсов.

**Заметки для ведущего.** Многие подростки вследствие своей инфантильности часто не могут разделить свои внутренние и внешние ресурсы. Нужно поговорить с ребятами о том, что для достижения поставленной цели могут привлекаться и другие люди, но основными исполнителями задуманного являемся мы сами, и многое зависит именно от нас и от наших личностных качеств.

#### **Упражнение «Мои достижения»**

**Цель:** Повышение самооценки в достижении целей.

**Описание.** Ведущий говорит, что будущие цели и найденные ресурсы для их достижения это то, что еще предстоит. Однако уже есть то, чего ребята достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Участники по кругу передают небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть в волейбол, кататься на доске и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!» По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

**Заметки для ведущего.** Ребята с заниженной самооценкой обычно стесняются говорить о своих достижениях, рассказывают о них запинаясь, тихим голсом. Следует попросить их повторить свою фразу громко и уверенно.

**Обсуждение.** Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

#### **Занятие 24. «Актуализация жизненных целей»**

**Цель:** Актуализация жизненных целей и повышение мотивации к их достижению.

**Материалы:** лист ватмана, цветные карандаши или фломастеры, картонная коробка, бумага, ручки, магнитофон, аудиокассета с приятной, ненавязчивой музыкой.

**Ход занятия**

**Упражнение «Строим город»**

**Цель:** Актуализация жизненных целей.

**Описание.** Упражнение проводится под музыку для создания творческого настроения. Участникам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором им хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город они должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

**Заметки для ведущего.** Чтобы каждый имел возможность отобразить свою мечту, ребята должны подходить к ватману по очереди. Подростки, которые стесняются, могут отказываться. Ведущий в этом случае подходит к ватману вместе с ними и помогает им.

**Упражнение «Ящик Пандоры»**

**Цель:** Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

**Описание.** Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры». Участникам предлагается на листах написать все то, что мешает им построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может им помешать. «Ящик Пандоры» передается ведущему, и все вместе договариваются, когда можно будет его приоткрыть, в какое время ребята могут устранить помехи, мешающие им строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

**Заметки для ведущего.** Ребятам предлагается написать, что им мешает построить город своей мечты.

**Упражнение «Чемодан в дорогу»**

**Цель:** Повышение самооценки в достижении целей.

**Описание.** Каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали на занятиях,

чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренинга.

**Заметки для ведущего.** Некоторым ребятам может потребоваться помощь ведущего в определении приобретенного багажа знаний.

### **Занятие 25. «Заключительное»**

**Цель:** Подведение итогов групповой работы

**Материалы:** плотный лист цветной бумаги, карандаши, ручки, фломастеры.

**Ход занятия**

#### **Вариант I**

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

#### **Вариант II**

Раздать подросткам по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Ведущий также подписывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Дальше участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Примеры для образца:

*Мы много узнали и стали умней...*

*Наша группа словно цветок...*

*Мне так хорошо, я знаю так много..*

После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

#### **Получение обратной связи**

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:

- Что больше всего понравилось в занятиях?
- Что не понравилось совсем?
- О чем бы еще хотели узнать?
- Что, на ваш взгляд, было лишним?
- Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?
- Что нового узнали?

## **Направление Работа с родителями.**

### **Блок 1. Подготовительный**

#### **Встреча1. Знакомство**

**Цель:** Знакомство участников групповой работы; выяснение ожиданий и опасений родителей; общая ориентация в проблемах родителей.

**Ход работы**

1. Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает участникам философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми — признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

2. Процедура знакомства: участники представляются и высказывают свои опасения и ожидания в предстоящей работе.
  3. Психогимнастическое упражнение: встать и поменяться местами по какому-то признаку.
  4. Ведущий говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителям ответить на ряд вопросов. Родители впервые обращаются к своим дневникам, о которых ведущий должен сказать особо.
- Следует обратить внимание на важность ведения дневников. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получают уже дома.
- № Ответ родителя

Ответ за ребенка	Ответ ребенка
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

**Вот примерный перечень вопросов для школьников и их родителей:**

1. Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.
  2. Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.
  3. Моя любимая книга. Книга, которая не нравится.
  4. В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... , а не нравится...
  5. Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
  6. Доброго волшебника я попросил бы о ..... А злого попросил бы о... Почему?
  7. В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?
- Далее при обмене ответами на вопросы занятие часто принимает вид свободной дискуссии, которую ведущему стоит поощрять. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и их детей. Ведущий, приводя простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказки, желания и т. д. назывались в группе чаще всего.
5. Можно также предложить группе работу в малых группах по 3—4 человека. Задачей участников будет истолкование смысла предложенных пословиц, касающихся отношений в семье.

Каждой подгруппе ведущий предлагает для рассмотрения три-четыре пословицы. В заключение работы над пословицами группы дают варианты толкования пословиц, поясняют, что имели в виду наши предки и насколько это актуально в наше время. Ведущему важно искать пути для создания атмосферы групповой сплоченности и подчеркивать возможность использования своего и чужого опыта для решения проблем воспитания.

**Ведущему на заметку.**

**Пословицы**

- Без корня и трава не растет.
- Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало.
- У семи нянек дитя без глазу.
- При солнышке тепло, при матери добро.
- В чужой монастырь со своим уставом не ходят.
- Дитя не плачет, а мать не разумеет.
- Тот не умирает, кто детей не покидает.

- Не мы на детей походим, они на нас.
- Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает.

### **Встреча 2.«Современное состояние исследований девиантного поведения подростков»**

**Цель:** Информирование родителей о существующей проблеме девиаций в стране; повышение педагогической компетенции родителей в области особенностей девиантного поведения, его понятия, видов, формирования; осознание важности проведения профилактических и коррекционных мероприятий в данной области в условиях общеобразовательных учреждений

#### **Содержание**

1. Определение девиантного поведения.
2. Исследование ДП в зарубежной и отечественной психологии.
3. Типология и причины ДП.
4. Роль социальных служб в работе с детьми с девиантным поведением.
5. Возрастные особенности психического развития подростков.
6. Особенности диагностической, профилактической и коррекционной работы с девиантными подростками.

### **Встреча 3. Комплексная характеристика программы профилактики и коррекции девиантного поведения подростков в ОУ.**

**Цель:** Знакомство со спецификой, принципами построения и реализации данной программы; информирование о способах выявления подростков «группы риска», о существующих формах помощи семьям, вовлеченных в проблему, принципах и подходах работы с родителями по данной проблеме.

### **Семинар «Комплексная характеристика программы профилактики и коррекции девиантного поведения подростков».**

**Цели:** знакомство со спецификой, принципами построения и реализации данной программы; информирование о способах выявления подростков «группы риска», о существующих формах помощи семьям, вовлеченных в проблему, принципах и подходах работы с родителями по данной проблеме; обеспечение понимания роли классного руководителя, социального педагога и психолога в реализации данной программы.

#### **Содержание**

Цели и задачи программы.

Структура программы.

## **Блок 2. Основной**

### **Встреча 4. «Ваш ребенок становится взрослым»**

**Цель:** Повышение информированности о психологических особенностях подростка, проблем, свойственных данному возрасту; осознание необходимости изменения взаимодействия в системе «родитель-ребенок», придания ему партнерства и сотрудничества, основанных на эмоциональном контакте и понимании психологических проблем подросткового возраста; создание в семье благоприятной атмосферы; актуализация личностных ресурсов.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Кризисы подросткового возраста, психологические особенности подростка.
- Воспитание подростка и общение с ним.

#### **Заметки для ведущего**

1. Подростковый возраст. Этот возрастной период детей требует особого внимания родителей к тем переменам, которые происходят с растущим ребенком, особой гибкости их педагогической тактики, огромного терпения, взвешенности, умения видеть позитивное и истинное в вызывающем поведении подростка. Родитель должен учитывать

сложность подросткового периода и для самого подростка, характерные для этапа гормональной перестройки организма неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций.

Кризис 13 лет. Этот кризис социального развития, относится к числу наиболее острых. Характеризуется падением успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении личности.

Симптомы кризиса:

- Наблюдается снижение продуктивности и способности к учебной деятельности даже в той области, в которой ребенок одарен. Это связано с переходом от наглядности и знания к пониманию и дедукции (выведение следствия из посылок, умозаключение). На смену конкретному приходит логическое мышление. Это проявляется в критицизме и требовании доказательств. Подросток теперь тяготеет к конкретным, его начинают интересовать философские вопросы. Происходит открытие мира психического, внимание подросток впервые обращает на других лиц. Разделяется мир внутренних переживаний и объективная действительность. В этом возрасте многие подростки ведут дневники.

- Негативизм. Ребенок как бы отталкивается от среды, враждебен, склонен к ссорам, нарушению дисциплины. Одновременно испытывает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству к самоизоляции. У мальчиков негативизм проявляется ярче и чаще, чем у девочек, и начинается позже – в 14-16 лет.

Особенности подросткового возраста:

- Половое созревание. Наступление подросткового возраста (ПВ) со всей очевидностью проявляется в резком возмужании организма, внезапном увеличении роста и развитии вторичных сексуальных признаков. У девочек этот процесс начинается приблизительно на 2 года раньше и длится в течение более короткого времени (3-4 года), чем у мальчиков (4-5 лет). Это возраст считается периодом выраженного увеличения сексуальных желаний и сексуальной энергии, особенно у мальчиков.

С фазами биологического созревания у подростков совпадают фазы развития интересов. С одной стороны, теряется интерес к вещам, которые его интересовали раньше. При этом не утрачиваются ни навыки, ни сложившиеся механизмы поведения. С другой стороны, возникают новые интересы: новые книги, в основном эротического характера, острый сексуальный интерес.

Во время смены интересов есть момент, когда кажется, что у подростка вообще отсутствует какой бы то ни было интерес.

Ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками. Отношения со сверстниками более значимы, чем со взрослыми.

- Формирование «Мы» - концепции. Иногда оно принимает очень жесткий характер: «мы – свои – чужие». Поделены территории, сферы жизненного пространства. Это не дружба, отношения дружбы еще только предстоит освоить как отношения близости, увидеть в другом человеке такого же, как сам. Это скорее, поклонение общему идолу.

- Формирование референтных групп. В ПВ среди детей начинают выделяться группы. Сначала они состоят из представителей другого пола, впоследствии возникает тенденция к объединению подобных групп в более крупные компании или сборища, члены которых что-то делают сообща. С течением времени группы становятся смешанными. Еще позже происходит разделение на пары, так что компания состоит из связанных между собой пар. Ценности и мнения референтной группы подросток склонен признавать своими собственными. Типичная черта подростковой группы – чрезвычайно высокая конформность. К мнению группы и ее лидера относятся некритически.

- Чувство взрослости. Объективной взрослости у подростка еще нет. Субъективно она проявляется в развитии чувства взрослости и тенденции к взрослости:

- Эмансипация от родителей.
- Новое отношение к учебе.

- Романтические отношения со сверстниками другого пола.
- Внешний облик и манера одеваться

- Эмоциональное развитие подростка. ПВ считается периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. Временами подростки чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотя бросить всех и все, им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними, некоторым в голову приходят идеи самоубийства. Подростки становятся застенчивыми и придают большое значение недостаткам своей внешности и поведения, что приводит к нежеланию встречаться с некоторыми людьми. Иногда тревожность парализует социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности.

Проявляются страхи открытых и закрытых пространств.

- Аномалии личностно развития подростков. Отклонения в поведении свойственны почти все подросткам. Характерные черты этого возраста – чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. У большинства детей со временем это проходит само собой, некоторым же нужна помощь психолога. Расстройства бывают поведенческие и эмоциональные. Эмоциональные преобладают у девочек (депрессия, страхи, тревожные состояния). Причины обычно социальные. Нарушения в поведении в 4 раза чаще бывают у мальчиков.

Родители должны помнить о таких существенных аспектах развития в ПВ, как:

- Неравномерность физического и физиологического развития подростков и возможность болезненных переживаний из-за задержки или чересчур стремительного изменения пропорций тела;
- Повышенная чувствительность подростка в отношении изменений собственной внешности, физического облика, которая требует корректности и осторожности в высказываниях по этому поводу;
- Ярко выраженная потребность быть «значимым» в глазах сверстников, утвердиться среди них;
- Частное возникновение отклонений самооценки и уровня притязаний в сторону чрезмерного занижения или завышения;
- Склонность к немотивированному риску, к неадекватному реагированию по, казалось бы, незначительным поводам, неумение предвидеть последствия своих поступков.

2. Многие родители считают, что конфликты при воспитании подростка неизбежны. Действительно, ПВ характеризуется рядом психологических особенностей, которые ставят перед родителями новые воспитательные задачи. Но эти особенности не обязательно влекут за собой отрицательные формы поведения подростков и конфликтность их отношений со взрослыми. Все зависит от конкретных условий жизни и воспитания. При этом родителям необходимо помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Во все времена были конфликты и непонимание между взрослыми и подростками. Об этом свидетельствуют дошедшие до нас высказывания. «Молодые строптивы, без послушания и уважения к старшим. Никто их не понимает, и они не хотят, чтобы их понимали. Несут миру погибель и станут последним его пределом». Надпись на гробнице фараона (около 3500 лет до н.э.). «Эта молодежь растленна до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы. Никогда они не будут походить на молодежь былых времен.». Надпись на вавилонском сосуде (около 3000 лет до н.э.). «Я утратил всякие надежды относительно будущего страны, если сегодняшняя молодежь возьмет в свои руки бразды правления, ибо молодежь невыносима, невыдержанна, просто ужасна». Геоксид (древнегреческий историк, около 720 года до н.э.) «Наша молодежь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Попросту говоря, они очень плохие». Сократ (древнегреческий мыслитель, 470 – 399 гг. до н.э.).

Подросток во все времена стремился поступать и выглядеть как взрослый, иметь его права и возможности. В конечном итоге развитие подростка - всегда равнение на взрослого. И здесь наибольшее значение имеют непосредственные контакты с взрослыми, совместные с ними дела и занятия, совместный с ними труд. Именно поэтому очень важно найти правильную позицию в отношениях взрослого и подростка, стать для него авторитетом. У подростка, по сравнению с младшим школьником, появляется в отношении к взрослому нечто новое. Подросток начинает оценивать более критично слова и поступки взрослого, у него возрастают требования к поведению и отношению взрослого, к его социальной позиции и статусу. И наряду с этим должна неизмеримо возрастать ответственность взрослого за свое собственное поведение, за свои нравственные качества и отношения. Требовательность взрослого к себе должна всегда быть выше уровня требований к нему подростка. Это одно из главных оснований родительского авторитета. Важно не только требовать, но и знать его жизнь, интересы, друзей, характер их взаимоотношений, его радости и обиды, тревоги и заботы. Только зная все это, можно своевременно прийти ему на помощь, когда она понадобится. Но при этом нужно уважать право ребенка на личную жизнь.

*Нагрубил вчера я маме, хлопнул дверью я,  
Нет доверья между нами, нет доверия.  
Я проснулся одинокий, вспомнил мамины упреки:  
Я ее родное чадо, про меня все знает ей надо —  
Почему неоткровенен? Нет ли где в душе разлада?  
Откровенничать не стану, зря надеется!  
Откровенничать не стану, не младенец я!  
И нарочно я туману напускаю,  
Нынче маму до души не допускаю.  
Я проснулся одинокий, мысли грустные,  
С горя выучил уроки, даже устные.  
(А.Барто)*

Большой знаток детской души В.А. Сухомлинский глубоко подметил основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого: «Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги; и чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величия и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины». Эту сложность и противоречивость внутреннего мира подростка взрослый должен понять и именно на основе этого понимания строить свои отношения с ним. Потребность во взрослом друге очень остра у подростка. А где он его найдет, кем тот окажется - во многом зависит от того, какова атмосфера в семье. Только в обстановке взаимного уважения, взаимной заботы и помощи, доверия и искренности уважительное отношение к людям станет привычной формой поведения подростка. Знание основных психологических особенностей развития подростка, индивидуальных особенностей своего ребенка поможет родителям выбрать правильные формы взаимодействия с ним. Следует помнить, что каждый подросток – личность, требующая к себе понимания и уважения.

#### **Встреча 5. «Преодоление барьеров общения»**

**Цель:** Помочь прийти к положительному восприятию барьеров общения, а не уйти от них или подавить их.

**В помощь ведущему.**

### **I. Теоретический материал**

Поскольку вою информацию об окружающем мире мы получаем через свои органы чувств, может показаться, что состояние нашего разума полностью контролируется внешними впечатлениями. Создается мнение, что именно окружающий мир служит источником переполняющих нас плохого настроения, чувства угнетенности и страха. Данная система убеждений заставляет предположить, что окружающий мир является причиной, а мы и наши переживания - следствием. Что произойдет, если мы примем на веру мысль о том, что все наши восприятия определяются мышлением?

Возможно, это новая и незнакомая точка зрения покажется забавной - мысли - причина, а восприятие - следствие. Получается, что нет смысла осуждать окружающий мир и живущих в нем за те лишения и боль, которые мы испытываем, так как наши восприятия только зеркало отражения, а не реальность.

Цель этого урока - помочь прийти к положительному восприятию барьеров общения, а не уйти от них или подавить их. Карьеры общения сопровождают нашу жизнь от рождения до последнего дня. Но это вовсе не значит, что во всех этих, зачастую кажущихся неразрешимыми ситуациях обязательно должна быть проигравшая и выигравшая сторона. Выиграть могут обе!

И тогда тот потенциал, та энергия, генератором и аккумулятором которой является каждый барьер, из разрушающей превратится в творческую, принесет радость и чувство удовлетворения, возможность психологического роста.

Если в нашем разуме царит покой, все вокруг будет выглядеть иначе. Мы сами можем решать, проснуться ли нам утром счастливыми, взглянуть ли на мир сквозь очки, пропускающие только добро, или нет. Мы можем следить за своим внутренним миром, выбирая только те мысли, которые для нас желанны.

Мы в силах заменить мысли, раstraивающие нас, на такие, которые бы обеспечили нам внутреннее и внешнее равновесие в этом мире. Ключами к преодолению барьеров общения являются умение прощать и определение алгоритма поведения в конфликтной ситуации, следуя которому можно добиться наилучших последствий как для себя так и для противоположной стороны. Это не означает, что вы вообще не можете выразить человеку свои претензии. Разница в том, что вы можете сделать это конструктивным образом.

Интерес представляют девять способов преодоления барьеров общения сформулированные Карнеги:

1. Если вам необходимо упрекнуть человека, то начинайте о похвалы и искреннего одобрения. "Всегда легче выслушать неприятные вещи после того, как вы выслушали похвалу в адрес ваших положительных сторон" (Например: "Вы же умный, исполнительный работник, как же вы до сих пор не выполнили это задание?").
2. "Обращая внимание человека на его ошибки, не делайте это "в лоб" (Пример Карнеги: "Директор одного универсама заметил одиноко стоящего у прилавка покупателя, а в это время продавцы беззаботно разговаривали и шутили в стороне. Он не сказав ни слова, спокойно зашел за прилавок и сам обслужил покупателя на глазах смутившихся продавцов")
3. Перед тем как критиковать человека, упомяните вначале о своих ошибках в аналогичных ситуациях. Тот, на кого направлена критика гораздо быстрее признает свои ошибки, если знает, что и критикующий не безгрешен.
4. Отдавая приказание делайте это в форме вопросов. (Например: "Вас не затруднит сходить туда-то и сделать то-то)."
5. Щадите радость собеседника. Не перехлестывайте в критике через край, не критикуйте в присутствии других людей.

6. Хвалите человека за каждое его, пусть даже самое незначительное, достижение. При этом будьте искренни в выражении своего одобрения. Заслуженная похвала побуждает человека реализовывать скрытые в нем возможности.

7. Создайте человеку доброе имя, чтобы он мог жить в соответствии с ним. Человек будет стремиться доказать окружающим справедливость вашей высокой оценки его качеств, и постепенно делая для него социальные роль станет привычной. "Если хотите развить у человека определенные черты, ведите себя так, как будто эти черты уже присущи ему... Подарите человеку хорошую репутацию.

8. Покажите человеку, что его недостаток или допущенный им промах легко устранить, а дело, которым вы хотите его увлечь, нетрудно выполнить. "Одобрите человека... дайте ему понять, что у него даже есть интуиция, которую необходимо только развить, - и он будет работать до рассвета, чтобы добиться той цели, веру в которую вы в нем разбудили"

9. "Старайтесь, чтобы людям было приятно делать то, что вы предлагаете. Любой человек охотнее выполняет те просьбы, поручения, которые приятны, интересны и полезны ему самому.

## **2.Тренинг "Решение ситуации"**

Ситуация: человеку на работе испортили настроение. Он вымещает гнев на членов своей семьи. Разыграть ситуацию, объяснить условия, соответствуют они требованиям или нет? Если человек не в состоянии держать свои эмоции под контролем, то необходим постепенный путь к пресечению вспышек гнева, во время которого вы избавитесь от раздражения.

Поиски варианта:

1. Осознайте, что вы "создаете" гнев. Кто-то может быть вам неприятен, может расстроить вас, но не он "создает" ваш гнев.

2. Оцениваете ли вы поступки людей или их в целом? Поймите, что не всегда люди, поступающие плохо - плохие.

3. Если вы сердиты на человека, которому не можете все высказать, не опасаясь последствий, тогда поделитесь с друзьями, расскажите им о своих обидах, это поможет снять напряжение.

4. Избегайте людей, которые вас злят. А если вам это не удастся, у вас есть возможность подготовиться. Попробуйте, например, представить этого человека в чепчике и ползунках или сделать глубокий вдох и досчитать до 10.

5. Не пытайтесь просто пренебрегать тревожными мыслями, не обращать на них внимания. Пытаясь гнать от себя мысль, человек невольно многократно "прокручивает ее в уме? вызывая против своей воли ее как бы заново и тем самым закрепляет ее в сознании. Поэтому необходимо поделиться своими тревогами с друзьями.

6. Найдите подходящее занятие, чтобы отвлечься от неприятностей.

7. Возьмите в помощники маленькую хитрость. Включите свои волнения в ежедневный график. Не придавайтесь им в любое время и в любом месте. Как только вы заметили, что беспокоитесь, принимайте решение отложить это на специально отведенное время: Я не буду думать об этом сейчас, я подумаю об этом завтра. Вытесняйте мысли, сосредоточьтесь на сиюминутной задаче. Вы можете сделать всегда одно из двух: или беспокоиться, или решать проблему беспокойства. Что лучше для вас - выбирайте сами.

## **3.Тренинг позиция**

Как склонить партнера на вашу позицию? Отстаивайте ее, но не путем спора, а используя попытку склонить партнера к вашей точке зрения, как бы косвенно используя в вашем разговоре некоторые приемы, указанные в пункте первом. Разбейте разговор на несколько этапов, по каждому из которых ваш собеседник должен сказать вам "да" Не давайте ему возможности говорить "нет" Если партнер согласится с вами в 9 случаях, то скорее всего он согласится и в десятом. Предлагается разбиться парами. Выбрать актуальную тему и склонить партнера по общению на свою позицию .

Какие приемы рекомендуется, дополнительно к выше указанным, использовать в беседе?

1. Высказывайте свою позицию косвенно, подводя собеседника как бы к вашей точке зрения. Уступите ему какие-то вопросы в начале спора. Несколько раз повторенное им "да" может распространиться и на окончательный ответ.
2. Помните, что людей интересуют прежде всего они сами, поэтому проявите искренний интерес к собеседнику, к его личности, начните разговор о нем самом.
3. Проявите к партнеру искреннее внимание, уважайте его достоинство. Дайте партнеру возможность превзойти вас - пусть он чувствует, что в чем-то вас превосходит.
4. Расположите его к откровенности своим искренним интересом к его позиции. Дайте почувствовать, что идея, подаваемая вами, принадлежит ему.
5. Выслушайте его, даже если это займет немало времени. Прибегайте к благородным мотивам. После тренинга оцените результат. Предлагается поднять руки тем, кто признает факт изменения своей позиции под влиянием партнера. Поздравить надо побежденных ведь надо иметь мужество, чтобы признать себя в каком-то смысле побежденным, одновременно отдавая долг умению победителя.

#### **4. Психологический механизм приема "Улыбка"**

Верным защитником психики, одним из психологических приемов расположения людей к себе является улыбка. Человек с улыбкой на лице всегда хорошо принимается. Улыбка ничего не стоит, но многое дает: она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя тех, кто ею одаривает; она длится мгновения, а в памяти порой остается навсегда. Улыбка создает счастье в доме, доброжелательность в делах и служит для друзей паролем, она - лучшее из природных средств против неприятностей. Но улыбку нельзя ни купить, ни выпросить, ни украсть, ибо она не принесет ни малейшей пользы, если не будет послана от чистого сердца. Улыбка способна формировать притяжение (аттракцию). А почему это так? Каков психологический механизм этого притяжения. Составляющие этого механизма таковы:

1. Большинство людей искренне по-доброму улыбаются своим друзьям, а не своим врагам.
2. Если при общении у человека доброе и приятное выражение лица, мягкая приветливая улыбка, то скорее всего это сигнал: "Я - ваш друг"
3. Друг в прямом смысле этого слова - это единомышленник в каких-то значимых для нас вопросах, делах, или по С.И. Ожегову, "сторонник" "защитник".
4. Одной из ведущих потребностей человека является потребность в безопасности, в защищенности. Друг - это тот человек, который повышает защищенность, т.е. удовлетворяет одну из важнейших потребностей.
5. Чувство удовлетворенности вызывает у человека положительные эмоции.
6. Человек всегда стремится к тому, кто (что) вызывает у него положительные эмоции.
7. Если кто-то вызывает положительные эмоции, то он вольно или невольно формирует аттракцию (привлечение, притяжение).

Таков психологический механизм приема "улыбка" А вы умеете улыбаться? Используйте следующую рекомендацию; оставшись наедине с самим собой, улыбнитесь тому, кто смотрит на вас из зеркала. Этот человек заслуживает, чтобы ему улыбнулись. После этого упражнения вы почувствуете, что стало светлее, что не так сложно улыбаться, когда это необходимо. Улыбка уменьшает сопротивление возражения в споре, разговоре. Человек с улыбкой вызывает меньше возражений, чем когда его встречают без приятного выражения лица. Улыбкой вы никогда не ухудшите ваши отношения. А это уже плюс.

#### **5. Тест "Улыбка и характер"**

Характер узнается не только по его поступкам, манере разговаривать, но и по тому, как человек смеется. Вот 10 наиболее распространенных "видов" смеха.

1. Типично ли для вас при смехе касаться мизинцем своих губ. Если да, то это означает, что у вас имеются собственные представления о "хорошем тоне" грации и женственности и что вы твердо следуете этим представлениям всегда и везде. Вам нравится быть центре внимания.
2. Прикрываете ли вы при смехе рот рукой? Если да, то вы робки и не слишком уверены в

себе. Часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени и, как говорят, "не раскрываться" Наш совет: не перегибайте с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

3. Часто ли при смехе запрокидываете голову? Если да, то вы, очевидно, доверчивы и легковерны, но в то же время у вас широкая натура. Иногда делаете неожиданные поступки, согласуясь лишь со своими чувствами. А стоит, пожалуй, больше полагаться на разум.

4. Касаетесь ли при смехе рукой лица или головы? Если да, то скорее всего вы мечтатель, фантазер. Это, конечно, неплохо, но надо ли так целеустремленно стараться осуществить свои грезы, попой совсем нереальные? Больше трезвости и реалистического подхода к жизненным проблемам - вот вам совет.

5. Морщитесь ли вы нос, когда смеетесь. Если да, то ваши чувства и взгляды быстро и часто меняются. Вы - человек эмоциональный и, видимо, капризный. Легко поддаетесь минутному настроению, что создает трудности для вас и для окружающих.

6. Смеетесь громко с раскрытыми устами. Если да, то вы принадлежите к людям темпераментным; немного сдержанности, умеренности приобрести не помешает. Вы умеете говорить, но умеете и послушать!

7. Наклоняете голову, прежде чем тихонько рассмеяться? Если да, то вы из людей добросердечных, совестливых, привыкших приспосабливаться к обстановке и к людям. Ваши чувства и поступки всегда под контролем, никого никогда не огорчите, не расстроите.

8. Держитесь ли при смехе за подбородок? Если да, то какой бы ни был ваш возраст, совершенно очевидно, что в своем характере вы сохранили черты юности. И, наверное, поэтому поступаете часто без долгих раздумий (не слишком ли порой опрометчиво?).

9. Прищуриваете ли веки когда смеетесь? Если да, то это свидетельствует об уравновешенности, вашей уверенности в себе, незаурядности ума. Вы деятельны и настойчивы, иногда быть может, больше, чем нужно, в таких случаях постарайтесь взглянуть на себя как бы со стороны.

10. У вас нет определенной манеры смеяться. Если да, то вы принадлежите, очевидно, к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуетесь собственным мнением, часто пренебрегая взглядами других. Пожалуй, это многим из вашего окружения не нравится.

Существует еще много разных манер смеяться, а еще больше черт характера. Может быть, вы не найдете в этом тесте собственной манеры, а может быть, вы согласитесь с трактовкой черт вашего характера. Но это будет определенная "пища" для самоанализа.

## **6. Коммуникативный тренинг**

Что вы сегодня сделали, за что можете себя осуждать?

Что вы сделали, за что можете себя похвалить, что сделало вас счастливым в данный момент?

Многим покажется очень трудной задачей прожить хотя бы один день, принимая все как есть и ничего не осуждая. Обычно мы выносим свои суждения о чем-либо очень часто. Необходимо желание отказаться от практики осуждения.

Многие из нас придерживаются концепции "взгляда сквозь тоннель" Мы не видим окружающих в целом, а замечаем лишь отдельные их черты, которые в нашем воображении окрашиваются в черный цвет. Мы повторяем одну и ту же ошибку, оценивая себя и других фрагментированно, от случая к случаю. Привычка оценивать исходит из прошлого. Результатом ее является в лучшем случае любовь, ограничиваемая условиями) а в худшем - страх. Чтобы испытать ничем не ограниченную любовь, мы должны изжить в себе эту привычку, чтобы внутри зазвучали слова, обращенные к себе и к окружающим. Я люблю всех и воспринимаю их такими, какие они есть"

Отказ от осуждения окружающих - путь избавления от печали и достижения любви. Все, что мы думаем, говорим или делаем, обладает эффектом бумеранга. Так, когда мы высказываем свои суждения в виде критики, гнева или в любой другой агрессивной

форме, они возвращаются к нам. Но также возвращается и любовь, если мы воздерживаемся от вынесения суждений.

Сегодня поставьте для себя единственную цель - достижение внутреннего покоя.

Обратите внимание на следующие мысли: "Сегодня я не буду осуждать ничего, что бы ни случилось, ведь все, что происходит, дает мне возможность испытывать чувство любви вместо чувства страха" Мы считаем, что живем в наполненном страхом мире, где рано или поздно нам придется встретиться со страданием, разочарованием, конфликтами, депрессиями и болезнями. Этим мы предсказываем себе и соответствующее будущее. Так мы объединяем прошлое с будущим. Мы забываем, что единственная реальность - это любовь, которая существует в настоящем.

Один из путей к тому, чтобы избавиться от этого "ископаемого мусора" лежит через осознание того, что цепляние за прошлое не принесет нам того, что мы желаем получить. Необходима замена прежних стереотипов на свободу в способности прощать, на любовь. Только так можно стать по-настоящему счастливым.

Большинство из нас идет по жизни, полагая, что все наши несчастья или счастье зависят от окружения и от отношения к нам других людей. Зачастую мы считаем, что зависим от судьбы, изменить которую не в силах.

Мы забываем напоминать самим себе, что необходимо видоизменить восприятие окружающего мира и всех его элементов, что достижение внутреннего покоя не зависит от внешней среды и что оно ведет к соответствующему восприятию. Раздробленное восприятие - следствие хаоса, который царит во мне самом. Мы должны отдать предпочтение единому восприятию через покой.

### **7. Упражнение на воображение**

В тех ситуациях, в которых, казалось бы, нет выхода, предлагается путь использования активного воображения. Представьте перед собой стену и вообразите, что это и есть ваша проблема. Нарисуйте на этой стене дверь и красным цветом обозначьте на ней выход. Вообразите, как вы входите через эту дверь, плотно прикрыв ее за собой. Ваши проблемы остаются за дверью. Теперь попытайтесь прочувствовать вновь обретенную свободу, ведь по ту сторону двери нет никаких сложностей, и единственное, чем вы можете заняться, - насладиться свободой. Когда вы осознаете, что готовы покинуть убежище, не забудьте захватить с собой это обретенное чувство свободы от прошлых попыток решить свои проблемы. Такое свежее восприятие позволит вам обнаружить ранее независимые пути решения.

Видя в происходящем не проблемы, и скорее возможность научиться новому, мы можем испытывать чувство удовлетворения, когда этот урок будет пройден. А урок нельзя постичь, не будучи готовым к пониманию того, что в этом уроке изложено.

"В нашем воображении существуют как приятные, так и неприятные мысли. Поскольку в моих силах определять содержание воображения, я сам (а не кто-либо за меня) буду отвергать все мысли, кроме мыслей о любви. Я способен к изменению неприятных мыслей" Давайте придем к пониманию того, что смысл нашего существования - любовь. Давайте смотреть на настоящее с любовью, поскольку только в ней существует истинное знание. Я сам выбираю свои мысли и определяю цель для достижения!

### **8. Рекомендации**

Выработайте привычку активно и энергично реагировать на проблемы и угрозы; постоянно, чтобы ни произошло, оставайтесь ориентированными на избранную цель. Занимайте наступательную позицию как в фактических повседневных, так и в воображаемых ситуациях. Представляйте себя действующим уверенно и разумно при решении проблем и при достижении намеченной цели, вообразите, как вы реагируете на угрозы, не склоняясь и не избегая их, а боретесь, преодолеваете и устраняете их энергично и интеллигентно.

Решительно и внятно скажите себе, что на протяжении всего дня - буду радостным и веселым насколько возможно. Улыбнись как минимум три раза в день;

- попытаюсь относиться к людям немножко сочувственнее и дружелюбнее;
  - постараюсь меньше критиковать и быть более снисходительным к недостаткам, промахам и ошибкам окружающих меня людей. Буду стараться интерпретировать их действия в наиболее благоприятном свете;
  - насколько позволят обстоятельства, буду поступать так, словно успех неизбежен, я уже являюсь той личностью, которой мне хотелось бы стать; буду действовать и чувствовать как эта самая личность;
  - не допущу, чтобы мои суждения придавали фактам пессимистическую, негативную окраску;
  - чтобы не случилось, буду реагировать спокойно и, по возможности, разумно;
  - буду полностью игнорировать все негативные факты, которые я не в силах изменить.
- Упомянутые и вошедшие в привычку способы действия, чувствования и мышления помогут создать новый образ собственного "Я".

## 9. Рефлексия занятия

### 10. Ритуал прощания.

#### **Встреча 6. «Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ решения проблем детей»**

**Цель:** Прояснить различия проблем родителей и проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания, развить навыки активного слушания.

#### **Ход работы**

**Психогимнастическое упражнение:** каждый по очереди высказывает пожелание группе на сегодняшний день. Упражнение можно выполнять с мячом или замещающим его предметом. Вариант: дать индивидуальное пожелание (пожелать что-то на год или на месяц кому-то в группе). Не забыть, чтобы каждый получил мяч.

Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей из дневников. Это домашнее задание позволяет родителю лучше узнать, кого ребенок включает в свое ближайшее социальное окружение. Считает ли он таковым только членов своей семьи или присоединяет к ним других взрослых, своих друзей, родственников и т. п. Известно, что именно люди из ближайшего окружения оказывают значимое влияние на ребенка. При обсуждении можно обратить внимание родителей на то, как рассказывает ребенок своих гостей, кого приближает, а кого отдаляет от себя, какие микрогруппы создает.

**Информационная часть.** Ведущий перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе прошедших занятий. Он обсуждает вопрос с группой, какого рода это был: проблемы - детей или родителей. Отмечается центрированность родителей на своих проблемах, а не на проблемах ребенка. Часто это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испытывают значительные затруднения, например: мама говорит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомневается, действительно ли это является проблемой для ребенка (скорее, его волнует то, что родители высказывают недовольство по этому поводу, а не собственная успеваемость в школе). Казалось бы, очевидные для подросткового возраста проблемы «плохое отношение одноклассников», «почему я такой некрасивый?», «неразделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п. — чаще всего остаются за гранью родительского внимания. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям. Чем еще объяснить высказывание типа «У него есть проблема, он поздно ложится спать»? Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений - «Я-сообщения», констатирующие высказывания. Наконец, для решения совместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

Называя тему занятия «Активное слушание», тренер предлагает сформулировать ответы на вопрос «Что для меня значит хорошо слушать?» Слышать и слушать - различные понятия. Слышать - различать, воспринимать что-то слухом. Слушать - направлять слух

на что-то (по словарю Ожегова).

(Свои ответы участники группы могут написать на цветных листочках и разместить на листе ватмана.)

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание - пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание - минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.

Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность. Приемы: пересказ (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

*Пересказ* - изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем - более кратким, с выделением наиболее важного.

Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях, конечно, при этом совсем не стоит становиться (по меткому выражению Томаса Гордона) «родителем-попугаем».

Повторение должно носить эмпатический характер, то есть использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребенка. Пересказ - это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по несколько раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и ход рассуждений другого человека, - это признак сформированности навыков активного слушания.

*Уточнение* (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу? »). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от выспрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания, выспрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

*Отражение чувств* - проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства.

Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе. Известный английский психоаналитик Дональд Вудс Виникот, специалист в области консультирования родителей, писал: «Существует много других конфликтов, от которых страдают и которые пытаются решать наши дети, и мы знаем, что многие из них заболевают из-за того, что не могут найти приемлемого решения. Но не

дело родителя становится психотерапевтом».

*Проговаривание подтекста* - проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Родители часто хорошо понимают, что стоит за словами ребенка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание, что иногда очень хочется сделать родителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

*Резюмирование* используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли. Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказывать высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.

**Упражнение «Словарь чувств».** Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки: каждый называет какое-то чувство и отдает мяч (игрушку) другому.

### **Встреча 7. «Конфликты»**

**Цель:** Определение способов разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с шестью шагами беспронигрышного метода разрешения конфликта

#### **Ход занятия**

1. При обсуждении домашнего задания стоит обсудить сложности, которые возникали при формулировании я-сообщений. Хороший результат может дать проигрывание ситуации (в виде ролевой игры), когда по утверждению какого-либо участника группы я-сообщение неэффективно. Типичная ошибка для многих начинающих— передача ты-сообщений, предваряемых выражением чувств и потому создающих иллюзию я-сообщений.

2. Обозначив тему занятия, можно начать с того, что спросить участников: «Какие ассоциации возникают у вас при слове „конфликт“? С каким животным, погодой, цветом ассоциируется конфликт?»

Далее ведущий просит членов группы встать и с закрытыми глазами подержать перед собой то, что в их представлении является «конфликтом», (образом конфликта), прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется. Затем необходимо обсудить те чувства, которые испытывали люди в этой ситуации, что им хотелось сделать с этим образом.

3. Информационная часть этого занятия перемежается с обсуждением тех конфликтов, с которыми обычно приходится сталкиваться родителям, общаясь с ребенком. Если к этому моменту в группе накоплено уже достаточно информации о конфликтных ситуациях в ходе всех предыдущих занятий, то ведущий может подвести итоги и ввести три категории поведения в конфликте: «выиграть—проиграть», «проиграть—выиграть» и «выиграть—выиграть». Задача участников группы — найти примеры своих конфликтов на каждую категорию. Как правило, труднее всего удается найти примеры для категории «выиграть—выиграть».

Зачастую родители принимают за конфликты ситуации, когда они чем-то недовольны или когда ребенок отстаивает свое мнение, вступая с ними в спор. Не каждый спор или

противоречие превращаются в конфликтную ситуацию, для нее характерны: эмоциональное напряжение сторон (или хотя бы одной стороны), выплеск негативных чувств, выраженное недовольство друг другом.

Тренер также может объяснить различия в понятиях «повод» и «причина» конфликта и пояснить это на примерах.

4. Конкретный конфликт, предъявленный кем-то из родителей, может быть представлен в виде ролевой игры или психодраматического разыгрывания ситуации.

5. Ведущий знакомит группу с шестью шагами беспронигрышного метода решения конфликтов по Томасу Гордону.

Эти шаги связаны с ключевыми моментами, о которых родители должны знать и применять, чтобы избежать излишних трудностей, хотя некоторые конфликтные ситуации могут разрешаться и без прохождения всех шести шагов. Существуют конфликты, которые исчерпываются при первом же предложенном решении.

**Шаг 1.** Распознавание и определение конфликта.

Цель: Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы.

**Действия родителя.** Четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.

**Шаг 2.** Выработка возможных альтернативных решений

Цель: Собрать как можно больше вариантов решения.

**Действия родителя.** Узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.

**Шаг 3.** Оценка альтернативных решений.

Цель: Активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений, сообщить свое мнение

по каждому варианту

**Действия родителя.** Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе.

**Шаг 4.** Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель: Принять окончательное решение.

**Действия родителя.** Узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге

**Шаг 5.** Выработка способов выполнения решения.

Цели: Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения.

**Действия родителя.** Вынести на обсуждение вопросы типа: «Когда начнем?», «Кто будет следить за временем?», «Каковы будут критерии качества выполняемой работы?» и т. п.

**Шаг 6.** Контроль и оценка его результатов.

Цель: Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения.

**Действия родителя.** Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это потребует.

5. Обсуждение в группе вариантов переработки конфликтов. Ведущий задает участникам вопросы: «Что происходит, когда вы попадаете в конфликтную ситуацию?», «Как вы пытаетесь облегчить свои переживания?», «Какие привычные способы используют они и их близкие?» Совместно с группой ведущий выходит на тему о четырех основных

сферах переработки конфликтов: тело, воображение, деятельность и контакты. Участники группы часто приходят к выводу о том, что привычные способы переработки конфликтов далеко не всегда являются лучшими.

**Примечание ведущему к информационной части.** Несмотря на простоту схемы Гордона (три типа конфликтов), реальная ситуация не всегда проста в отнесении ее к какому-либо типу. Например, как определить, кто является выигрывающей стороной в конфликте, который протекает по типу компромисса. Поэтому ведущий может предложить для обсуждения в группе не три, а пять категорий конфликтного поведения:

- 1) подавление другого;
- 2) подчинение другому (например, мать полностью подчиняется желаниям и интересам ребенка);
- 3) уход от конфликта (обе стороны не стремятся к разрешению конфликта, а делают вид, что его не существует);
- 4) компромисс (исход конфликта в какой-то мере устраивает обе стороны, но ни родитель, ни ребенок не чувствуют полного удовлетворения);
- 5) сотрудничество (обе стороны удовлетворены исходом конфликтной ситуации).

Конечно, сотрудничество является наиболее предпочтительной формой выхода из конфликта и возможно лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Поскольку маленькие дети не всегда понимают интересы родителей, мамам и папам приходится занимать более активную позицию в разрешении конфликта. Но конфликт — это всегда взаимодействие, в нем присутствуют две стороны, и действия одной влекут действия (или противодействия) другой.

Родители, проявляя активность своей позиции, как бы предлагают ребенку занять другую (противоположную), тем самым обучают его вести себя в конфликте определенным образом. Чем чаще родители проявляют сотрудничество (то есть, предъявляя свои интересы, выясняют и интересы ребенка, учитывают его позицию), тем больше вероятность, что ребенок будет вести себя подобным образом в других ситуациях, причем не только со своими родителями, но и с другими людьми.

Если родители занимают подчиненную позицию, то есть все время идут на поводу у ребенка, потакая ему во всем, то, скорее всего, того же он будет ожидать и от других людей. Необоснованные претензии создают хорошую почву для развития конфликтной личности. Наоборот, подавляя волю и желания маленького человека трудно научить его отстаивать свои позиции, хотя иногда в такой ситуации дети начинают копировать поведение своих более старших членов семьи (не только родителей, но и братьев, сестер). Тогда мы имеем дело с людьми, готовыми конкурировать всегда и во всем. Личное дело каждого родителя — решать, какого ребенка он хочет воспитать. В тренинге мы можем лишь способствовать пониманию, как средства, которые он использует, влияют на ребенка. Безусловно, при этом личность ребенка имеет такое же значение, как и личность родителя. Именно поэтому в деле воспитания так трудно давать советы: то, что подходит одному, совсем неприемлемо для другого.

### **Блок 3. Заключительный**

#### **Встреча 8. «Будущее вашего ребенка»**

**Цель:** Формирование устойчивой мотивации родителей к проблемнопреодолевающему, социально поддерживающему и развивающему поведению в семье; формирование умений оказания помощи и поддержки ребенку в самоопределении, целеполагании, построении долгосрочных жизненных планов и определении стратегий их достижения; ориентация на поддержку самостоятельности подростка; ориентация на привитие ценностей здорового образа жизни, раскрытие его преимуществ в достижении максимальной самореализации.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Стили семейного воспитания, определяющие особенности отношений подростка с родителями и его личностного развития.

## 2. Самоопределение подростка.

### **В помощь ведущему:**

1. Воспитание детей – важнейшая задача современной семьи. От того какой стиль семейного воспитания преобладает в семье, будет зависеть развитие личности ребенка в целом.

Под **стилем семейного воспитания** понимают способ отношений родителей к ребенку. Любая дисгармония в семье приводит к неблагоприятным последствиям в развитии личности ребенка, к проблемам в его поведении.

Для выбора наиболее приемлемого стиля воспитания рассмотрим все имеющиеся виды стилей воспитания и последствия их применения.

#### **1. Авторитарный стиль семейного воспитания**

При авторитарном стиле воспитания родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки. Воспитывая, используют физические наказания за малейшие проступки, принуждения, окрики, запреты. Дети лишены родительской любви, ласки, заботы, сочувствия. Таких родителей заботит лишь то, чтобы ребенок вырос послушным и исполнительным. Но дети вырастают либо неуверенными в себе, робкими, невротизированными, неспособными постоять за себя либо, наоборот, агрессивными, авторитарными, конфликтными. Такие дети с трудом адаптируются в социуме, окружающем мире.

Родители строго следят за выполнением домашнего задания младшими школьниками, вплоть до того, что стоят рядом и давят на ребенка в попытке добиться от него самостоятельных действий. Дети в целях самозащиты используют разнообразные уловки такие, например, как: плач, показывают свою беспомощность. Результатом таких мер у детей пропадает желание учиться, они с трудом концентрируют внимание во время объяснений учителя или при подготовке уроков.

При родителях такие дети могут казаться спокойными и исполнительными, но как только угроза наказания исчезает, поведение ребенка становится неуправляемым. По мере взросления ребенок становится все более нетерпимым по отношению к требованиям авторитарных родителей. В подростковом возрасте частые конфликты могут привести к плачевному исходу.

**2. Либерально-попустительский стиль семейного воспитания (гипоопека).** При либерально-попустительском стиле общения с ребенком строится на принципе вседозволенности. Для самоутверждения ребенок использует капризы, требования «Дай!», «Мне!», «Хочу!», демонстративно обижается. Ребенок не понимает слово «Надо!», указания и требования взрослых не выполняет. Для родителей с либерально-попустительским стилем общения характерна неспособность или нежелание руководить, направлять ребенка.

Вследствие чего ребенок вырастает эгоистичным, конфликтным, постоянно недовольным окружающими людьми человеком, что не дает ему возможность вступать в нормальные социальные взаимоотношения с людьми.

В школе у такого ребенка возможны частые конфликты из-за того, что он не приучен уступать.

**3. Гиперопекающий стиль семейного воспитания.** При гиперопекающем стиле воспитания родители лишают ребенка самостоятельности в физическом, психическом, а так же социальном развитии. Они постоянно находятся рядом с ним, решают за него проблемы. Излишне заботятся и опекают его, боясь и тревожась за его здоровье. Ребенок растет инфантильным, неуверенным в себе, невротизированным, тревожным. В последствии у него возникают трудности в социализации.

**4. Отчужденный стиль семейного воспитания.** При отчужденном стиле семейного воспитания отношения подразумевают глубокое безразличие родителей к личности ребенка. Родители «не замечают», ребенка, не заинтересованы его развитием и духовным внутренним миром. Активно избегая общения с ним, держат его от себя на расстоянии.

Такое безразличное отношение родителей делает ребенка одиноким и глубоко несчастным, неуверенным в себе. У него пропадает желание общаться, может сформироваться агрессивность к людям.

**5. Хаотический стиль семейного воспитания.** Некоторые психологи выделяют хаотический стиль семейного воспитания, характеризующийся отсутствием единого последовательного подхода к воспитанию ребенка. Возникает на почве разногласий родителей в выборе средств и методов воспитания. Конфликты в семье становятся все более частыми, родители постоянно выясняют отношения между собой и нередко в присутствии ребенка, что приводит к возникновению невротических реакций у ребенка. Ребенку необходима стабильность и наличие четких конкретных ориентиров в оценках и поведении. Родители, применяющие разные стили воспитания и общения лишают ребенка такой стабильности, формируют тревожную, неуверенную в себе, импульсивную, в некоторых случаях агрессивную, неуправляемую личность.

**6. Демократический стиль семейного воспитания.** При демократическом стиле воспитания родители поощряют любую инициативу ребенка, самостоятельность, помогают им, учитывают их нужды и потребности. Выражают ребенку свою любовь, доброжелательность, играют с ним на интересные ему темы. Родители позволяют детям принимать участие в обсуждении семейных проблем и учитывают их мнение при принятии решений. А так же в свою очередь требуют осмысленного поведения от детей, проявляют твердость и последовательность в соблюдении дисциплины. Ребенок находится в активной позиции, что дает ему опыт самоуправления, повышает уверенность в себе, своих силах. Дети в таких семьях прислушиваются к советам родителей, знают слово «надо», умеют дисциплинировать себя и строить отношения с одноклассниками. Дети растут активными, любознательными, самостоятельными, полноценными личностями с развитым чувством собственного достоинства и ответственностью за близких ему людей.

Демократический стиль воспитания, как утверждают многие психологи, является наиболее эффективным стилем семейного воспитания.

Какой бы из вышеперечисленных стилей вы не избрали, воспитывая, учитывайте тип темперамента ребенка.

#### **Воспитание ребенка с учетом типа темперамента**

Темперамент, проявляющийся в общей психической активности, моторике, эмоциональности требует от взрослых учитывать тип темперамента ребенка и применять соответствующие типу приемы и методы воспитания и обучения.

Темперамент влияет на:

- На скорость возникновения и протекания психических процессов, их устойчивость и интенсивность;
- На темп и ритм деятельности, поведение, речь, мимику, пантомимику;
- На формирование характера и поведение;
- На поступки людей.

Для каждого типа темперамента ребенка существуют свои особенности воспитания.

#### **Особенности воспитания ХОЛЕРИКА**

Энергию холерика используйте «в мирных целях». Поддерживайте его полезные увлечения, связанные с двигательной активностью. Говорите с ребенком спокойным, тихим голосом, но требовательно без уговоров. Ограничивайте все, что возбуждает нервную систему ребенка. У ребенка должны быть трудовые обязанности. Давать ребенку задания, которые не будут приносить постоянного успеха. Приучайте ребенка к правилам, этике общения. С детьми 5 лет говорить о недопустимости вспышек. Строго соблюдать режим дня. Просьба, обращенная к ребенку, может иметь оттенок признания силы: «Ведь на тебя можно положиться, я знаю ты это умеешь».

Разговаривайте с ребенком о его поведении. Не позволяйте ребенку быть хозяином положения и всех вести за собой. Помогайте ребенку переживать его неудачи, так как

переживания могут выразиться в виде взрыва. Научитесь предвидеть выброс сил холерика.

#### **Особенности воспитания САНГВИНИКА**

Проявляйте строгость и требовательность. Контролируйте его действия и поступки. Добивайтесь, чтобы начатое дело было окончено с хорошим качеством; Небрежно выполненную работу предложите выполнить заново, при этом можно помогать ребенку. Учите внимательно относиться к товарищам, стремитесь, чтобы складывались устойчивые отношения.

Формируйте устойчивость и устойчивость интересов. Мотивируйте деятельность ребенка, через необходимость кому-либо помочь. Подходить к сангвиникам следует с теплым отношением, иначе он замкнется. По возможности прерывать дело сангвиника быстрее, чем это сделает он сам.

#### **Особенности воспитания ФЛЕГМАТИКА**

Наберитесь терпения и с самого начала научите ребенка правильным приемам одевания, ухода за вещами. Не торопите ребенка.

Создавайте специальную обстановку, ставьте его в условия, когда необходимо проявить собранность. Хвалите за скорые действия. Приучать к движениям, занимайтесь гимнастикой. Ходите в гости; давайте поручения ребенку пойти к кому-либо. Подружите его с подвижными ребятами, но контролируйте это.

Относитесь к флегматику так, как он относится к миру – спокойно. Уважайте его внутренний покой. Обращайтесь к флегматику в случае необходимости.

#### **Особенности воспитания МЕЛАНХОЛИКА**

Придерживайтесь принципа постепенности. Приучайте ребенка не бояться небольшого шума и новых знакомств. На ребенка нельзя кричать. Говорите с ним спокойно, мягко, убеждающее. Меланхолику полезно заниматься спортом. Спорт научит его регулировать свои движения, преодолевать трудности. Взрослым детям помогать действиями и советом. Развивайте общение ребенка. Поддерживайте положительные эмоции ребенка.

Необходимо давать идеалы и образцы для подражания. Каждая победа ребенка должна сопровождаться благодарностью. Успокаивайте ребенка говоря, что то, что с ним случилось это самая обыкновенная вещь и с другими происходит тоже самое. Уважайте внутренний мир ребенка.

2. Личностным самоопределением является основное новообразование ранней юности, которое определяет все другие виды самоопределения юношей и девушек.

Определяющую роль в личностном самоопределении на этом этапе играет самосознание, которое выступает основой построения отношения личности к себе и взаимодействия с другими людьми.

Важнейшими психологическими условиями возникновения и развития самоопределения старшеклассников являются их ценностные ориентации, а становление личностного самоопределения происходит в результате сложного взаимодействия внешних и внутренних факторов развития. Влияние социальных факторов, прежде всего специфика социокультурных условий жизни, переплетаясь в комплексе психологических особенностей старшеклассника (мотивы, интересы, опыт и т.д.), проявляется в особенностях его отношения к себе, к собственной деятельности, поведения и взаимодействия с другими.

Новый характер самоопределения, который формируется в старшем школьном возрасте, обеспечивает возможность построения жизненных перспектив, планов на будущую жизнь и деятельность.

Становление этого феномена осуществляется поэтапно:

- сначала внутренне, то есть через осознание учеником действительности и себя в социуме; сравнения действительности со своей системой норм, ценностей и их оценки;

- сравнения себя и требований объективной действительности;
- самооценку;
- выбор определенной социальной роли, устойчивой жизненной, общественной позиции, и только потом проявляется внешне в деятельности и поведении через реализацию социальной установки, обмен ценностями.
- Как часть нормативной активности ученика и компонент его нравственного формирования, данный феномен выступает в роли фактора, регулирующего деятельность и общение старшеклассника. Психологи рассматривают личностное самоопределение как генетическую исходную категорию, которая определяет все другие виды самоопределения: профессиональное, семейно-бытовое, гражданское, нравственное, ролевое, ценностное и т.п. Здесь отправным пунктом является понимание личностного самоопределения как результата социального развития личности.

М. Гинзбург вывел основные положения, дающие возможность построить целостную картину самоопределения в юношеском возрасте:

- личностное самоопределение имеет ценностно-смысловую природу и является активным определению позиции старшеклассника относительно социально значимых ценностей; в этом возрасте личностное самоопределение является генетически исходным и определяет развитие всех других типов самоопределения;
- особенности личностного самоопределения обуславливают характеристики социального самоопределения; на основе особенностей социального самоопределения у старшеклассника вырабатываются требования и ожидания к определенной профессии, осуществляется профессиональное самоопределение;
- самоопределение в старшем школьном возрасте тесно связано с представлениями о своем будущем;
- личностное самоопределение неразрывно связано с переструктурированием мотивационной сферы старшеклассника.

Среди основных социально-психологических детерминант личностного самоопределения юношей и девушек можно выделить такие представления, имеющие смысловое значение для жизни:

- значимость проблем, которые обсуждаются с ровесниками;
- круг референтных лиц;
- ценностные ориентации;
- целеустремленность отношений;
- сферы самореализации;
- отношение к социуму и осмысление себя в нем;
- будущие планы, их конкретное содержание;
- выбор профессии, ориентация в ней на социально или личностно значимые факторы;
- мера уверенности в выборе линии поведения.

В зарубежной психологии процесс самоопределения называют формированием идентичности. Среди основных состояний формирования идентичности выделяют обусловленность, диффузию, мораторий и достижения идентичности, которые определяются с учетом двух факторов: принятие самостоятельных решений (кризис идентичности) и наличие твердых обязательств от сделанного выбора системы ценностей или будущей профессиональной деятельности.

Старшеклассники в статусе обусловленности берут на себя обязанности, не принимая самостоятельных решений, то есть выбирают идеологию, религию, профессию и т. п., но их выбор обусловлен мнением значимого для них взрослого.

У такой категории юношества переход к взрослости проходит гладко, без конфликтов, ее действия, как правило, последовательные и стабильные, имеющиеся сильные положительные связи со значимыми другими людьми. Представители этой категории придерживаются более авторитарных ценностей, чем старшеклассники в других статусах.

У юношей и девушек, которые находятся в статусе диффузии, нечеткая направленность личности и мотивация деятельности, они просто уходят от вопросов, касающихся личностного самоопределения. Эти старшеклассники лишены родительской заботы, многие из них в этом статусе характеризуются, асоциальным поведением, употреблением наркотиков и алкоголя и т.д.

Статус моратория предусматривает эпицентр кризиса идентичности старшеклассника или периода принятия ответственных решений. Они все еще заняты поиском своего «Я», борются с миром конфликтных ценностей и альтернатив, стремятся к независимости от родителей и одновременно боятся родительского недовольства.

Достижение идентичности - статус школьной молодежи, которая прошла кризис, взяла на себя определенные обязанности вследствие сделанного выбора и старается жить по определенным правилам.

В этих старшеклассников, по сравнению с другими статусами, гармоничные отношения с семьей; их поиски независимости несут в себе меньший эмоциональный заряд, чем в статусе моратория; они не боятся стать изолированными, как старшеклассники в статусе диффузии. В зависимости от того аспекта жизни, который рассматривается, статус идентичности может изменяться: старшеклассник одновременно может находиться в статусе обусловленности относительно пол - ролевых предпочтений и в статусе моратория в выборе профессии.

Вообще, феномен личностного самоопределения для старшеклассников является ведущим центром социализации, возникновение этого феномена возможно только на определенном уровне развития самосознания, а именно, когда у личности появляется способность к внутреннему диалогу.

Формирование личностного самоопределения обуславливается объективными факторами социальной действительности, системой целенаправленных воспитательных воздействий, субъективной подготовленности подрастающего поколения к общению и взаимодействию в социуме.

Объективными предпосылками возникновения данного феномена являются: общее недовольство, отсутствие достаточного доверия и взаимопонимания со взрослыми; неодинаковая готовность к участию в социально необходимом взаимодействии и слабая готовность к реальной социальной жизни в целом.

К субъективным предпосылкам относятся: возникновение внутренней потребности в формировании определенной смысловой системы; развитие ценностно-ориентационной деятельности и чувство ответственности за сказанное или совершенный поступок; стабилизация мотивационной сферы.

## Список литературы

1. Акимова М.К., Козлова В.Т. Психологические особенности индивидуальности школьников: Учет и коррекция. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002. – 160с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2007.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. - М., 1990.
4. Баженов В.Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников./В.Г. Баженов, В.П. Баженова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
5. Балакирев В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. 1996. № 1. С. 23.
6. Бойко А.А. Социально-педагогические аспекты профилактики асоциального поведения учащихся.//Адаптация и выживание.-1995.- N10.
7. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь - справочник по психодиагностике. - СПб.: Питер Ком, 1999г.
8. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. - М., 1990.
9. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А.В.Петровского. - М., 1996.
10. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. - М.: Просвещение, 1984.
11. Горшкова Е.А. Педагогическая диагностика учащихся старших классов при организации реабилитационной работы./Проблемы личности, профилактика отклонений в ее развития. Материалы научно-практического семинара 28-30 июня 1992 года под редакцией И.А.Невского. - М., 1993.
12. Давыдов В. В., Драгунова Т. В., Ительсон Л. Б., Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение, 1979.
13. Ермолич С.Я. Ценностно-нормативные знания у подростков как условия повышения эффективности ранней профилактики девиантного поведения. //Социально-педагогическая работа.-1999.-№6.
14. Заморев С.И., С.В. Кудрявцева От игры к развитию личности. Практическое руководство."Оздоровление детей в организационных коллективах" - СПб., 1995.
15. Захаров А.И. Отклонения в поведении ребенка. - М., 1993.
16. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений /Е.В. Змановскаяю – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
17. Каганов Л. Воспитание родителя (краткое пособие для детей от 5 до 105 лет). М., 1997.
18. Карвасарский Б.Д. , Ледер С. Групповая психотерапия. - М, 1990.
19. Клышев Н.Ю. Условия эффективности психической адаптации школьников в социальной среде.//Гуманистическое формирование личности в современных условиях: Сборник статей под редакцией А.В.Торховой. Мн., 1998.
20. Книга в газете: «Профилактика девиантного поведения подростков. Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия». Школьный психолог, август 2004, №29.
21. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью методическое пособие, 2-е изд., доп. М: 2007.
22. Кон И.С. Психология старшеклассника. М., 1980.
23. Кондратьева С.В. Практическая психология: учебно-методическое пособие. - Минск: Университетское, 1997.
24. Коповая О.В, А.С. Копова. Профилактика и коррекция девиантного поведения подростков в условиях общеобразовательной школы. Учебное пособие. – Саратов, 2008.
25. Крылов А.А. Практикум по общей и экспериментальной психологии. - Л.: Издательство Ленинградского Университета, 1987.
26. Кузубова М., Сидорова Л., С. Бекмамбетова. Методическое пособие «Основные направления работы с учащимися девиантного поведения», Алматы, 2008.

27. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. - М.: Изд-во УРАО, 1999.
28. Липкина А.И. Самооценка школьника. - М., 1976.
29. Литовченко В.Н. Адаптация личности как социально-педагогическая проблема. // Социально-педагогическая работа. - 1999. - №1.
30. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков // Психология индивидуальных различий: Тексты. - М, 1982.
31. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л., 1983.
32. Лукин Н.Н. Творчество как детерминанта профилактики правонарушений детей и подростков // Известия РАО. - 2000. - №4. - С.46-48.
33. Майсак Н.В. Возможности теста Р.Кеттелла в определении первичных отклонений в поведении и развитии младшего подростка // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2000. - №4. - с.33
34. Майсак Н.В. Личностные особенности младшего подростка с девиантным поведением: Дис. ... канд. психол. наук. - М., 2001. - 213 с.
35. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: Речь, 2007.
36. Малышев К. Профилактика и коррекция девиантного поведения // ОБЖ. - 2003. - №2. - С.52-53.
37. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб.: Речь, 2005.
38. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения // Клиническая и медицинская психология. - М.: Медпресс, 1999. - С.351-416.
39. Минаева О. Психолого-педагогическая работа с семьей "трудного" подростка // Домашнее воспитание. - 2000. - №1. - С.78-79.
40. Мицкевич В.В., Метлицкий И.Е. К вопросу об источниках формирования девиантного поведения детей и подростков относительно положений Конвенции "О правах ребенка" // социально- педагогическая работа. - 1999.- №3
41. Михайловская И.Б., Вершинина Г.В. Трудные ступени: профилактика антиобщественного поведения. - М.: Просвещение, 1990. - 143с.
42. Наш проблемный подросток: Учебное пособие под редакцией Л.А.Ретуш.- СПб.: Союз, 1999.
43. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб, заведений. В 3-х кн-х. Кн. 1 Общие основы психологии- 2-е изд. - М.: Просвещение, ВЛАДОС, 1994.
44. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. - М., 1967.
45. Овчарова Р.В. Технология практического психолога образования. - М.: ТЦ "Сфера", 2000.
45. Особенности обучения и психологического развития школьников 13-14 лет / Под ред. И.В.Дубровиной - М.: педагогика, 1988. - 192с.
46. Павленок Г.Д. Основы социальной работы. - М., 1998.
47. Петровский А.В., Абраменкова В.В. Социальная психология: учебное пособие для студентов пед.институтов. - М.: Просвещение, 1987.
48. Позина М.Б. Психология и педагогика: Учебное пособие. / Науч. ред. И.Ф. Неволин - М.: Университет Натальи Нестеровой, 2001.
49. Помиратьева Н.В. Семьи с детьми: экономическое положение, социальная поддержка. - М.: 1996. - 44с.
50. Потанин Г.М. Психолого-коррекционная работа с подростками. - СПб., 1995.
51. Прихожан А.И. Проблемы подросткового кризиса // Психологическая наука и образование - №1, 1997.
52. Психология современного подростка / Под ред. Д.И.Фельдштейна. М.: Педагогика, 1987. - 270с.

