МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ИНДЕРКА СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета протокол №10 от 28.08.2026г.	СОГЛАСОВАНО Зам директора по УВР _____Алтынбаева Д.З. от 28.08.2026г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ №212 от 28.08.2026г. Директор школы:_____ Баишева А.Р.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«Как не просмотреть беду…»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Наименование и направленность программы……	3
2	Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы…….	3
3	Обоснование практической актуальности…….	4
4	Описание проблемной ситуации…….	5
5	Описание участников программы……...	7
6	Научные, методологические и методические основания программы…….	8
7	Описание используемых методик……...	8
8	Алгоритм реализации программы……	13
9	Учебно-тематический план……	16
10	Конспекты занятий…….	19
11	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы…	68
12	Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы……..	68
13	Способы обеспечения гарантий прав участников……...	70
14	Ожидаемые результаты реализации программы…….	71
15	Система организации внутреннего контроля за реализацией программы……..	72
16	Критерии оценки достижения планируемых результатов……	72
17	Сведения о практической апробации программы……...	72
18	Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы……..	72
19	Список используемой литературы……..	74
20	Приложения……	76

1. Наименование и направленность программы

Психолого-педагогическая программа «Как не просмотреть беду…» направлена на организацию профилактического психолого-педагогического сопровождения подростков по результатам единой методики социально-психологического тестирования.

2. Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы

Разработчиками программы являются:

Кучегашева Полина Петровна, (Тел. 8-906-405-36-28, E-mail: Polina65@mail.ru) директор Научно-методического центра психолого-педагогического сопровождения ГАУ ДПО «ВГАПО» (г. Волгоград, ул. Новодвинская, 19а. Тел. 8(8442) 606-613, www.vgapkro.ru, Ректор Куликова С.В.)

Орешкина Наталья Владимировна, (Тел. 8-917-333-05-94, E-mail: oreschkina@yandex.ru) специалист Научно-методического центра психолого-педагогического сопровождения ГАУ ДПО «ВГАПО», (г. Волгоград, ул. Новодвинская, 19а. Тел. 8(8442) 606-613, www.vgapkro.ru, Ректор Куликова С.В.), педагог- психолог МОУ СШ №99 им. Дважды Героя Советского Союза А.Г. Кравченко Тракторозаводского района Волгограда (г. Волгоград, ул. Загорская, 17. Тел. 8(8442) 71-17-44, http://school99.oshkole.ru , Директор Воронин А.В.)

Колотева Елена Юрьевна, (Тел. 8-905-064-93-51, E-mail: ekoloteva@yandex.ru) педагог-психолог МКОУ СШ №5 городского округа город Михайловка Волгоградской области (Волгоградская область, город Михайловка, улица Энгельса, 20. Тел. (84463) 2-72-41, www.mousosh5mix.ucoz.ru, Директор Ершов Д.А.)

Антамошкина Елена Александровна, (Тел. 8-904-772-31-68, E-mail:elenka-2508@mail.ru) педагог-психолог МОУ Гимназия № 8 Красноармейского района Волгограда (Волгоград, ул. Удмуртская, 18, Тел. 8(8443) 515-748, http://gymnasium8.oshkole.ru, Директор Алещенко Л.В.)

Николаева Юлия Павловна, (Тел. 8-999-625-59-54, E-mail: juniko1976lia@mail.ru) педагог-психолог МБОУ СШ №35 им. В.П. Дубины (Волжский, 40 лет Победы 37. Тел. 8(844) 35-15-748, http://www.s35-v.ru/, Директор Рода В.Н.)

Штонда Елена Михайловна, (Тел. 8-937-693-42-70, E-mail: shtonda.a13@mail.ru) специалист Научно-методического центра психолого-педагогического сопровождения ГАУ ДПО «ВГАПО» (г. Волгоград, ул. Новодвинская, 19а. Тел. 8(8442) 606-613, www.vgapkro.ru, Ректор Куликова С.В.)

Участниками программы являются обучающиеся образовательных организаций достигшие возраста 13 лет (7-11 класс), прошедшие единую методику социально-психологического тестирования, попавшие в группу повышенной вероятности вовлечения в зависимое (аддиктивное) поведение.

Программа была апробирована в 2020-2021 учебном году, в образовательных организациях Волгоградской области: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №5 городского округа город Михайловка Волгоградской области», Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 8 Красноармейского района Волгограда», Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №99 им. Дважды Героя Советского Союза А.Г. Кравченко Тракторозаводского района Волгограда», Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №35 им. В.П. Дубины» г. Волжский Волгоградской области.

3. Обоснование практической актуальности

С 2019-2020 учебного года, социально-психологическое тестирование (СПТ) по единой методике, является обязательным для образовательных организаций всех субъектов Российской Федерации (протокол ГАК от 24 декабря 2018 г. № 39). Опираясь на результаты СПТ, удается выявить обучающихся с повышенной вероятностью вовлечения в зависимое поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты.

Предлагаемая психолого-педагогическая программа «Как не просмотреть беду…» является проектом комплексной организации психолого-педагогического сопровождения, в рамках первичной профилактики вовлечения в зависимое (аддиктивное) поведение и употребление ПАВ, учащихся образовательных организаций подросткового возраста, на основании результатов единой методики социально-психологического тестирования.

В рамках психолого-педагогического сопровождения по программе «Как не просмотреть беду…» формируется психологическая устойчивость личности подростка, активизируются личностные и средовые механизмы адаптации, которые развиваются в воспитательном пространстве образовательной организации, помогая подросткам противостоять неблагоприятным социально-психологическим факторам.

Пошкальный анализ получаемых данных позволяет определить наибо-лее актуальные направления психолого-педагогического сопровождения подростка, усиливая персонифицированность индивидуальной работы с конкретными обучающимися и эффективность профилактической работы с коллективом в классе.

4. Описание проблемной ситуации

В настоящее время в России активно изменяется ситуация в области профилактики зависимости от психоактивных веществ (ПАВ). От карательных методов профилактической активности общество переходит к позиции сопроводительных и реабилитационных действий посредством реализации профилактических программ.

Первичная профилактика зависимости (аддикции) от ПАВ опирается на долгосрочную государственную политику. Цель первичной профилактики – предупредить начало, активизировать средства защиты, препятствующие началу употребления, уменьшить факторы риска употребления ПАВ.

Подростки в силу своего небольшого жизненного опыта, возрастных новообразований, неблагоприятных социально-психологических факторов нередко попадают в ситуации повышенного риска, приводящие к возникнове-нию реакций дезадаптации, или так называемых «кризисных ситуаций». В ситуациях кризиса нередко утрачивается чувство безопасности. Часто проявляются такие реакции, как: аффективная взрывчатость, страхи, уходы из дома, бродяжничество, агрессивность. Подростки демонстрируют аутоагрессивность, нарушение дисциплины и поведения. Для них характерны расстройство сна, психосоматические расстройства и др. На этом фоне у подростка может возникнуть соблазн: через прием ПАВ найти мнимый выход из проблемной жизненной ситуации.

Задача профилактики подобного развития событий актуализирует потребность в психолого-педагогическом сопровождении подростка, нацеленном на предупреждение аддиктивного поведения при активизации неблагоприятных социально-психологических факторов, по средствам активизации личностных и средовых механизмов адаптации, формировании психологической устойчивости личности подростка.

Психологическая устойчивость личности подростка непосредственно связана с проблемой целостности его личности, с наличием личностной позиции, значимой установки, в основе которой лежит некая иерархия мотивов, реализация определенной линии поведения. К структурным компонентам психологической устойчивости личности подростка относятся: когнитивный,

волевой и поведенческий. Когнитивный компонент - включает в себя понимание и принятие себя, а также своего окружения в образовательной среде, соотнесенность представлений о прогнозируемых возможностях с наличным потенциалом. Волевой компонент – стабильность, стойкость, сопротивляемость, уравновешенность, эмоциональная гибкость, способность к личностному росту. Поведенческий компонент – умение саморегулировать и самоорганизо-вать свое поведение в различных стрессовых ситуациях, ориентироваться на конструктивное общение в повседневной жизни и деятельности, создавать и поддерживать благоприятные межличностные отношения, разрешать внутриличностные конфликты.

Адресность психолого-педагогического сопровождения удается обеспечить на основе данных, получаемых при проведении социально-психологического тестирования (СПТ) по единой методике.

Цель программы – формирование психологической устойчивости личности подростка посредством психолого-педагогического сопровождения, ориентируясь на выявленные факторы риска и редуцированные факторы защиты социально-психологического тестирования.

Для достижения цели в процессе групповой и индивидуальной работы решаются следующие **задачи:**

В когнитивном компоненте

Создание психолого-педагогических условий для осознания имеющихся личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение.

1. Помощь в формировании самосознания, адекватной самооценки, позитивного самоотношения;

2. Помощь в формировании субъектной, ответственной позиции относительно своего будущего;

3. Помощь в осознании и актуализации ценностных и смысложизненных ориентаций;

4. Помощь в осознании потребности в получении и оказании поддержки окружающим, понимания их поведения, мотивов и перспектив поведения;

5. Помощь в расширении представлений об альтернативных способах получения удовольствия.

В волевом компоненте

Создание психолого-педагогических условий для развития имеющихся личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение.

1. Помощь в развитии умения регулировать свое эмоциональное состояние;

2. Помощь в развитии способности сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

3. Помощь в формировании позитивного отношения к возможностям своего развития;

4. Помощь в развитии умения эффективного общения, разрешения межличностных и внутриличностных конфликтов.

В поведенческом компоненте

Создание психолого-педагогических условий для формирования социальных и функциональных стратегий, препятствующих вовлечению в зависимое поведение.

1. Помощь в развитие умения адекватно оценивать и контролировать проблемные ситуации, нести ответственность за собственное поведение;

2. Помощь в развитие умения делать самостоятельный выбор, отстаивать свои границы;

3. Помощь в развитии умения ставить краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

4. Помощь в развитии умения анализировать свое эмоциональное состояние;

5. Помощь в развитии умения избегать ситуаций, связанных с различными формами саморазрушающего поведения.

5. Описание участников программы

Целевой аудиторией реализации программы являются учащиеся общеобразовательных учреждений, достигшие возраста 13лет (7-11 класс), прошедшие социально-психологическое тестирование и попавшие в группу повышенной вероятности вовлечения в зависимое (аддиктивное) поведение.

К психолого-педагогическим факторам психологической устойчивости подросткового возраста, можно отнести становление ценностных ориентиров личности, способствующих формированию мировоззренческих позиций. В этом возрасте актуализируются рефлексия и самоанализ, глубокое понимание и принятие себя, что связывается с самосознанием и самооценкой. Актуализируется проблема идентификации, осознания себя, поиска смысла жизни. Осознание в этом возрасте успешности, благополучия, способности разрешать противоречия является фактором, определяющим психологическое благополучие. При этом немалую роль в подростковом возрасте играют такие свой-ства личности, как адаптированность, эмоциональность, саморегуляция и эмоциональная устойчивость.

Группу учащихся с повышенной вероятностью вовлечения в зависимое (аддиктивное) поведение составляют подростки, с неблагоприятным соотношением факторов риска и факторов защиты про результатам СПТ. Такие результаты дают основание предполагать, что у данной группы подростков сло-

жились такие социально-психологические условия, которые являются факторами риска вовлечения в зависимое поведение.

6. Научные, методологические и методические основания программы

Парадигма развивающего образования (Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов), утверждающая необходимость проектирования такой системы образования, которая не только учит детей знаниям и умениям, но обеспечивает развитие у него фундаментальных человеческих способностей и личностных качеств, что предполагает серьезную «психологизацию» педагогической практики;

Принципы деятельностного подхода (А. Н. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Рубцов, В. Я. Ляудис и др.);

Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Выготский Л.С., Петровский А.В., Божович Л.И., Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий, И.В. Дубровина, А.А. Реан)

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними (А.Г. Макеева, Л.М. Шипицина, Березин С.В., Лисецкий К.С.);

Организация активного социально-психологического обучения на основе законов продуктивного межличностного общения (Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М., Бодалев А.А., Макшанов С.И. Большаков В.Ю., Н.Ю. Хрящева).

Теоретические закономерности формирования установок, зависимостей и осознанного противостояния влияния (Узнадзе Д.Н. , Палмер Дж., Палмер Л. , Сидоренко Е.В. Спиркин А.Г., Франкл В.).

7. Описание используемых методик

Основные методы:

Арт-терапия (рисование, песочная терапия, мандалатерапия, работа с камушками, коллажирование).

Сказкотерапия (притчи: процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность).

Тематическая беседа (мини-лекция). На тематических беседах рассматриваются или обсуждаются актуальные для подростка вопросы, касающиеся

его внутреннего мира эмоций и чувств, актуальных потребностей и переживаний.

Использование метафорических ассоциативных карт.

Психологические упражнения с использованием игровых платформ.

Игровые методы.

Психологическая диагностика

Методики и технологии:

Техники работы с метафорическими ассоциативными картами: «Дерево Как образ человека» Г. Кац, Е. Мухаматулина, «Зонтики» Г. Гераськиной, «Роботы» Т.Ушаковой.

Технология использования игровой платформы Т.Ушаковой «Портрет в полный рост», «Дорога к …».

Методики О.В. Хухлаевой по работе с эмоциями, самосознанием

Диагностический инструментарий:

	Субшкалы	**Значение**	**Диагностика**
1	Потребность в одобрении	Желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение.	- Методика «Оценка потребности в одобрении» (Д. Краун и Д. Марлоу, адаптация Ю. Л. Ханин) <u>Дополнительно</u> - Методика многофакторного исследования личности Кэттелла (16-факторный опросник Кэттелла, форма С, 105 вопросов) - Методика Т. Лири - Методика «Кто я» М. Кун, Т. Мак-Партланд (Модификация Т.В. Румянцевой)
2	Подверженность влиянию группы	Повышенная восприимчивость воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое по-	- Тест « Поддаетесь ли Вы чужому влиянию» (Н.В. Киршева – Н.В. Рябчикова) <u>Дополнительно</u> - Опросник личностной зрелости Л.Я. Гозман, М. Кроз - Тест «Склонность к зависимому поведению (Менделевич В.Д.) - Методика склонности к различным зави-

		ведение и установки.	симостям (Лозовая Г.В.)
3	Принятие асоциальных установок социума	Согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества.	-Методика Терстона по выявлению ценностных ориентаций и социальных установок подростка (адаптированная С.А. Беличевой) <u>Дополнительно</u> - Методика склонности к девиантному поведению (Э.В. Леус); -Методика склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орёл) - Методика многомерного шкалирования по выявлению референтных ориентаций подростков (С.А. Беличева)
4	Склонность к риску	Предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери.	-Тест склонности к риску (К. Левитин) <u>Дополнительно</u> -Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта
5	Импульсивность	Устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.	-Опросник для исследования уровня импульсивности В.А. Лосенкова <u>Дополнительно</u> -Тест-анкета «Эмоциональная направленность» (Б.И. Додонов) -Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко (особенности психоэмоциального состояния) -Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости
6	Тревожность	Предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр	-"Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина". <u>Дополнительно</u> -Тест школьной тревожности Филлипса

		ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.	-"Методика диагностики социально – психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда"
7	Фрустрация	Психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей.	-Тест фрустрационных реакций Розенцвейга -"Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» (Л. И. Вассермана, модификация В. В. Бойко) <u>Дополнительно</u> Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности»
8	Наркопотребление в социальном окружении	Распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.	- Методики на выявление референтной группы - «Мой круг общения» Т.Ю. Андрющенко
9	Принятие родителями	Оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любимости у	- Методика «Рисунок семьи» <u>Дополнительно</u> - Тест «Неоконченные предложения» Сакса Леви - Методика Рене Жиля

		ребенка.	
10	Принятие одноклассниками/ однокурсниками	Оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности.	- Метод социометричеких измерений Дж. Морено <u>Дополнительно</u> - Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (Ф.Фидлер) - Цветовой тест отношений (тест А.И. Лутошкина)
11	Социальная активность	Активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.	- Тест жизнестойкости Мади - Тест на уровень социальной адаптации
12	Самоконтроль поведения	Сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.	- Опросник "Стиль саморегуляции - поведения – ССП" (В.И. Моросанова) - Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера
13	Самоэффективность	Уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат.	- Диагностика самоэффективности. Методика Маддукса и Шеера

8. Алгоритм реализации программы

В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования программа «Как не просмотреть беду…» реализуется во внеурочной деятельности социального направления, в течение учебного года.

1 этап Аналитический

Получив результаты СПТ, педагог-психолог анализирует и выделяет группу детей с повышенной вероятностью вовлечения в зависимое поведение. Определяется форма психолого-педагогического сопровождения. Для подростков с явной рискогенностью вовлечения в зависимое поведение формируется индивидуальная форма программы (Приложение 1), а для подростков с латентной рискогенностью вовлечения в зависимое поведение групповая форма. Групповая форма проводится с классным коллективом, где процент подростков с латентной рискогенностью вовлечения в зависимое поведение превышает 30% от общего числа учащихся.

2 Этап Диагностический

Формируется диагностическая программа в зависимости от шкального профиля каждого обучающегося. В программу включается диагностика шкал повышенного уровня по факторам риска и пониженного уровня по факторам защиты. Цель диагностической программы по результатам СПТ подтвердить или опровергнуть результаты по шкалам.

3 Этап Формирующий

Ориентируясь на подтвержденные показатели факторов риска и факторов защиты, формируется программа психолого-педагогического сопровождения. Педагог-психолог включает в программу занятия по шкалам факторов риска с завышенным уровнем и по шкалам факторов защиты с заниженным уровнем (для индивидуальной формы сопровождения). Для групповой формы, программа реализуется по всем субшкалам.

4 этап Реализующий

Сроки реализации и количество занятий зависят от профиля результатов СПТ и динамики диагностической программы.

5 этап Результативный

Данные СПТ следующего учебного года, дают нам возможность сравнить результаты. Если подросток по результатам СПТ не попадает в группу повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение, то психолого-педагогическое сопровождение считается результативным.

Пошкальный анализ позволяет определить наиболее актуальные направления психолого-педагогической деятельности:

Выраженность факторов риска

Выраженность фактора «потребность в одобрении» требует развития адекватной самооценки, чувства самоуважения, позитивного самоотношения.

Высокие показатели по фактору «подверженность влиянию группы» ставят задачи развития способности делать самостоятельный выбор, навыков противостояния манипуляции, формирования представлений о личных границах, умения отстаивать собственную позицию, защиты своего персонального пространства.

Выраженность фактора «принятие асоциальных установок социума» актуализирует работу по формированию просоциальной системы ценностей, целей и установок, самостоятельного и критического мышления.

Выраженность фактора «наркопотребление в социальном окружении» требует формирования осознанного неприятия внешнего негативного воздействия и закрепления внутренней устойчивой позиции мотивированного отказа от вовлечения в употребление ПАВ. *При повышенных значениях данной шкалы следует проанализировать процессы организации воспитательной работы с данной категорией обучающихся в образовательной организации; включить дополнительные социально-профилактические меры, ориентированные на междисциплинарное взаимодействие специалистов; провести дополнительный анализ реализуемых программ воспитательной работы и внести изменения с опорой на включение данной категории детей, класса, группы в активную социальную деятельность с привлечением специалистов ПДН МВД, включением в работу ближайшего семейного окружения, использованием спектра программ восстановительного подхода, в том числе возможностей внедрения в воспитательную модель школы ресурса института наставничества*

Выраженность фактора «склонность к риску» заставляет задуматься о разработке мер по формированию модели ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском для себя и своего здоровья.

Выраженность факторов «импульсивность», «тревожность» говорят о необходимости развития навыков самоконтроля поведения, обучению приемам совладания, развитию эмоционально-волевой сферы, рефлексии, осознания своего эмоционального состояния и состояния других людей

Выраженность значений по субшкале «фрустрация» показывает необходимость формирования умения конструктивно преодолевать простые и сложные жизненные трудности, развивать жизнестойкую позицию, раскрывать внутренние ресурсы личности.

Редукция факторов защиты

При получении подобных результатов необходимо усиление профилактической работы, направленной на поддержание и укрепление ресурсов защиты. Данная категория обучающихся нуждается в постоянном педагогическом контроле, в «особом внимании» со стороны педагогов. Специалистам образовательной организации следует уделить внимание содержательному анализу условий, которые помогут сформировать факторы защиты непосредственно в школьной среде.

Пошкальный анализ позволяет определить направления психолого-педагогической индивидуальной работе с классом, группой в части укрепления факторов защиты.

Редукция фактора «принятие родителями» показывает необходимость формирование позитивного отношения к семье, ответственного, уважительного отношения к внутрисемейному общению. Требуется дополнительная работа не только с обучающимися, но и родителями с целью укрепления семейных связей, актуализации существующих ресурсов семьи и скрытых воспитательных потенциалов. В свою очередь, образовательной организации необходимо регулярно информировать родителей о спектре психолого-педагогических возможностей школы, включая проведение индивидуальных консультаций обучающихся и их родителей (законных представителей), в том числе по результатам СПТ.

Редукция фактора «принятие одноклассниками» актуализирует развитие коммуникативной компетентности обучающихся, умения общаться с окружающими, понимать их поведение и пояснять мотивы своего, умения сопереживать, оказывать и принимать психологическую поддержку.

Выраженная редукция фактора «социальная активность» ориентирует специалиста на разработку занятий с возможностью проектировать социальные ситуации, направленные на самопроявление обучающихся, на обеспечение включения обучающихся в проектную или внеурочную деятельность, способствующую раскрытию внутреннего потенциала личности. За внешней пассивностью может скрываться неумение проявить себя, скрытая боязнь совершить ошибку, быть не принятым в классном коллективе либо, напротив, неприятие, отторжение данного социума, дистанцирование себя от группы по причине несовпадения ценностных установок индивида и группы.

Следует уделить особое внимание категории обучающихся, у которых редукция фактора защиты «социальная активность» сочетается с актуализированными факторами риска «потребность в социальном одобрении», «тревожность».

При редукции фактора защиты «самоконтроль поведения» необходимо обучение приемам совладания, развитие эмоционально-волевой сферы, понимания своего эмоционального состояния и состояния других людей. Особого профессионального внимания заслуживают обучающиеся, у которых выявляется сочетание редукции фактора защиты «самоконтроль поведения» с актуализированными факторами риска «импульсивность», «наркопотребление в социальном окружении».

Редукция фактора «самоэффективность» требует развития навыка решения простых и сложных жизненных трудностей, формирования компетентностей в области их преодоления, формирования жизнестойкой позиции, раскрытия внутренних ресурсов личности.

Этот фактор требует отдельного внимания при сочетании с редукцией фактора «социальная активность» и актуализацией факторов риска «потребность в одобрении», «фрустрация», «тревожность».

9. Учебно-тематический план

№ п/п	Занятие	Цель	Часы
ФАКТОР (Р) «Потребность в одобрении **Цель:** Помощь в формировании адекватной самооценки			
1	**«Что я знаю о себе»**	Способствовать формированию адекватной самооценки, актуализации представлений о себе.	**1**
3	**«Моя внутренняя опора»**	Способствовать осознанию своей психологической опоры, как внутреннего ресурса.	**1**
4	**«Окна моей души»**	Способствовать осознанию своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми, позитивного самоотношения.	**1**
ФАКТОР (Р) «Подверженность влиянию группы» **Цель:** Помощи в формировании рефлексивного самосознания			
1	**«Мой выбор»**	Способствовать развитию умения отстаивать собственную позицию, делать самостоятельный выбор	**1**
3	**«Пространство моей личности»**	Способствовать формированию представлений о личных границах и защите своего персонального пространства	**1**
5	**«Умей сказать НЕТ»**	Способствовать развитию навыков противостоять манипуляциям, обучение моделям ассертивного поведения	**1**
ФАКТОР (Р) «Принятие ассоциальных установок социума» **Цель:** Помощь в актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций			
1	**«Жизненные цели»**	Способствовать осознанию жизненных целей, определению значимости и важности этих целей.	**1**
2	**«Мои ценности»**	Способствовать актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций	**1**
3	**«Щит и герб»**	Способствовать развитию способности противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микро-	**1**

		социальной среды.	
ФАКТОР(Р) «Склонность к риску» **Цель:** Помощь в формировании модели ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском для себя и своего здоровья.			
1	**«Критический анализ»**	Способствовать расширению представлений о критическом мышлении, рефлексии личностных качеств	**1**
2	**«Спорный вопрос»**	Способствовать формированию представлений об ответственном поведении, формирование навыка безопасного отстаивания своего мнения.	**1**
3	**«Качели»**	Способствовать осознанию ценности жизни	**1**
ФАКТОР (Р) «Импульсивность» **Цель:** Помощь в освоении приемов саморегуляции			
1	**«Моя зона комфорта»**	Способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов, обучение навыкам саморегуляции.	**1**
2	**«Приемы саморегуляции»**	Способствовать знакомству и обучению приемам саморегуляции (мышечная релаксация, антистрессовое дыхание).	**1**
3	**«Я молодец»**	Способствовать знакомству и обучению приемам и навыкам саморегуляции (самопрограммирования, самоодобрения, аутогенная тренировка, мандалатерапия).	**1**
ФАКТОР (Р) «Тревожность» **Цель:** Помощь в осознание своего эмоционального состояния и состояния других людей			
1	**«Польза и вред эмоций»**	Способствовать развитию умения осознавать и анализирвать свое эмоциональное состояние	**1**
2	**«Цепная реакция»**	Способствовать осознанию связи между негативными эмоциями и конфликтными ситуациями	**1**
3	**«Код доступа»**	Способствовать развитию умения осознавать эмоциональные состояния других	**1**
ФАКТОР (Р) «Фрустрация» **Цель:** Помощь в формировании в развитии жизнестойкой позиции			
1	**«Лестница моих целей»**	Способствовать осознанию подростками своих целей и способов их достижения, актуализации внутренних ресур-	**1**

		сов.	
2	**«Вид из моего окна»**	Способствовать осознанию подростками своей жизненной программы, умению планировать желаемый результат	**1**
4	**«Генератор моего мышления»**	Способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудной жизненной ситуации	**1**
ФАКТОР(Р) «Наркопотребляющих в социальном окружении» **Цель:** Помощь в формировании осознанного неприятия внешнего негативного воздействия			
1	**«Карта мира»**	Сособствовать развитию умения правильно оценивать свои и чужие действия	**1**
2	**«Воздействие и взаимодействие»**	Способствовать развитию способности адекватно выражать свои чувства	**1**
3	**«Рука на пульсе»**	Способствовать осознанию рисков формирования различного рода зависимостей	**1**
ФАКТОР(З) «Принятие родителями» **Цель:** Помощь в формирование позитивного отношения к семье,			
1	**«Вместе мы сила»**	Способствовать формированию ответственного отношения в семейных традициях и обязанностях	**1**
2	**«Настольные игры»**	Способствовать сознанию и уважительному отношению к внутрисемейному общению	**1**
3	**«Откровенно о сокровенном»**	Способствовать осознанию своих чувств и переживаний, связанных с детско-родительскими отношениями	**1**
ФАКТОР (З) «Принятие одноклассниками» **Цель:** Помощь в развитии коммуникативной компетентности обучающихся			
1	**«Я тебя знаю»**	Способствовать осознанию себя в пространстве взаимодействия с другими	**1**
2	**«В кругу дискуссий»**	Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе	**1**
3	**«Мотивы и стратегии»**	Способствовать формированию навыков оказания и принятия психологической поддержки.	**1**
ФАКТОР(З) «Социальная активность» **Цель:** помощь в проектирование социальных ситуации, направленных на самопроявление обучающихся, включения в проектную или внеурочную деятельность, способствующую раскрытию внутреннего потенциала личности.			
1	**«Остров обитания»**	Способствовать стимуляции опыта со-	**1**

		циальной активности.	
2	**«Важное звено»**	Способствовать осознанию возможности позитивной самореализации	**1**
3	**«Программа успеха»**	Способствовать программированию личной успешности	**1**
ФАКТОР (З) «Самоконтроль поведения» **Цель:** Помощь в обучении навыкам саморегуляции(совладания), развитие эмоционально-волевой сферы, понимания своего эмоционального состояния и состояния других людей.			
1	**«Я молодец»**	Способствовать бучению навыков саморегуляции	**1**
2	**«Код доступа»**	Способствовать развитию умения осознавать свое эмоциональные состояния и других	**1**
3	**«Польза и вред эмоций»**	Способствовать развитию умения осознавать и анализирвать свое эмоциональное состояние	**1**
ФАКТОР (З) «Самоэффективность» **Цель:** Помощь в развитии навыка решения жизненных трудностей.			
1	**«Переводим проблемы в задачи»**	Способствовать развитию умения справляться с жизненными трудностями	**1**
2	**«Перспектива»**	Способствовать развитию целеполагания умения планировать	**1**
3	**«Режим дня»**	Способствовать осознанию ценности времени	**1**
			39

10. Конспекты занятий

ФАКТОР: «ПОТРЕБНОСТЬ В ОДОБРЕНИИ»
ЗАНЯТИЕ 1«Что я знаю о себе»
Цель: Способствовать актуализации представлений о себе, развитие самопознания.

Необходимые материалы: наборы метафорических ассоциативных карт «Дерево Как образ человека», цветные карандаши, листы размером 1/6, ¼, 1/3,1/2 листа А4, лист А4, А3, А2, старые газеты или листы бумаги, клейкая лента.

Игра «Снежки»

Ведущий предлагает участникам группы сделать из газетных листов хороший, достаточно плотный мячик – снежок. Затем группа делится на две команды и выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде ведущего подростки начинают

бросать мячи на сторону противника. При этом игрокам каждой команды необходимо стремится как можно быстрее забросить мячи-снежки, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду ведущего "Стоп!", участникам необходимо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. Важно не перебегать за разделительную линию. Игра проводится в три тура. Победителям – аплодисменты всех участников группы.

Упражнение «Представь себя с помощью дерева»

Цель: актуализация представлений участников о себе.

Участникам группы предлагается из метафорических ассоциативных карт, расположенных картинками вверх на полу внутри круга, выбрать одно изображение дерева в соответствии с тем, на какое дерево ассоциативно считает себя похожим каждый участник. Затем участники представляют себя, показывая картинку и поясняя, почему сделали такой выбор, ищут похожие деревья и находят одно общее качество с хозяином похожей картинки. Далее каждый участник может высказать свое предположение о картинках других на тему: что помогает этому дереву быть сильным, выживать в этом мире.

Обсуждение: Что вы сейчас чувствуете после выполнения упражнения? Что вас впечатлило в своем выборе и выборе других участников группы? Какое предположение о ресурсах вашего дерева вам понравилось?

Притча «Внутренний покой»

Устав от шумного и беспокойного города, человек решил найти тихое спокойное место. Он пришёл в лес, где не было ни единого человека, но не смог сосредоточиться, потому что ему мешало стрекотание кузнечиков. Он углубился дальше в лес, но там очень громко пели птицы, отвлекая его от контакта с внутренним «я». В поисках тишины, человек залез в пещеру, там было очень тихо, но звуки капающей воды его раздражали. Тогда он построил себе маленький коттедж со звукоизоляцией, запер все окна и двери, но в полной тишине всё громче и громче слышалось «тик-так, тик-так…». Тогда он сорвал часы с руки и разбил их о стену. Сел, успокоился, глубоко вздохнул… Довольный, что вот сейчас, наконец-то, будет тихо, но… «Тук-тук, тук-тук…», — стучало его сердце в груди всё громче и громче…

Обсуждение: Почему человек искал тишину? Где он искал тишину? К чему он пришел в конце поиска тишины? Так, где же надо искать решение проблемы?

Все проблемы, как и их решения, находятся не где-то снаружи, а внутри нас самих.

Арт-терапевтическое упражнение «Дом моего Я – какой он?»

Цель: развитие самопознания, саморефлексии,

«У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален — со своими особенностями, странностями и причудами. Но так ли часто мы имеем возможность встретиться со своим внутренним миром? Сейчас у нас будет такая возможность. Я попрошу вас закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде дома... У каждого из нас появится свой дом. Ка-

кой это дом? Большой или маленький, каменный или деревянный? В нем большие, просторные комнаты или небольшие уютные комнатки? Может быть, в твоем доме много старинной мебели или, наоборот, пусто и много свободного пространства... Какой он, дом твоего внутреннего мира? Какие за-пахи и звуки в твоем доме? Всегда ли светло в комнатах, или там царит полу-мрак? А что вокруг него — может быть, лес или поле? Может быть, дом стоит на берегу моря или озера? Твой дом окружает забор или каждый может подой-ти к нему? Бывают ли в твоем доме люди? И если да, то кто эти люди, или дом всегда пустует? Пройдись по своему дому — какие эмоции ты испытываешь? Какой он — дом твоего внутреннего мира? А теперь попрощайся со своим до-мом. Ты сможешь вернуться сюда, когда захочешь. И постепенно возвращайся в нашу комнату, в нашу группу». Далее ведущий просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о доме своего внутреннего мира. Это очень важная часть упражнения. Ведущий должен постараться вывести каждого участника на осознание различных сторон своего внутреннего мира.

Затем участникам предлагается выполнить рисунок на тему «Дом моего Я», используя листок бумаги нужного размера.

Обсуждение: Что ты чувствовал в процессе выполнения задания? Что ты хотел бы рассказать нам про свой рисунок? Чем отличается дом твоего Я от других домов на рисунках участников? Почему? Чем он схож с другими до-мами? Как ты думаешь, что думают о твоем доме другие люди? Доволен ли ты своим рисунком? Что ты сейчас чувствуешь? Что тебя заинтересовала в ри-сунках других участников? Что ты думал о себе, когда выполнял это задание? Что ты думаешь сейчас?

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 2 «Моя внутренняя опора»

Цель: способствовать осознанию подростками своей психологической опоры, развитие самопознания.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, краски гуашь, бланк ме-тодики «Кто Я?».

Игра «Человек к человеку»

Для игры необходимо нечетное число игроков. Все игроки свободно пе-ремещаются, водящий произносит: «Человек к человеку!». И все участники игры, в том числе ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с парт-нером теми способами, которые озвучит ведущий. Тот, кто остался без пары, становится, водящим. Игра продолжается. Команды могут быть разнообраз-ными, например: «Мизинец к мизинцу», «Пятка к пятке», «Ухо к уху» и т.д.

Упражнение «Восковая свечка»

Для выполнения упражнения приглашаются три участника группы. Два человека из них встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа

руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними.

Обсуждение: О чем для вас было это упражнение? (вопрос ко всем участникам группы - и к выполняющим упражнение и к наблюдателям) Что вам помогало не бояться падать? (вопрос участнику тройки, который был «восковой свечой») О чем вы больше всего думали, когда участник падал в вашу сторону? Как вы ему помогали? (вопрос к участникам тройки, которые принимали падающего на свои руки) Как вы думаете, если это упражнение - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

Строительство дома всегда начинается с опорных частей – фундамента, пола и перекрытий. И внутренний дом моего Я у каждого человека имеет свои опоры. Для каждого человека важно понимать, что дает тебе опору в жизни, что внутри тебя помогает тебе справляться с жизненными трудностями. И се-годня у нас с вами есть возможность поработать с этим.

Арт-терапевтическое упражнение «Моя опора» (автор И. Мальцева)

Как говорил Беккет Бернард: «Сила человеческого духа заключается в способности с интересом и оптимизмом смотреть в непредсказуемое будущее. Это вера в то, что из любого затруднительного положения найдётся выход, а все разногласия можно разрешить».

Когда человек рождается, его поддерживают родители. Ребенок учиться делать первые шаги, и родители говорят: «Давай вперед, у тебя все получиться!». Таким образом, у ребенка формируется внутренний стержень или внутренняя опора. По мере взаимодействия в социуме внутренняя опора может укрепляться или, наоборот, разрушаться. Внутреннюю опору можно развивать и применять в своей жизни. Когда возникают трудные или стрессовые ситуации, или ситуации выбора - обращение к внутренней опоре может помочь принять ситуацию, поддержать себя, сделать осознанный выбор. Пока мы живем, нет ничего не возможного.

Это упражнение Вы можете сделать сами как практику самопомощи. Когда на душе тоскливо, когда овладевает хандра, депрессивное состояние, или при стрессах. Подготовьте листы бумаги, карандаши и краски. Сядьте поудобнее. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Задайте себе вопросы: На что я могу опереться в себе? (Не спешите… даже когда кажется, что нет сил и ресурсов, можно прислушаться и найти в себе маленький лучик света. Запишите ответ…) Что меня укрепляет? На что я могу опереться во внешнем мире? Напишите на бумаге.

Нарисуйте свою опору - рисунок «Моя опора» Когда закончите рисо-вать, рассмотрите свой рисунок. Хотелось бы Вам дать название своему ри-сунку? Какое?..

Вопросы для самоанализа: Что значат для Вас цвета, которые Вы применили в своей работе. Ваши ресурсы, которые Вы видите в рисунке. Что для Вас значит опора?

Методика Куна «Кто Я?»

«Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?»; используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я — ...».

В завершение работы каждый может громко прочесть свой перечень остальной группе и отрефлексировать те ощущения, чувства, эмоции, мысли, которые возникали в процессе выполнения этого задания». После этого участники образуют группы по 2 — 3 человека и зачитывают друг другу листки с самоописанием, одновременно заполняя предложенную ниже схему.

Это задание позволяет выявить особенности индивидуального самовосприятия, осмыслить, насколько целостен образ собственного «Я».

«Я» телесное	«Я» эмоциональное	«Я» умственное	«Я» социальное

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 3. «Окна моей души.

Цель: способствовать осознанию подростками своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми, позитивного самоотношения.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, ножницы, игровая платформа «Портрет в полный рост» (Т.Ушаковой). МАК

Упражнение «Приветствие инопланетян»

Участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов, поставленных в форме квадрата, и передвигаются в любых направлениях до того, как прозвучат слова ведущего.

После слов ведущего, который определяет способ приветствия участниками друг друга, подросткам необходимо предложенным способом поздороваться со всеми участниками данной игры.

Упражнение «Магнит»

Ведущий предлагает всем участникам встать, а затем называет чье-то имя. После этого все должны дотронуться до названного человека и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника, игра продолжается.

Притча «О зеркале и собаке»

Давным-давно один король построил огромный дворец. Это был дворец с миллионами зеркал. Абсолютно все стены, полы и потолки дворца были покрыты зеркалами. Как-то во дворец забежала собака. Оглядевшись, она увидела множество собак вокруг себя. Собаки были повсюду. Будучи весьма разумной собакой, она оскалилась, чтобы на всякий случай защитить себя от этих миллионов окруживших её собак и испугать их. Все собаки оскалились в от-вет. Она зарычала — они с угрозой ответили ей. Теперь собака была уверена, что жизнь её в опасности, и стала лаять. Ей пришлось напрячься, она стала ла-ять изо всех сил, очень отчаянно. Но когда она залаяла, те миллионы собак тоже начали лаять. И, чем больше она лаяла, тем больше отвечали ей они. Утром эту несчастную собаку нашли мёртвой. А она находилась там одна, в том дворце были лишь миллионы зеркал. Никто не дрался с нею, вообще не было никого, кто мог бы драться, но она увидела саму себя в зеркалах и испу-галась. И, когда она начала сражаться, отражения в зеркалах тоже вступили в борьбу. Она погибла в борьбе с миллионами собственных отражений, окру-жающих её.

Обсуждение: Как вы думаете, в чем мораль этой китайской притчи? Какой посыл людям она несет?

Мораль: окружающий мир – отражение нас самих. Будь спокоен и излучай позитив, Вселенная ответит тебе взаимностью!

Упражнение “4 квадрата – окна моей души”

Наверняка каждый из вас задумывается о том, какой ты – какие у тебя качества, достоинства, что в тебе притягивает или раздражает окружающих. Чтобы лучше понять себя и проанализировать свои особенности, выполним психологическое упражнение «Четыре квадрата».

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого из них поставьте цифры 1, 2, 3, 4 – как на рисунке.

1) В квадрате №1 напишите пять своих положительных черт. Можете назвать их одним словом, например, «дружелюбный», или описать подробнее – «я умею готовить».

2) Перейдите к квадрату №3. Заполните его, указав такие личные качества, которые тебе в себе не нравятся. Не стесняйтесь и будьте искренними, выполняя это задание, – никто ведь не увидит таблицу с квадратами, если только вы сами не покажете.

3) Следующий этап: посмотрите еще раз на характеристики в квадрате №3 и переформулируйте их таким образом, чтобы вместо негативных они выглядели позитивными. Если возникают сложности – воспользуйтесь помощью ведущего. Переделанные с отрицательных на положительные свойства запишите в квадрате №2.

Например, у тебя написано, что ты «жадный». Подумай, что в этом хорошего? Возможно, то, что ты бережно относишься к деньгам, не переплачиваешь и не тратишь попусту, ценишь вещи. Чтобы тебе легче выполнить задание, представь, что список с твоими недостатками видит человек, который тебя любит и не согласен с тем, что у тебя есть негативные особенности. Вспом-

ни – когда мы влюблены, недостатки возлюбленных кажутся нам достоинствами. Посмотри на себя глазами влюбленного в тебя человека или мамы, которая тебя обожает.

4) Возвратитесь к квадрату №1 с пятью положительными качествами и переделайте их на отрицательные, записав в квадрате №4. Снова может по-мочь воображаемый человек, который вас настолько не “переваривает”, что в штыки воспринимает любые ваши слова и действия, и все его в вас категори-чески не устраивает. Даже то, что ты «белый и пушистый», дико раздражает. К примеру, ты считаешь себя «добрым». Что же плохого в доброте? Иногда под ее видом удобно совершать манипуляции и вынуждать людей делать то, что нужно «добренькому»: «Я тебе помог – теперь верни-ка мне должок». - Запол-нили четыре квадрата? Молодцы. Закройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмот-рите на квадраты 1 и 2. Приятно? Еще бы – столько положительных характе-ристик! Многие мечтают о таком сыне или дочери, друге или подруге, внуке или внучке, брате или сестре и т.д. - Теперь, наоборот, прикройте квадраты 1 и 2, и взгляните на квадраты 3 и 4. Неприятно? Не хочется общаться с такой личностью.

Затем уберите ладонь и посмотрите на лист бумаги с квадратами в це-лом. Все эти качества – твои. Одни и те же характеристики описаны с разных сторон – глазами друга и врага. Нарисуйте круг на пересечении квадратов и напишите в центре «Я».

Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет. Ты сам выбираешь, как относиться к себе. Если видишь только квадраты 3 и 4 – негатив, то будешь себя презирать, ругать, ненавидеть. Если ты стараешься увидеть квадраты 1 и 2 – позитив, ты будешь уважать, ценить и принимать себя. От того, как ты к себе относишься, зависит, как тебя воспринимают окружающие, и какими ты видишь их.

Упражнение «4 квадрата» полезно проделывать, если у тебя с кем-то конфликт. Попробуй пересмотреть то, что тебе не нравится в «противнике», переформулировать его качества с отрицательных на положительные. Это по-может наладить контакт, разрешить сложную ситуацию. Также постарайся увидеть себя глазами «противника» – иногда это позволяет понять, где и из-за чего произошло недопонимание. Тогда легче восстановить доверие и добро-желательные отношения.

Обсуждение: Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения? - что удивило, порадовало или огорчило вас? Какой совет себе вы дали бы по-сле этого упражнения?

Работа с игровой платформой «Портрет в полный рост»

Для игры с использованием платформы участники делятся на две под-группы и размещаются за двумя столами, где разложены игровые поля «Порт-рет в полный рост» (схематический образ человека) и метафорические ассоци-ативные карты.

Задание: с использованием наложения картинок и слов на различные части игрового поля, создать образ каждого участника подгруппы, выполняя одно условие: сам участник при создании своего образа не участвует, а остается наблюдателем.

Обсуждение: Что вы чувствовали при выполнении данного задания? Каковы ваши эмоции по поводу вашего портрета, созданного подгруппой? Что вам понравилось, а что нет? Что показалось самым важным в характеристике, данной вам участниками группы посредством метафорических картинок и слов? Какой посыл себе вы сделаете после этого упражнения? Что вы сейчас чувствуете?

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ФАКТОР (Р) ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВЛИЯНИЮ ГРУППЫ

ЗАНЯТИЕ 1 «Мой выбор

Цель: способствовать развитию умения отстаивать собственную позицию, делать самостоятельный выбор

Необходимые материалы: Листы А3, наборы цветных фломастеров, доска или лист ватмана, бумага, ручка.

Упражнение «Развилка».

«Путник шел по дороге, которая называется „Жизнь". Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и **задумался**. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

- свою прошлую историю;
- свое положение в настоящий момент
- и несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни.

Подумайте:

- куда вы хотите пойти?
- с чем встретитесь на своем пути?
- чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними?
- чем отличается каждый вариант вашего будущего пути?
- что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них?
- какой путь вы предпочитаете?
- что нужно сделать, чтобы на него не попасть?
- по каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?»

Обсуждение. «Расскажите о том, что у вас получилось. Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?»

«Даже когда вы делали рисунок, вам пришлось задуматься, выбирать, оценивать. А в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь в руках есть хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, в каком именно месте жиз-ни вы находитесь и перед какой развилкой стоите. А главное, вы сможете выбирать то, что вам действительно необходимо. Это и есть свобода!

Слово «свобода» произошло от двух слов: «сво» и «бода», это значит: «своя бода», или «свой путь». Когда мы идем по нему вслепую, это тоже наш выбор. Ведь что такое «Я не хочу ничего выбирать! Пусть все будет как бу-дет». Это решение, то есть выбор. Это значит, мы выбрали путь вслепую. Так что это выбранная нами бода. И нести ответственность за этот выбор придется нам. Но если вам не нравится бродить по жизни с завязанными глазами, вы всегда можете взять лист бумаги, карандаши или фломастеры... Ну а дальше вы уже сами знаете».

Если времени недостаточно, то обмен впечатлениями о получившемся можно сделать в парах. Это позволит участникам выразить накопившиеся впечатления. Однако такой вариант не позволяет тренеру наблюдать за процессом личностного развития участников. Что в каждом случае важнее — выбор тренера.

Упражнение «Сказка о моей жизни»

«Сочините сказку про свою прошлую, настоящую и будущую жизнь, в которой вы будете главным героем. Вы можете вспомнить и переделать известную вам сказку, а можете сочинить полностью свою. Главное, чтобы главный герой сказки, то есть вы, занимал активную и ответственную пози-цию. У вас есть 10 минут».

Обсуждение**.** Участники зачитывают сказки. Тренер отмечает моменты, когда главный герой не находится в ответственной и активной позиции.

Для сочинения сказок намеренно дается мало времени. Сказка не должна быть наполнена деталями. Главная задача — общее видение картины жизни, построенное на основе активности и ответственности.

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 2 «Умей сказать НЕТ»

Цель: способствовать развитию навыков противостоять манипуляциям, обучение моделям ассертивного поведения

Необходимые материалы: карточки с описанием ситуаций к упражнению «Трудные ситуации».

Упражнение «Три способа сказать НЕТ»

«Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

Отказ-опасение. Например: «Боюсь, что это невозможно».

Отказ-сожаление. Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»; «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

Отказ-вынужденность.

Например: «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»; «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»; «Придется мне все же ответить отказом».

Цивилизованный отказ заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

1. краткой категорической — «нет» без аргументов;
2. «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);
3. «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары.

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

- сначала он будет говорить «нет» без аргументов;
- потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;
- а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу».

Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты.

После выполнения партнеры меняются ролями.

Обсуждение: «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

«Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкрет-ных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь постоянном повторении».

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

«Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю».

«Дай мне, пожалуйста, взаймы 1000 рублей. Я верну через неделю».

«Дай поносить твою куртку».

Упражнение «Пинг-Понг»

Пинг-понг — это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основной смысл приема. Когда кто-то пытает-ся уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, напри-мер, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксаль-ным согласием.

Например:

- ✓ Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!
- ✓ Ты так считаешь? Я подумаю об этом.
- ✓ С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.
- ✓ Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.
- ✓ Ты вечно устраиваешь бардак на столе!
- ✓ Да, я часто делаю это.

«Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

«Нельзя быть такой (таким) занудой».

«Ты помешан(а) на опасностях. У тебя просто паранойя».

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

«У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах».

«Вечно тебе больше всех надо!»

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения.

Во-первых, при их использовании вы должны говорить и выглядеть со-вершенно спокойными — иначе их смысл исказится, и они перестанут рабо-тать. Во-вторых, нужно думать, когда и против кого вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с ар-гументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас.

Упражнение «Трудная ситуация»

«Разделитесь на пары. Сейчас каждая пара получит карточку с описани-ем ситуации. Вам необходимо найти безопасный для жизни и здоровья выход из ситуации, а потом разыграть ее в виде сценки».

Содержание карточек.

Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых — Андрей и Олег, — которых он уважает. Они предлагают Андрею принять уча-стие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается подчиняться требованиям Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» од-ноклассника, то есть избить его. Андрей не хочет вступать ни в какие разбор-ки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как тот осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Андрею?

Володя — новичок в школе (лицее, колледже). Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?

Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они выпили шампанского, весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь говорит, что шампанского явно недостаточно, и достает литровую бутылку водки. Он активно начинает предлагать выбить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново полнил рюмки. Катя просит Леонида не пить, но Игорь сказал: «Ты что, не мужчина? У меня, твоего друга, день рождения, и ты отказываешься! Ты же не хочешь стать подкаблучником?» Как поступить Леониду? В зависи-мости от поведения Леонида, как поступить Кате?

Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт — это выпить граммов 100-200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что как «ботаник»? Мужик ты или нет?! Выпей для храбрости! Будешь поувереннее, девчонки на тебя пучками виснуть будут». Как поступить Денису?

Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!» Лена сразу согласилась и тоже стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте?

Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался еще и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединяться. Как поступить Рите?

После каждой сценки: «Насколько удачно был найден выход? Какие еще варианты могут предложить другие участники для выхода из ситуации?»

В конце упражнения: «Чем именно вам было полезно **это** упражнение?»

«В жизни часто случаются ситуации, из которых трудно выйти, не испортив отношения. Но каждый раз, когда на вас начинают давить и уговаривать, вспоминайте, что, пережив какой-то период дискомфорта и при этом безопасно выйдя из ситуации, вы прокладываете вектор в то будущее, которое вас больше устроит и которое вы выбрали сами, а не подчинились навязанным предпочтениям других».

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ФАКТОР (Р). Принятие асоциальных установок социума

ЗАНЯТИЕ1 «Жизненные цели»

Цель: способствовать осознанию жизненных целей, определению значимости и важности этих целей.

Необходимые материалы: листы А4, ручки

Упражнение «Цель вижу – в себя верю!»

Ведущий предлагает послушать одну не выдуманную историю и зачитывает ее подросткам:

«Ост ров Кат алина находит ся в 34 километ рах от побереж ья Калифорнии, и решит ься проплыт ь т акое расст ояние мож ет далеко не каж дый спорт смен. В 1952 году юная Флорис Чедвик окунулась в воду Тихого Океана с ост рова Кат алина близ Калифорнийского побереж ья, полная решимост и доплыт ь до мат ерика. К т ому времени она уж е была первой в мире ж енщиной, переплывшей Ла-Манш т уда и обрат но. Погода в т от день была прохладной, над водой ст оял густ ой т уман. Девушка с т рудом различала сопровож дающие ее лодки. Тем не менее, она плыла пят надцат ь часов. Глядя вперёд, Флоренс Чедвик не видела ничего, кроме плот ной ст ены т умана. Ее т ело немело от холода. К ж енщине пост оянно направлялись акулы, кот орых от пугивали руж ейными выст релами с лодок сопровож дения. Борясь с суровыми объят иями океана, она час за часом плыла вперед - по национальному т елевидению за ней наблюдали миллионы людей.

В одной из лодок плыли ее мат ь и ее т ренер, они ст арались подбадриват ь Флоренс, говорили, чт о ост алось совсем немного. Но она видела т олько т уман. Они убеж дали ее не сдават ься. И она никогда раньше не сдавалась… до эт ой минут ы. Ей ост авалось всего 800 мет ров, когда она попросила выт ащит ь ее.

Спуст я несколько часов, все еще пыт аясь согрет ь свое промерзшее т ело, Флоренс сказала ж урналист ам: ***«Понимает е, я не пыт аюсь оправдат ь себя, но если бы я могла видет ь берег, я бы справилась»****. Ее победили не уст а-лост ь и даж е не холодная вода. Ее победил т уман.* ***Она не видела цели****.*

Два месяца спуст я она предприняла новую попыт ку. На эт от раз, несмот ря на т акой ж е густ ой т уман, ***она плыла, не т еряя веры, и мысленно чет ко предст авляла свою цель.*** *Она знала, чт о где-т о т ам, за т уманом, находит ся земля, и на эт от раз она доплыла! Флоренс Чедвик ст ала первой ж енщиной, доплывшей до Кат алины на два часа быст рее, чем рекордсмен-муж чина! По словам Флоренс, будучи не в сост оянии видет ь берег, она сохраняла его конт ур в памят и».*

Ведущий дает возможность подросткам выразить свое отношение к прочитанной истории. И подводит к тому, что человеку очень сложно, а иногда даже невозможно, добиться чего-либо, если не знает, в какую сторону надо двигаться.

Ведущий предлагает подросткам разделить тетрадный листок на две части и в первом столбце написать пять-шесть жизненных целей, которые они видят и ставят перед собой в планах на будущее. Если ребятам сложно самим

сориентироваться в выполнении этого задания, ведущий выводит на слайд цели, которые люди ставят перед собой:
- хорошее образование;
- хорошая работа и карьера;
- счастливая семья;
- слава;
- деньги, богатство;
- дружба;
- достижения в искусстве, музыке, спорте;
- уважение и восхищение окружающих;
- наука как познание нового;
- хорошее здоровье;
- уверенность в себе и самоуважение;
- хорошая пища;
- красивая одежда, ювелирные украшения;
- власть и положение;
- хороший дом, квартира;
- сохранение жизни и природы на земле;
- счастье близких людей;
- благополучие государства.

Когда участники справились с заданием, ведущий просит желающих озвучить, что для них является целью. Далее ведущий предлагает ребятам подумать, что может встать на пути к достижению их целей. И записать во втором столбике риски, которые могут помешать достижению цели.

Участники по желанию зачитывают риски, по причине которых их цель может оказаться недостижимой. Ведущий подводит группу к пониманию того, что если человек знает, по каким причинам его цель может оказаться недостижимой у него появляется возможность противостоять этой причине. Можно напомнить историю про пловчиху.

Рефлексия:
- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 2 «Мой щит и герб»

Цель: способствовать актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций

Необходимые материалы: карточки для упражнения, листы А4, набор цветных карандашей.

Упражнение «Рыба для размышления»

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:
Самый большой страх – это…
Я не доверяю людям, которые…
Я сержусь когда…
Я не люблю когда…
Мне грустно когда…
Когда я спорю…
Когда на меня повышают голос, я…
Самое грустное для меня…
Человек считается неудачником, если…
Мне скучно, когда…
Я чувствую неуверенность, когда…

Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувство страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали, В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Упражнение «Герб и щит»

Каждый человек должен располагать внутренними ресурсами противостояния опасностям, они станут как щит и меч – надежной защитой в различных жизненных ситуациях.

Шаг 1: Перед вами два чистых листа бумаги. Возьмите один. Запишите на нем и продолжите три предложения:
Я горжусь собой, потому что…
Я горжусь собой, потому что…
Я горжусь собой, потому что…
Обязательно найдите три разных способа гордиться собой.

Шаг 2: На втором чистом листе нарисуйте макет герба. Разделите поле герба на пять полей.
Шаг 3: На первом поле герба нарисуйте то, что вы умеете делать лучше всего.
Шаг 4: На втором поле нарисуйте место, где вы чувствуете себя хорошо, уютно и безопасно.
Шаг 5: На третьем поле – самое большое свое достижение.
Шаг 6: На четвертом – тех людей, которым вы можете доверять.
Шаг 7: На пятом поле напишите три слова, которые хотите слышать о себе.

Ваши личные девизы раскрываются тремя предложениями, начинающимися со слов: «Я горжусь собой…», а также в трех словах, которые вам хотелось бы слышать о себе. Когда вам бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа вспоминайте и говорите себе эти слова.

Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают вам что вы не одиноки. Есть кому вас выслушать и помочь.

Напоминание о вашем самом большом достижении, которого вы добились сами, помогает, когда охватывает неуверенность.

Даже мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановить силы, отдохнуть.

Первое поле герба поможет в ситуации скуки, бездействия.

Щит с гербом – оружие защиты, но оно может стать оружием победы, если с его помощью вы преодолеете какую-нибудь жизненную ситуацию, станете сильнее, умнее и мудрее.

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 3 «Мои ценности»

Цель: способствовать актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций

Необходимые материалы: фоновое музыкальное сопровождение.

Игра «Дом»

- правило игры предполагают полную включенность в игровую ситуацию;
- исходные игровые условия не обсуждаются.

Игровая ситуация:

Представьте, что вы с друзьями решили провести выходные в вашем загородном доме. Вы решаете поехать туда первым и подготовить дом к встрече с друзьями. К вечеру погода стала ухудшаться, поднялся сильный ветер, начался снегопад. Вы понимаете, что из-за снежных заносов сегодня ваши друзья приехать не смогут, вам из дома не выбраться.

В доме есть:

- запас воды, еды и топлива;
- тренажерный зал;
- бассейн;
- музыкальный центр и коллекция музыки всего мира;
- домашний кинотеатр и коллекция фильмов;
- библиотека с собраниями самых известных и признанных авторов;
- огромный бар со всевозможными алкогольными напитками и наркотиками;
- площадка для дискотеки с цветомузыкой;
- различные игры…

Связь с внешним миром отсутствует. Ваши действия? (участники по кругу говорят о том, чем бы они занимались в это время).

Проходит день, и вы понимаете, что ваши друзья в ближайшую неделю добраться до вас не смогут. Ваши действия?

Проходит неделя, и вы осознаете, что вам придется пробыть одному здесь еще месяц. Ваши действия?

Прошел месяц. Вы не выбрались. До вас добраться невозможно. Вы абсолютно отрезаны от внешнего мира и понимаете, что ваше заточение в этом доме продлиться еще год.

Обсуждение:

Давайте задумаемся и порассуждаем, а для чего мы живем?
Что для вас важно?
Что необходимо вам для полноценной жизни?

Упражнение «Мои ценности»

1-й этап Участникам раздают по пять листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни.

2-й этап Затем, листочки ранжируются таком образом, чтобы самая большая ценность оказалась на первом месте а самая не значительная на последнем.

3-й этап Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла ценность, которая написана бумажке. Участник сам выбирает, какая ценность исчезнет. Ведущий предлагает смять и выбросить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности.

4-й этап Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть все ценности которые оказались на смятых бумажках.

5-й этап Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

Рефлексия:
- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ФАКТОР (Р) Склонность к риску
ЗАНЯТИЕ «Критический анализ»

Цель: способствовать расширению представлений о критическом мышлении, рефлексии личностных качеств

Необходимые материалы: стикеры, утверждения, диаграмма.

Критическое мышление как одна из ключевых компетенций, наряду с *креативностью*, способностями к *кооперации* и *коммуникации*, рассматрива-

ется как основа для эффективного существования человека в современном информационном пространстве. Проще говоря – это и умение определять, когда, где и какая нам требуется информация, и способность выбрать оптимальный тип и уровень сложности данных для каждого конкретного случая. Но такими навыками обладает далеко не каждый человек, да и обучают технологии критического мышления далеко не везде. Однако важность умения мыслить критически неоспоримо (об этом мы еще скажем). Научиться делать это может каждый, в том числе и вы. И специально для этого мы разработали это занятие.

Упражнение «Ассоциации»

Каждому выдается по стикеру (при желании участника можно получить два). Задача каждого участника написать на бумажке ассоциацию на словосочетание «критическое мышление» и передать ее ведущему. Все ассоциации вешаются на доске и делятся ведущим на два столбика: критическое мышле-ние как позитивное явление и критическое мышление как негативное явление.

Ведущий предлагает участникам догадаться, по какому принципу ассоциации разделены на две группы. Обсуждение положительных и отрицательных сторон.

По результатам делается вывод о том, что критическое мышление – это использование таких познавательных (когнитивных) навыков и стратегий, которые увеличивают вероятность получения желаемого результата. Отличается взвешенностью, логичностью и целенаправленностью. Оценочное, рефлексивное, открытое, не принимающее догм, развивающееся путем построения новой на личный жизненный опыт.

К 14-16 годам у человека наступает этап, когда критическое мышление получает свое наибольшее развитие, стоит отметить, что этот навык развит поразному.

Упражнение «Верю - не верю»

Группа в произвольном порядке делится на четыре части.

Ведущий всем участникам зачитывает первое утверждение из списка и предлагает в группах обсудив, принять решение о его истинности или ложности. После того как каждая подгруппа высказывается, ведущий говорит правильный ответ, после чего переходит к следующему утверждению. Таким образом, участники обсуждают каждое указанное ниже утверждение.

Утверждения:

- Расстояние между Россией и США - менее 4 километров. (правда)
- С 2003 года официально существует вид спорта, объединяющий бокс и шахматы - шахбокс. (правда)
- Мёд никогда не портится. (ложь)
- У женщин в среднем IQ выше, чем у мужчин. (правда)
- Генномодифицированные продукты питания меняют днк людей. (ложь)
-У однояйцевых близнецов разные отпечатки пальцев. (правда)
- Самая посещаемая в мире страна – Франция. Она принимает более 81 млн. туристов в год. (правда)

- Люди с голубыми глазами лучше видят в темноте. (правда)
- Кошки не мяукают друг другу, а делают это специально для людей. (ложь)
- Одним из ингредиентов кока-колы раньше был кокаин. (правда)

Упражнение «Качества человека, мыслящего критически»

Участники по кругу называют по одному качеству, необходимому критически мыслящему человеку. Ведущий фиксирует их на доске. После этого группе предлагается выбрать шесть самых важных в этом плане. Потом рисуется диаграмма. Далее ведущий демонстрирует ранее заготовленную диаграмму, но в рамках упражнения участники вольны самостоятельно выбирать необходимые качества.



Рис.1

Пример диаграммы, которая должна выйти у участников в процессе работы (рис.2)



Рис.2

Посмотрите на свою диаграмму и подумайте над тем, какие качества у вас развиты достаточно хорошо, а какие бы вы хотели развить? Есть ли кто-нибудь, кто бы хотел поделиться результатами? Что у вас получилось?

Рефлексия:
- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 2 «Спорный вопрос»

Цель: способствовать формированию представлений об ответственном поведении, необходимости противостоять манипуляциям и давлению окружающих, формирование навыка безопасного отстаивания своего мнения.

Ход дискуссии.

Ведущий говорит о том, что сегодня уже прозвучали мысли о противоречии во взглядах, о споре. И предлагает обсудить еще несколько важных вопросов. Для обсуждения ведущий предлагает группе подвигаться по аудитории. Он обращает внимание подростков, что каждый раз, когда они услышат вопрос, им необходимо будет определиться со своей позицией и перейти на соответствующую сторону. Свой выбор необходимо аргументировать. Чтобы всем было понятно, ведущий предлагает попробовать на простом примере: «Дождь это хорошо или плохо?»

Подросткам предлагается сделать выбор и те, кто считает, что дождь это хорошо собираются в группу справа, те, кто считает, что это плохо слева. Каждая группа обсуждает свой выбор и аргументирует его. После приведения всех аргументов ведущий спрашивает «Хочет ли кто из них изменить свой первоначальный выбор? Почему?» После того как участники поняли принцип выполнения упражнения ведущий предлагает сделать выбор и после аргументировать его по следующим вопросам: - спор это хорошо или плохо? - спор

это опасно или безопасно? - риск и смелость всегда идут рядом или нет? - риск это модно или нет?

В ходе дискуссий с подростками ведущий следит за тем, чтобы аргументирование каждой из сторон носило безопасный характер, не переходило на оскорбления. Ведущему важно обсудить с ребятами причины, по которым между людьми возникает спор, почему одни люди бросают вызов другим, можно ли не вступать в спор? Важно обсудить с подростками, что спор не должен ущемлять, чьи либо права, чью либо безопасность. Необходимо рассмотреть опасные ситуации, когда одна из сторон начинает манипулировать другой.

Вербальное давление – эт о давление при помощи слов. Например, т акие фразы: «Ну чт о, т ебе слабо…», «А я думал, чт о т ы наст оящий муж ик» и др. Невербальное давление – эт о давление, оказываемое без помощи слов. Эт о мож ет быт ь давление с применением физической силы, а мож ет быт ь и прост о давление без физического конт акт а (например, когда объявляют бойкот). При эт ом человека не бьют , с ним прост о не разговаривают и показывают , чт о он - не со всеми, и эт о угнет ает , эт а сит уация давит на человека. Невербальное давление - самое слож ное и сильное давление, оно задевает нас намного сильнее, чем словесное. Трудным в обоих случаях являет ся выход из сост ояния, когда на т ебя «давят ».

Ведущий спрашивает у подростков: - приходилось ли вам на себе испытывать давление толпы, группы, друзей?

Упражнение «Умей сказать «Нет»

Ведущий предлагает участникам отработать умение говорить «Нет». Обращает внимание, что умение отказывать имеет большое значение, так как нам, порой, бывает сложно отказать другому, особенно, если другой человек настойчив. Иногда трудно понять, как правильно поступить: отказать или согласиться. Сказать «Да» - может означать сделать хуже себе, а сказать «Нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «Нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Как отказать, когда тебя о чем-то просят.

Ведущий кратко записывает на доске **«Шаги отказа»** и разбирает их с подростками:

1. Выслушать другого (просьбу, предложение) **спокойно и внимательно.**

2. Попросить разъяснения если что-то не ясно (спросить: «Что вы имеете в виду?» **или перефразировать**: «То есть вы хотите, чтобы я ...»).

3. Оставаться спокойным и сказать «Нет».

4. Объяснить, почему вы говорите «Нет».

При этом объяснять, почему вы говорите «Нет», можно только в том случае, если вы находитесь «в равных весовых категориях» с тем, кто пытается оказать на вас давление, т.е. в разговоре «один на один» и с человеком, которого вы хорошо знаете. Но если это малознакомый человек или их несколько, и вы чувствуете, что на вас начинают давить, объяснять причины вашего отказа не следует. Лучше твердо сказать НЕТ

5. Если собеседник настаивает, повторить «Нет» без объяснений. (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа). Однако отказ не означает разрыв отношений.

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ФАКТОР (Р) «Тревожность

ЗАНЯТИЕ 1 «Польза и вред эмоций»

Цель: способствовать развитию умения осознавать и анализирвать свое эмоциональное состояние

Необходимые материалы: Листы А4, набор цветных карандашей, кусочки пластилина разного цвета, карточки с незаконченными предложениями, бланк к упражнению «Польза и вред эмоций».

Упражнение «Анализ притчи: «О зависти»

«Один волшебник сказал человеку: « Проси, что хочешь, но соседу твоему будет в два раза больше». Хотел попросить корову, но соседу - две? Нет уж! Что не придумает, а соседу все больше, да лучше. Наконец придумал: «Сделай, чтоб я ослеп на один глаз. Пусть сосед вовсе ослепнет».

Обсуждение: Какие эмоции испытывал человек, когда загадывал желание волшебнику? Почему ему было неприятно, что у соседа все больше, да лучше?

Упражнение «Айсберг»

«Нарисуйте айсберг. В надводной части айсберга нарисуйте те эмоции, которые Вы без проблем показывают окружающим, а в подводной – те, которые Вы предпочитают скрывать от других людей».

Обсуждение: Какие эмоции оказались в надводной части айсберга? Какие эмоции оказались в подводной части? Каких эмоций оказалось больше?

Упражнение: «Пластилиновые чувства»

Сейчас каждый из вас получит записку, в которой записано чувство или эмоция. Вам надо вылепить из пластилина эту эмоцию. После того, как вы закончите лепить, вы получите еще одну записку, в которой будет записана другая эмоция или чувство, которые вам также нужно вылепить». По окончании лепки группа пытается угадать, какую эмоцию (чувство) лепил каждый участник, а авторы делают комментарий к своим произведениям.

Примечание: Первый раз предлагаются записки с отрицательными эмоциями (чувствами), второй раз с положительными.

Примеры эмоций и чувств: интерес, радость, удивление, восхищение, вдохновение, удовольствие, любовь; печаль, горе, страх, гнев, отвращение, стыд, равнодушие.

Обсуждение: Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу своих и чужих работ?

Упражнение «Польза и вред эмоций»

Оценочная шкала эмоциональных проявлений

Эмоции по А. Эллису	Интенсивность	
Печаль	0 1 2 3 4	
Раздражение	0 1 2 3 4	
Спокойствие	0 1 2 3 4	
гнев	0 1 2 3 4	
Депрессия	0 1 2 3 4	
Обида	0 1 2 3 4	
Тревога	0 1 2 3 4	
Радость	0 1 2 3 4	
Грусть	0 1 2 3 4	
Удивление	0 1 2 3 4	
Восторг	0 1 2 3 4	
Страх	0 1 2 3 4	
Зависть	0 1 2 3 4	
ненависть	0 1 2 3 4	
Вина	0 1 2 3 4	
Интерес	0 1 2 3 4	
Тоска	0 1 2 3 4	

«По вертикали перечисляются эмоциональные проявления, а по горизонтали отмечается степень выраженности каждого из них у вас. В столбце «Интенсивность», необходимо обвести тот бал, который соответствует интенсивности проявления эмоции.

0 – нет, 1 – немного, 2 – средне, 3 – очень много, 4 – крайне много. В итоге создаётся своего рода профиль эмоциональных проявлений.

Комментарий: Отметка -0- показатель скрытности, опасность внутриличностного конфликта. Отметка -4- показатель ярко проявляющихся эмоциональных состояний, переходящих в устойчивые чувства, результат внешней конфликтности.

Упражнение «Подвиг искренности»

Подростки по очереди вытаскивают из колоды по одной карточке с незаконченными высказываниями, предполагающими рассказ о переживании какой-либо «запретной» эмоции, и завершают его. Например:

«Как-то раз я сильно испугался, когда…»,

«Как-то раз я сильно завидовал, когда…».

«Как-то раз я сильно ненавидел, когда…» и т.п.

Обсуждение: Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу своих и чужих эмоций?

Упражнение «Улыбка»

Существует взаимное влияние состояния психики и состояния соответствующей группы мышц. Как повышенное настроение отражается в улыбке, так и сама улыбка может вызвать позитивные сдвиги в эмоциональном состо-янии. Научившись улыбаться «по заказу», можно вызывать у себя здоровые эмоциональные состояния, что способствует конструктивному самоутверждению.

ФАКТОР «ИМПУЛЬСИВНОСТЬ»

ЗАНЯТИЕ «Моя зона комфорта»

Цель: способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов, обучение навыкам саморегуляции.

Необходимые материалы: карточки с изображением пирамиды потребностей А.Маслоу, бумажные подносы с песком по количеству участников группы, листы, карандаши, ручки, краски гуашь.

Упражнение «Трам-пам-пам» (снятие эмоциональных зажимов)

Все участники в течение 5 минут повторяют за ведущим специфичные слова и движения:

«Трам - пам - пам» (2 раза)- все хлопают ладонями по коленям.

«Гули-гули-гули-гули» - одной рукой щекочут себе подбородок, а дру-гой - макушку.

«Трам - пам - пам» - все хлопают ладонями по коленям.

«Салями-салями» - делают руками «фонарики».

«Гули-гули-гули-гули» - одной рукой щекочут себе подбородок, а дру-гой - макушку.

«Трам - пам - пам» - все хлопают ладонями по коленям.

Упражнение «Найди самое приятное место»

Участникам предлагается осмотреть аудиторию, походить по ней и найти для себя самое приятное место здесь и разместиться в нем.

Обсуждение: Что вы сейчас чувствуете, как вам? Почему вы выбрали именно это место? Что вам сейчас не хватает здесь?

Знакомство с пирамидой потребностей А.Маслоу

Обсуждение: Что нового о своих потребностях вы узнали?

Упражнение с песком «Зона внутреннего комфорта»

Перед каждым участником расположен поднос из листа картона с насыпанной кучей песка.

Задание: под приятную музыку разрешить своим рукам создавать зону комфорта так, как им захочется (5 минут). Далее звучит музыка и подростки выполняют различные манипуляции с песком на подносе (кто-то разравнива-ет, кто-то рисует на песке, кто-то часто меняет расположение песка, кто-то положил руки на песок и ничего не делает и т.д.).

Обсуждение: Как вы себя чувствовали во время выполнения задания? Что делали ваши руки под музыку? Похож ли ваш обычный способ создания зоны комфорта в жизни на то, что делали ваши руки на подносе с песком? Что вы сейчас чувствуете? В каких ситуациях вам нужна зона комфорта? Психоло-

ги утверждают, что жизнь начинается именно там, где оканчивается зона комфорта. Как вы относитесь к этому утверждению?

Упражнение «Ладошка моего стресса»

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.

Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуа-цию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участни-кам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющие стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

Упражнение «Мой ответ стрессу»

Для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании.

Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом».

Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

Проективный диагностический рисунок «Человек, который срывает яблоко с дерева» (Л.Гантт и К.Табон в модификации А.И.Копытина и Е.Свистуновой).

Инструкция: нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева. Обсуждение с подростками полученных результатов. Использование интерпретации Лебедевой Л.Д.): Яблоко – символ проблем и задач (количество). Высота – чем ниже, тем острее проблема. В руках яблоко – решает проблему в настоящее время. Зеленое яблоко – незрелая проблема. Красные, желтые яблоки – то, что уже можно решать, делать (зрелая проблема). Червивые, чер-ные, сморщенные яблоки, человек поднимает яблоки с пола – негативное со-стояние. Яблоки на земле – проблемы, которые отлетели сами собой. В кор-зине яблоки – решаю проблемы одну за другой. Лестница (залез человек на лестницу) – накручивание проблем. Динамика (человек поднял руку…) – ак-тивная жизненная позиция в решении проблем. Почва (не важно, как и чем нарисована) – прочность социальных позиций. Дерево в воздухе – ситуация альтернативы, жизненного выбора. Корни дерева – хорошо прорисованы – че-ловек готов принимать жизненные сценарии родителей.

Обсуждение: Что вы чувствуете? Что в интерпретации данного рисунка вам показалось очень важным? Почему? Как вы относитесь к такому способу

самопознания как анализ продуктов деятельности человека (рисунков, слов и т.д.)?

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ «Приемы саморегуляции»

Цель: способствовать знакомству и обучению приемам саморегуляции (мышечная релаксация, антистрессовое дыхание).

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя, с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.)

А также играть в игры на снижение психоэмоционального напряжения. Например, самый известный способ, которые советуют нам наши мамы и бабушки – «Досчитать до 10». Это прием концентрации: закрыть глаза и медленно сосчитать до 10. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злости, раздражения, хочется нагрубить, этот способ позволяет успокоиться).

Визуализация – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест).

Мышечная релаксация способ напряжения и расслабления мышц тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например при волнении в области груди, убирая напряжение мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся.

Упражнение «Когти тигра» напрячь кисти рук до боли, потом стали кошачьи лапы (24 раза)

Упражнение «Танк» почувствовать подмышечные впадины, удержать предмет, расслабить (23 раза)

Упражнение «Замотало-размотало» (снятие зажимов путем установления телесного контакта).

Описание игры: В течение 5-ти минут все участники повторяют за ведущим движения: «Замотало»- каждый обнимает себя. «Размотало»- каждый разводит руки как можно шире. «Замотало» - все поворачиваются направо и обнимают соседа. «Размотало»- каждый разводит руки как можно шире. Ведущий может менять направления команды «Замотало».

обучение антистрессовому дыханию:

Упражнение «4-4-6» Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3,4 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4,5,6 – медленный выдох. Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день

Упражнение «Здоровое дыхание»

Для выполнения этого упражнения каждый из участников тренинга находит удобное положение, в котором можно сохранять неподвижность в течение 15-20 минут.

«Сядьте удобно. Смотрите на пол в 1-2 метрах перед собой, ни на чем не фиксируя взгляд. Примите медитативную позу. Расслабьте тело. Сконцентрируйтесь на дыхании. Не меняйте естественного ритма дыхания, а только следите за ним. Дыхание можно мысленно сопровождать фразами: «Я чувствую свой вдох… чувствую свой выдох…» и т.д.

Я вдыхаю…
Я выдыхаю…
Грудная клетка расслаблена… (один дыхательный цикл)
Я вдыхаю…
Я выдыхаю…
Мое тело расслаблено…. (один дыхательный цикл)
Я вдыхаю…
Я выдыхаю….
Я чувствую покой и расслабление… (один дыхательный цикл)
Я вдыхаю…
Я выдыхаю…
Приятное ощущение…(вдох)
Приятное ощущение… (выдох)
Приятно дышать…(вдох)
Приятно дышать… (выдох)
Я чувствую тепло… (вдох)
Я чувствую тепло… (выдох)
Все расслаблено…(вдох)
Все расслаблено… (выдох)
Спокойствие и тишина… (вдох)
Спокойствие и тишина… (выдох).

Обсуждение: Как изменилось Ваше эмоциональное состояние после выполнения упражнения?

Рефлексия:
- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ «Я молодец»

Цель: способствовать знакомству и обучению приемам и навыкам саморегуляции (самопрограмирования, самоодобрения).

Мини-лекция «Сила слова»

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологиические функции организма. Форму-

лировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте **самоприказ,** когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

«Самопрограммирование».

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания». – Мысленно повторите его несколько раз».

Упражнение «Мой способ»

Подросткам предлагается придумать одну позитивную, успокаиваю-щую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.

Упражнение «Избавление от стресса перед контрольной работой»

Методика позволяет избавиться от накопившегося напряжения перед ответственной контрольной. Инструкция: «Полностью расслабься на минуту, сделай несколько вдохов и выдохов. Скажи себе мысленно: «Я постараюсь выполнить это как можно лучше». Если волнение осталось, или человек начинает запугивать себя, еще раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Представить, что с воздухом уходит все напряжение

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

Упражнение «Я молодец, потому что…» Участникам группы предлагается по кругу продолжить фразу «Я молодец, потому что…». Обсуждение: - трудно ли было выполнять данное упражнение? Почему? - как вы себя сейчас чувствуете?

Необходимые материалы: Лист А4, набор фломастеров и карандашей

Вспомним самые простые и доступные – «житейские» методы саморегуляции, которые мы используем:

1) найти в ситуации что-нибудь хорошее;
2) поговорить с кем-нибудь (другом, родителями);
3) найти того, кому еще хуже и попробовать помочь;
4) создать атмосферу, не соответствующую настроению (поесть, включить музыку, переставить вещи в комнате);
5) похвалить себя и найти свои хорошие стороны;
6) поплакать;
7) завести дневник и пробовать вести записи;
8) следовать русской пословице: «Утро вечера мудренее» и лечь спать;
9) заняться чем-нибудь.

Обсуждение: Кто-нибудь использует эти способы? Что еще добавите…

Техника рисования «Настроение»

Техника «Настроение» позволяет снять сильный стресс, освободить душу от негативных переживаний. Для выполнения потребуется набор фломастеров или карандашей. Расслабленной левой рукой (для левшей – правой) следует начать рисовать любое изображение. В процессе этого полезно полностью погрузиться в свои чувства и переживания. Когда весь лист будет изрисован, на его обратной стороне перечисляются 8-10 определений актуального сейчас эмоционального состояния. Писать можно все, что придет на ум. По-том еще раз нужно взглянуть на рисунок, будто еще раз погружаясь в эти негативные переживания, перечитать слова и энергично, с удовольствием разорвать его в клочки. Выбросить лист в мусорное ведро.

Упражнение «Сон героя»

«Мы все устали. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Ваши руки совершенно спокойно лежат на коленях. Ваши ступни стоят на пол и расслаблены. Ваши руки и ноги становятся спокойными и тяжёлыми.

Напряжение уменьшается. Ваше тело отдыхает…

Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет…

Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет… Где вы живёте… Что вы делаете…

Представьте, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами?..

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится мой дружеский голос. Можно разобрать отдельные фразы: «Ты замечательная… Мы тебя любим… У тебя всё получится…»

Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон. (Пауза 1 минута.)

Теперь вы чувствуете, что настало время возвращаться сюда к нам…

Когда я досчитаю до трёх, вы проснетесь и будете бодры и уверенны. Постарайтесь запомнить всё, что увидел о самом себе. Раз – два – три. Что вы сейчас чувствуете?»

Выкладывание мандалы из цветных камешков или раскрашивание мандалы.

Обсуждение: что вы чувствовали в процессе выполнения задания? Что чувствуете сейчас?

Мини-лекция «Аутогенная тренировка»

В основе аутогенной тренировки лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслабленности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий. В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

Упражнение «Почувствуй…»

Ведущий включает спокойную музыку.

Инструкция: «Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- Мое лицо спокойно
- губы и зубы разжаты
- расслабляются мышцы шеи и затылка
- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное
- прохладный ветерок овевает лицо
- ветерок холодит виски
- мой лоб овевает приятная прохлада дышится легко и свободно
- дыхание спокойное, ритмичное
- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает
- прохлада освежает голову
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове
- нормализовалось давление
- голова свободна от тяжелых мыслей
- я могу сосредоточиться на любой мысли
- мои мысли ясны и четки
- голова свежая, светлая
- я совершенно спокойна (ен)
- ощущение покоя приятно мне
- пальцы и кисти рук расслабляются
- предплечье и локти расслабляются
- мои руки полностью расслабленны, неподвижны
- мое туловище полностью расслабленное
- ноги начинают расслабляться и тяжелеть
- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые
- весь мой организм отдыхает

- Я отдыхаю и успокаиваюсь
- мне удобно и спокойно
- моя нервная система успокаивается и перестраивается
- я спокойнее с каждым днем
- спокойствие становится основной чертой моего характера
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности
- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности
- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем
- все тело свободно и расслаблено
- я совершенно спокойна (ен).

Обсуждение: Вам удалось почувствовать то, что Я Вам говорила? Кому не удалось? Почему?

Упражнение разминки "Качка"

Для начала следует очистить всю площадь тренингового зала. Кресла можно расставить по периметру. Столы и иные предметы, имеющие острые углы, лучше разместить так, чтобы на них никто случайно не наткнулся.

Участникам сообщается, что все они находятся на корабле. Этот зал – просто большая каюта. Ведущий показывает рукой в ту сторону, где находится воображаемый нос корабля. На корабле начинается качка, поэтому всех начинает качать из стороны в сторону. Если ведущий говорит: «Вперёд», то это значит, что корабль слегка наклонился вперёд, и участники должны не-много пошатнуться и сделать один-два шага вперёд. Также могут быть коман-ды: «Назад», «Направо» и «Налево» (аналогично). Через несколько минут начинается уже «сильная качка». Участники уже не могут устоять на месте – их болтает по всей «каюте», от стены и до стены. И если ведущий говорит: «Направо», тогда вся группа участников изображает, что потеряла равновесие и что ее тянет к правой стене.

Ведущий следит за тем, чтобы упражнение было безопасным. Призывает участников к бдительности, к тому, чтобы они не переигрывали и чтобы забо-тились друг о друге

ФАКТОР (Р) ФРУСТРАЦИЯ

ЗАНЯТИЕ 1 «Лестница моих целей.

Цель: способствовать осознанию подростками своих ценностей, целей и способов их достижения, актуализации внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы А4 краски гуашь, фломастеры, каран-даши, ноутбук.

Упражнение «Если бы ты был…»

Учащимся предлагается быстро, не задумываясь, ответить на вопросы ведущего:

- Если бы ты был цветком, то каким?
- Если бы ты был деревом, то каким?

- Если бы ты был животным, то каким?
- Если бы ты был мебелью, то какой?
- Если бы ты был сладостью, то какой?
- Если бы ты был транспортным средством, то каким?
- Если бы ты был посудой, то какой?
- Если бы ты был оружием, то каким?
- Если бы ты был украшением, то каким?
- Если бы ты был музыкой, то какой?
- Если бы ты был компьютерной игрой, то какой?
- Если бы ты был фильмом, то каким?

Упражнение «Стрела жизни»

Продолжить фразу: «Жизнь – это …» На доске рисуются разные стре-лы. Учащиеся выбирают понравившуюся стрелу.

Обсуждение. Почему вы выбрали эту форму стрелы? Где вы сейчас находитесь на этой стреле? К чему стремится ваша «стрела жизни»?

Притча «О предназначении».

Пять мудрецов заблудились в лесу. Первый сказал: - Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция. Второй сказал: - Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова прав. Третий сказал: - Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из лесу. Четвертый сказал: - Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно кончится, и откроется что-то новое. Пятый сказал: - Вы неправы. Есть лучший способ. Подождите меня. Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом! Но он ошибался. Все поступили правильно. Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог этому научить других. Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли – человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами. Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться. Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто, и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных. Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию. Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

Обсуждение: Что вам показалось особенно важным в этой притче? Чувствуете ли (знаете ли) вы свое предназначение? От чего зависит это знание?

Упражнение "Прошлое, Настоящее, Будущее"

«Сейчас, мы походим по комнате, и выберем себе место для индивидуальной работы». У частники могут свободно перемещаться по комнате, и рассаживаются на заранее подготовленные места, если кто-то хочет изменить расположение своего стола, развернуть или подвинуть, то ведущий помогает этому, т.к. необходимо для выполнения этой работы, чтобы участники себя чувствовали свободно.

В это время ведущий включает спокойную медитативную музыку. Когда все разместились, ведущий продолжает инструкцию. «Наша работа будет состоять из трех этапов.

Первый этап. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза вспомните себя в прошлом. Кто вас окружает?… Кто вы?… К чему стремитесь?… Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор, пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет, можете открыть глаза. Мы побывали в своем прошлом. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей? Абсо-лютно не важно умеете ли вы рисовать или нет, самое главное, что за этим изображением стоит ваша реальность и вы знаете, что это значит». На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места. Оценить, насколько ему сейчас удобно, не хочет ли он изменить положение своего рабочего места. Приступим к выполнению второго этапа работы.

«Второй этап. Давайте сядем и расслабимся, почувствуйте свое тело, положение рук, ног, головы, удобно ли вашим мышцам. Каждый из вас находится в своем настоящем. Как вам здесь? Кто теперь вас окружает? Кто вы? К чему стремитесь? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что осталось попрежнему? Зафиксируйте в себе то, что вы почувствовали. Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор, пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это про-изойдет, можете открыть глаза. Мы в своем настоящем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей?» На выполнение этого задания отводится 7-10 минут.

Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь

вернуться на свои места. Оценить, насколько ему сейчас удобно не хочет ли он изменить положение своего рабочего места.

«Третий этап работы. А сейчас переместимся в будущее: а кто здесь вас окружает, может быть появился кто-то новый, может быть кто-то исчез? Кто вы теперь? К чему вы стремитесь? Чем занимаетесь? Запомните свои ощуще-ния, и те картинки, которые вы увидели. Постарайтесь запомнить их. Сейчас вы можете посмотреть на них, если вы почувствуете, что готовы вернуться, открывайте глаза. Мы побывали в своем будущем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали будущее» Когда все участники закончили работу, ведущий дает следующую часть инструкции. «Давайте устроим галерею, разложим наши работы на полу по кругу. Походим по комнате и познакомимся с работами других авторов»

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? Что было особенно важным для вас в этом упражнении? Что вас впечатлило в работах других участников? Почему?

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 2 «Вид из моего окна»

Цель: способствовать осознанию подростками своей жизненной программы, умению планировать желаемый результат

Необходимые материалы: листы А4, ручки, фломастеры, карандаши, ноутбук, МАК «Вид из твоего окна», бланк «Окно Джохари» по количеству участников группы.

Упражнение "Что? Кто? Как? Где? Когда?"

1) Ведущий предлагает каждому участнику составить для себя список желаемых результатов в области обучения и общения и расположить его в порядке убывания значимости или ценности каждого. Можно добавить в этот список желания, не связанные напрямую с обучением и общением.

2) Далее психолог предлагает участникам выбрать из составленного списка первоочередное желание и составить программу его достижения на основе следующих правил планирования результата:

— сформулировать результат в позитивном ключе («что у меня будет», «что я хочу иметь», «как я буду чувствовать» и т.д.);

— планировать только то, что каждый участник может сделать сам и с собой;

— результат должен быть представлен во всех сенсорных системах: чувствах, ощущениях, звуках, настроении и т.д.;

— представить себе: где, когда и с кем будет нужен этот результат (мысленное проигрывание ситуаций, в которых участник сможет пользоваться произошедшими изменениями);

— продумать последствия достижения желаемого результата

— «что будет, если это будет?» (результат должен сберечь и сохранить всё то лучшее, что было раньше).

3) Обсуждение результатов на группе

Упражнение с метафорическими ассоциативными картами «Окно Джохари» (автор – Н.Каширина)

Это упражнение имеет несколько целей:

1) осознание того, что существуют «слепые» зоны, которые пока не видны самому себе;

2) осознание того, что окружающие люди часто видят то, что человек хочет от них скрыть и спрятать, надевая различные маски или притворяясь совсем другим человеком;

3)коррекция представлений о себе. "Окно Джохари" было придумано Джозефом Лафтом и Харри Ингамом в 1950 году, как психологическая модель самопознания. Данная методика рассчитана на то, чтобы в процессе выполнения каждый человек получил возможность заглянуть внутрь себя, оценить и отрефлексировать свое существо, укрепить сильные стороны.

Данная методика состоит из 4-х областей:

Фасад - то, что человеку известно о себе и что другим людям известно о нём; то, что мы показываем.

Скрытое (Мои тайны) - то, что человеку известно о себе, но то, чего не знают о нем другие (это тайны, секреты, "скелеты" в шкафу, страхи, мысли, чувства)

Вид с затылка- то, что человеку не известно о себе, но известно другим (привычки, манеры поведения).

Слепое пятно- то, что ни человек не знает о себе, ни другие. Те, скрытые в бессознательном вещи, которые вытеснены, но имеют прямое влияние на личность и его мысли, чувства, поведение и т.п.

	Я знаю о себе	Я не знаю о себе
Другие знают обо мне	**ФАСАД**	**ВИД С ЗАТЫЛКА**
Другие не знают обо мне	**МОИ ТАЙНЫ**	**СЛЕПОЕ ПЯТНО**

Согласно классической методике в квадраты необходимо вписать прилагательные о том, какой ты есть. Перед каждым участником лежит «Окно Джохари» и метафорические карты («Вид из моего окна») Ведущий предлагает подросткам рассмотреть картинки и выбрать карту, которая наиболее близко отражает их и то, какие они для всех. Затем участникам группы предлагается в закрытую (не видя картинки) выбрать 4 метафорические карты и положить их

на соответствующие квадраты и открыть их картинками вверх. Далее записать свои мысли по поводу картинки в каждой части окна Джохари.

Обсуждение: Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения? Что вы чувствуете сейчас? Что для вас было необычным в этом задании? Что вы отметили, как самое важное в этом задании? Какая картинка вас больше всего впечатлила, почему? О чем вы хотели бы подумать после этого упражнения?

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 3 «Генератор моего мышления»

Цель: способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудной жизненной ситуации, мотивировать их на внимание к своим мыслям и перестройку своего мышления, способствовать актуализации внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: экран, проектор, ноутбук, наборы МАК

Упражнение «Я - предмет»

На стульях или на столе раскладывается 12-15 разнообразных предметов (предметов должно быть на 3-5 шт. больше, чем участников группы). Это могут быть: ручка, носовой платок, мягкая игрушка, губная помада, зеркало, скрепка и т. п.

Задача участника - выбрать понравившийся предмет, а затем предста-вить себе, что он является этим предметом и рассказать о предмете от первого лица.

Например: «Я - губная помада. Я живу в косметичке у неряшливой хозяйки...».

Обсуждение: Что вы сейчас чувствуете? Что показалось вам самым важным при описании жизни выбранного вами предмета? Что вас удивило в вашем рассказе о выбранном предмете? Было ли что-то, что вас расстроило в вашем рассказе? Почему? Чем, по-вашему, вы похожи на выбранный вами предмет? почему? Какие сильные стороны есть у выбранного вами предмета?

Притча «Магия ума»

Один странствующий человек случайно попал в рай (индийская традиция понимания рая — это деревья, выполняющие желания. Вы просто сидите под этими деревьями, желаете чего-либо, и ваше желание исполняется — промежутка между желанием и его исполнением нет). Человек устал и лег спать под такое дерево. Когда проснулся, он почувствовал голод и сказал: «Я очень голоден и хотел бы чего-нибудь съесть». И немедленно из ничего появилась пища. Человек сразу приступил к еде и насладился вкусом как никогда ранее в жизни! Человек был удовлетворен. Но тут у него появилась еще одна мысль. "Я хочу пить», — подумал человек. И немедленно появилось великолепное вино. Расслабленно потягивая вино в прохладе рая под тенью дерева, испол-

няющего желания, человек начал размышлять: «А что же происходит? Я сплю и вижу сон или вокруг меня духи, которые играют и шутят со мной?" Духи появились немедленно. Они были ужасные, невыносимо страшные. Человек испугался и подумал: «Теперь они меня убьют». И был убит.

Обсуждение: Про что для вас эта притча? О чем важном вы задумались, услышав ее?

Мини-лекция «Что такое саногенное мышление»

Мышление человека тесно связано с его психическим и физическим здоровьем. Великие мудрецы с древних времен рассуждали о влиянии мыслей и эмоций на жизнь человека. Они утверждали, что негативный образ мыслей порождает отрицательные эмоции и ведет к страданиям. Современная психология полностью подтверждает это. Негативный образ мысли ведет к внешним и внутренним конфликтам, порождает болезни и приводит к раннему старению. Хорошим способом избавления от негатива в душе является обучение саногенному мышлению. Рассмотрим, что такое саногенное мышление и чем оно может быть полезно.

Теория саногенного мышления

Доктор психологических наук Юрий Михайлович Орлов создал теорию так называемого саногенного мышления. Термин «саногенный» происходит от латинского «sanus», что означает «здоровый», «оздоравливающий».

Таким образом, саногенное – это здоровое мышление. Ю.М. Орлов написал замечательные книги: «Саногенное мышление», «Восхождение к индивидуальности», «Самопознание и самовоспитание характера», «Обида. Вина» и другие. В них он изложил основы своей теории. Он исследовал человеческие эмоции и пришел к выводу, что они возникают не спонтанно, а в силу особенностей мыслей каждого конкретного индивида. Система Орлова разработана с целью обучения человека сознательному контролю возникающих эмоций, для самопознания и самовоспитания характера. Такое умение позволяет избегать ненужных негативных эмоций, которые часто возникают у человека под воздействием внешних факторов. Психологи уже давно доказали, что отрицательные эмоции негативно влияют на здоровье, провоцируя появление разных заболеваний. Если научить человека анализировать свои отрицательные эмоции и управлять ими, то можно избежать многих болезней.

Саногенное и патогенное мышление

Патогенное и саногенное и мышление – это две противоположности. Саногенное – это здоровое мышление, а патогенное – болезнетворное, веду-щее к различным заболеваниям. Все люди периодически сталкиваются с неудачами, но одни быстро их забывают, а другие прокручивают неприятную ситуацию в голове вновь и вновь. Например, человек поссорился с другом и услышал в свой адрес много неприятного. Событие уже прошло, но человек снова и снова вспоминает его, и негативные эмоции, такие, как гнев, обида или вина опять захлестывают его, не давая успокоиться. Некоторые люди склонны годами вспоминать свои неудачи, постоянно переживая отрицатель-ные эмоции. Со стороны может показаться, что человек намеренно причиняет

себе боль, вместо того чтобы успокоиться и забыть о давно прошедшем событии. На самом деле это не так, ведь ни один нормальный человек не будет сам причинять себе боль. Неприятные мысли возникают в голове непроизвольно, без желания самого человека. Это и есть патогенное мышление – ведущее к болезням и страданиям. Люди, обладающие саногенным мышлением, наоборот, стремятся к благополучию и здоровью, не давая отрицательным эмоциям мучить себя. Это, как и в случае с патогенным образом мыслей, происходит автоматически. Для того чтобы мыслить позитивно, человек не прилагает лишних усилий – все происходит само собой, поскольку у него уже выработалась привычка к позитивному восприятию мира.

Саногенному мышлению можно обучиться, тем самым изменив свое восприятие реальности и улучшив качество жизни. Для этого нужно изучить основные признаки обоих видов – патогенного и саногенного – и постоянно приучать себя искать в каждой неудаче плюсы и не обращать особого внимания на минусы. Постепенно мышление начнет перестраиваться.

Упражнение «Ищу в себе»

Участникам группы предлагается разделить лист бумаги на две половины и отмечать признаки патогенного и по мере рассказа ведущего отмечать у себя признаки патогенного и саногенного мышления.

Признаки патогенного мышления

• Постоянное переживание ситуации без попыток остановить негативные мысли и накопление все большего количества отрицательных эмоций.

• Отсутствие рефлексии и желания посмотреть на себя со стороны, оценить ситуацию по-другому.

• Склонность к накоплению обид, гнева, агрессии, чувства неудовлетворенности без желания избавиться от них.

• Непонимание того, что отрицательные мысли и эмоции отражаются на физическом здоровье.

• Неумение управлять своими мыслями, неосознанность мыслительных операций.

Признаки саногенного мышления

• Умение отстраниться от переживаний и взглянуть на них со стороны.

• Склонность к размышлениям в спокойном и расслабленном состоянии, когда негативные эмоции уже не возникают.

• Понимание того, чем являются отрицательные эмоции и как они устроены.

• Умение концентрировать внимание на объекте размышления.

• Склонность к рефлексии, гибкость мышления.

• Знание и понимание стереотипов человеческого поведения и культурных программ, укрепившихся в обществе.

• Умение видеть преимущества в любой ситуации.

• Склонность к позитивному восприятию мира и направленность на позитивные действия, оказывающие саногенное влияние на тело и душу.

Обучившись саногенному мышлению, человек сможет изменить свою жизнь к лучшему, избавиться от старых обид, научиться бороться со стрессом и находить положительные стороны в любой жизненной ситуации.

Обсуждение: увидели ли вы в себе признаки двух видов мышления? какие? Что чувствуете после выполнения данного упражнения? -Какой посыл себе вы сделаете после данной мини-лекции?

Тест «Мыльные пузыри»

«Мы все с удовольствием вспоминаем золотые деньки детства, когда не было массы проблем, когда мы носились, как угорелые, находили в одну минуту себе друзей, умели развлекаться малым… А иногда и практически невесомым… Представьте, в погожий теплый денек каникул вам покупают баночку мыльных пузырей. И вы…

Какая последующая фраза лучше всего описывает вашу фантазию?

1. Ваше творение на всех парусах мчится в небо.
2. Десятки маленьких радужных колечек разлетаются в разные стороны.
3. Вы с упоение выдуваете огромный просто необыкновенный пузырь.
4. Бродяга-ветер уносит все ваш пузырьки далеко назад.

Ключ - ответ к психологическому тесту «мыльные пузыри»

Эти радужные невесомые чудесные мыльные пузыри олицетворяют ваши желания и мечты, которые вам бы очень хотелось воплотить в жизнь…

Если вы выбрали:

1. Ваше творение на всех парусах мчится в небо. То это говорит о том, что разрыв между чудо-мечтами и реальной жизнью очень велик. И вы это осознаете! Ваши мечты мало достижимы и их трудно догнать, также, как и догнать мыльные пузыри, умчавшиеся к солнцу. Может, у вас сильно разыгралось воображение или вы желаете молниеносного исполнения желаний? И даже если вы себя осаживаете и строите не такие эфемерные планы, вы сами не очень-то верите в их исполнимость.

2. Десятки маленьких радужных колечек разлетаются в разные стороны. Ваши планы достаточно реальны и их много. Впрочем, вы знаете, что, если не откладывать их исполнение, вы осуществите их все. Единственное, что надо сделать, так это не распыляться, а действовать последовательно, мечта за мечтой, желание за желанием.

3. Вы с упоение выдуваете огромный просто необыкновенный пузырь. У вас одна и самая желанная мечта. Если вы будете упорно бить в одну точку и не сдаваться, вы достигнете желаемого. И придет такой день, когда вы возьме-те ее в свои руки. Ваш день триумфа!

4. Бродяга-ветер уносит все ваш пузырьки далеко назад. Вам уже приходилось в жизни разочаровываться. Да это всегда горько и у вас посеяны зерна сомнений, а исполнятся ли новые мечты или их ожидает судьбы всех прежних? Чтобы не испытывать разочарований вы стремитесь казаться цини-ком и реалистом, но все же в глубине души продолжаете… тихонько мечтать. Если же вы еще что-то сделаете для достижения своих желаний, то придет день, когда некоторые мечты незаметно окажутся явью.

Рефлексия:
- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ФАКТОР (3) ПОДДЕРЖКА ОДНОКЛАССНИКОВ

ЗАНЯТИЕ 1 «Я тебя знаю»

Цель: способствовать осознанию себя в пространстве взаимодействия с другими

Необходимые материалы: карточки с описанием роли к игре «Таможня», листы А4, ручки.

Игра «Таможня» (модификация известной настольной игры «Мафия»)

«Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Представьте, что вы – пассажиры, идущие на рейс самолета. Двое из вас – контрабандисты, которые пытаются вывезти из страны уникальное ювелирное изделие» (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – ключ, монета). Ваша задача – за три хода вычислить контрабандистов».

Участники получают карточки с описанием роли.

Контрабандисты – их двое, и они знают друг друга в лицо. Их задача – проникнуть в самолёт.

Таможенники – их двое, и они знают друг друга в лицо. Их задача – вычислить контрабандистов. Процедура осложняется тем, что оставшиеся игроки не знают, кто являются таможенником, поэтому их также могут подозревать.

Пассажиры – оставшиеся участники. Они не знают, кто есть кто. Их задача – попасть в самолёт. Их роль амбивалентна. Они могут помочь таможенникам вычислить контрабандистов, но также могут мешать им.

Вначале контрабандисты знакомятся друг с другом, затем – таможенники. Группа делает всего три хода. Ходов может быть и два – если оба раза группа будет исключать из игры таможенника, не зная об этом. По окончании игры происходит обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

Как вы чувствовали себя в этой роли? Легко ли вам было?

Какие трудности были при вычислении контрабандистов? На что вы обращали внимание в первую очередь?

Насколько ваши представления о человеке совпали с действительностью?

Упражнение «Чемодан»

Участники подписывают свой лист, таким образом, например, «чемодан Петрова Вовы». По команде ведущего каждый передает лист своему правому соседу. Его задача положить в «чемодан» какие-либо качество, способность,

свойство недостающее владельцу чемодана. Затем этот лист – чемодан он передает своему правому соседу и получает новый от левого.

Таким образом, по кругу, всеми участниками для каждого будет собран целый чемодан. Получив свой чемодан обратно, участники изучают его содержимое.

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 2 «В кругу дискуссий»

Цель: способствовать формированию навыков взаимодействия в группе

Необходимые материалы:

Участники разбиваются на пары и по очереди говорят друг другу комплименты.

«Комплименты – лёгкое преувеличение действительности. Но существует также лесть (грубое преувеличение). В общении с другими людьми вы можете столкнуться и с тем и с другим. Важно уметь это отличать».

Упражнение «Нападающий и защищающийся»

«Каждый из нас в процессе общения может выступать как в роли нападающего, так и в роли защищающегося».

Участники делятся на пары и ведут диалог «нападающего» и «защищающегося» на выбранную тему. Через некоторое время участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Как менялись ваши чувства на протяжении упражнения?

В какой роли вам было комфортнее?

Какую роль в реальной жизни вы принимаете чаще?

Упражнение «Рисование фигур»

«В процессе общения важно научиться слушать и слышать собеседника».

Участники разбиваются на пары. Пары садятся на стулья спиной друг к другу. Одним участникам дается рисунок с заданием, другим – чистый лист бумаги и карандаш. Те, у кого рисунок, объясняют расположение фигур на листе, а их товарищи должны изобразить фигуры. Затем сравниваются исходный рисунок и вновь нарисованный, определяется, насколько они совпадают. За-тем игроки выполняют задание в обратную сторону, меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства вы испытывали при выполнении задания?

В какой роли было комфортнее – в роли объясняющего или в роли выполняющего?

Что мешало или помогало достижению понимания и результата?

Игровая дискуссия «Воздушный шар»

«Представьте себе, что вы – экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном, и до земли осталось около 500 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполняющий оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Через 5 минут шар возобновил падение с прежней скоростью. Весь экипаж собрался в центре, чтобы обсудить создавшееся положение. У вас есть вещи (см. список).

Список вещей

№	Наименование	Количество
1	Канат	50 м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20 кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки	По одному на каждого члена экипажа
9	Ракетница с комплексом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20 кг
11	Баллон с кислородом	50 кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20 л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить».

Сначала участники принимают решение индивидуально. После этого группа делится на микрогруппы (желательно по пять-шесть человек). В микрогруппах распределяются роли:

Аналитик – скептик, всегда во всём сомневается. С ним непросто договориться.

Агрессор – стремится подавить всех своей волей, замечая слабые стороны каждого участника.

Диктатор – сконцентрирован не на решении проблемы, а на подчине-нии всех себе.

«Адвокат дьявола» - вступает в дискуссию в определённый момент, чтобы завести обсуждение в тупик.

«Повеса» - не интересуется решением проблемы, пытается отвлечь участников различными способами.

Наблюдатель – его роль пассивна. Предпочитает «отсиживаться», соглашаться с мнением большинства.

Микрогруппа принимает единое решение, руководствуясь следующими правилами:

1) высказывать свое мнение может любой член экипажа;

2) количество высказываний одного человека не ограничивается;

3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;

4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;

5) решение должно быть принято в отношении всего списка предметов или вещей.

Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-нибудь предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара. Главное — остаться в живых. Если группа не сможет договориться — все разобьются.

Ведущий не вмешивается в процесс обсуждения, но следит за выполнением правил, особенно за тем, как идёт голосование. Особый интерес представляет распределение ролей в группе и то, как эти роли будут обыгрываться в дискуссии.

После принятия решений группы представляют свои результаты.

Вопросы для обсуждения:

Вам удобнее работать в группе или индивидуально?

Комфортно ли вам было работать в группе?

С какими трудностями вы столкнулись?

Легко ли вам было принимать совместные решения?

Что вы чувствовали в процессе работы?

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ 3 «Мотивы и стратегии»

Цель: Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе, определение ведущих мотивов взаимодействия

Необходимые материалы: листы А4, набор фломастеров

Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

«Мы привыкли к стереотипам. Они нам помогают в жизни, но иногда и обедняют ее. Давайте попробуем испытать новые эмоции».

Каждый участник по очереди приветствует своего соседа нетрадиционным способом (например, тыльной стороной ладони). Его приветствие подхватывают другие участники и продолжают по кругу, пока приветствие не вернётся к первоисточнику.

Игра «Дилемма узника» (модифицированный вариант)

«Две преступные группировки подозревают в совместном преступлении. У каждого есть возможность сообщить о преступлении другого, надеясь получить меньшее наказание. Если никто из них не сообщит о совершённом дру-гим преступлении, оба получат незначительное наказание. Если один скажет, а другой – нет, то сообщивший получит вознаграждение, а другой – суровое наказание. Если они оба сообщат, то получат небольшое наказание, но оно будет больше, чем то, что они могли получить, если бы оба промолчали. Команда также может выдать одного из своих участников за бонусные баллы, а за-тем его вернуть, но баллы спишутся обратно».

Помимо этого каждый игрок принимает и собственное решение. Если он соглашается с мнением команды, он получает такое же количество баллов. Если же решения расходятся, он получает баллы в зависимости от решения противоположной команды. Если команда выдала игрока, он не принимает участия в игре до своего возвращения. Выигрывает тот, у кого будет наибольшее количество баллов.

В игре действуют следующие стратегии поведения:

Соперничество – одна команда выдаёт другую, та – молчит (мотив – проигрыш другого).

Компромисс – обе команды молчат (мотив – общий проигрыш, но всем поровну).

Приспособление – одна команда молчит, другая выдаёт её (мотив – альтруизм).

Избегание – обе команды выдают друг друга (мотив – проигрыш обоих).

Сотрудничество - редко встречается в игре. Проявляется в том, что в пределах одной команды все игроки принимают одинаковые решения.

Здесь важно отследить мотивы, которые движут участниками.

Вопросы для обсуждения:

Как менялись ваши эмоции на протяжении игры?

Легко ли было принимать решения?

Что показалось наиболее трудным?

Какими мотивами вы руководствовались при принятии решений?

На что вы в большей степени опирались – на собственное мнение или на мнение команды?

Игра «Ключ

«Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Расположите его горизонтально. У левого края бумаги ручкой или фломастером поставьте шестнадцать точек. Рядом с каждой точкой напишите первое пришедшее на ум слово. Это должно быть существительное, желательно в единственном числе. Старайтесь никак не ограничивать свой «генератор случайных слов». Что пришло – то

пришло, то и хорошо. Единственное условие - на протяжении свей игры никакие слова не должны повторяться, как бы Вам этого не хотелось.

По порядку, для каждой пары слов придумайте одно слово-ассоциацию. Здесь можно брать не только первое пришедшее на ум слово, но и второе, третье. Главное – чтобы Вы своей интуицией чувствовали, что новое слово как-то связано с исходными двумя. Помните, что все новые слова действительно должны быть новыми. Во втором списке слова не должны повторять слова первого списка. Запишите слова.

У Вас осталось восемь слов. Повторите процедуру.

Повторяйте процедуру, пока не получите одно, последнее слово. Это и есть ключевое слово – тот конец нити, за который Вы можете попробовать дёрнуть, чтобы распутать клубок трудностей, чтобы немного разобраться в себе. Иногда бывает, что сразу же после получения «своего слова» человеку приходит нужная идея. Иногда следует прежде подождать минут столько-то, подумать, проанализировать ситуацию и т.д. Если в последующие один-два дня Вы будете постоянно держать в уме «своё слово», стараться прикладывать это слово к разным аспектам своего бытия, то идей может возникнуть очень много. Не лишним будет записывать все возникающие идеи, чтобы потом, в спокойной обстановке обсудить самому с собой эти идеи».

Участники по желанию делятся впечатлениями и своими «ключами».

ФАКТОР (З) СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

ЗАНЯТИЕ 1 «Остров обитания»

Цель. Способствовать стимуляции опыта социальной активности.

Необходимые материалы: карточки для игры

Участники могут использовать стулья, другие подручные материалы.

«Представьте, что вы все оказались на большом острове. Он зеленый, богатый плодами, на нем много различных животных, в том числе и хищных. Но на нем нет никаких людей, кроме вас. Вы все точно знаете, что никто вас не спасет. У вас нет никаких средств связи, нет никакого корабля, самолета, лодки — никаких средств передвижения. Теперь это — остров вашего обита-ния. Теперь ваше дело, что вы будете делать дальше, как жить. Кроме того, сейчас каждый получит карточку. Прочитайте ее, никому не показывая, и сра-зу верните мне. Это все. Мне нельзя задавать никаких вопросов. Игра будет длиться 40 минут.

Карточка 1. Ты хочешь непременно уехать с этого острова. На нем ты никогда не сможешь заниматься тем, что тебе нравится. Ты — программист, и заниматься охотой, рыбалкой и собиранием растений тебе неинтересно. Но одному — это сделать невозможно. Организуй как можно больше людей вокруг себя.

Карточка 2. Ты считаешь, что тебе выпал хороший шанс. Тебе всегда нравилось руководить, организовывать. Но раньше для этого нужно было «пробиваться», преодолевать чиновничьи барьеры и т. д. Теперь есть шанс

сплотить вокруг себя испуганных людей и построить сообщество так, как тебе этого хочется. Ты должен стать настоящим лидером для них. Постарайся найти как можно больше союзников и организуй работы по обживанию остро-ва.

Карточка 3. Тебе на острове, в общем-то, нравится: чистый воздух, море, деревья. Природа всегда привлекала тебя. И, раз уж так случилось, ты можешь устроить свою жизнь здесь. Но тебе хочется свободы. Тебе не нравится, когда тобой командуют. И командовать тебе тоже не хочется. Выбери такую линию поведения, чтобы остаться свободным и ни с кем не поссориться.

Карточка 4. Для тебя важно обезопасить себя, обеспечить свое выживание. Как ты будешь это делать, выбирать тебе. Но все, что будет мешать это-му, отвергай категорически.

Карточка 5 полностью повторяет карточку 2.

Карточка 6. Ты видишь вокруг много испуганных, растерянных людей. Твоя задача — помочь им. Ты понимаешь, что самое главное — найти еду и защититься от хищных зверей. Еще твоя задача — успокоить тех, кто тяжело переносит ситуацию, и постараться, чтобы не возникало конфликтов, поскольку это — самая большая опасность, потому что, если люди разъединены, они погибнут.

Остальные карточки содержат одну и ту же запись: „Веди себя так, как захочешь, как тебе будет удобнее".

Обсуждение.

При обсуждении тренер просит, прежде всего, раскрыть содержание карточки, которая досталась высказывающемуся участнику.

Первый круг: «Расскажите о ваших впечатлениях».

Второй круг: «Кто сумел реализовать свои задачи? Как вам это удалось? Кто не смог сделать то, что хотел? Почему это не удалось?»

Третий круг: «Расскажите, чем была важна для вас эта игра».

Тренер выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. В резюме тренер перечисляет уже обсужденное участниками, только более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт.

Тренеру важно подчеркнуть, что некоторые «провалы» в попытках договориться произошли из-за того, что:

- каждый партнер думал только о себе;
- участник совершенно забывал о своих интересах, а потом чувствовал себя неудовлетворенным, обиженным;
- участник стремился выполнить предписанную задачу, но мало обращал внимания на то, что говорят или переживают окружающие.

Кроме того, тренер может сказать, что даже ответственная и активная позиция не всегда приводит к успеху. Так бывает и в жизни. Но гораздо больше шансов договориться с человеком, если умеешь быть внимательным к его мыслям и чувствам и аргументировать свои предложения.

Во время процессов, происходящих на «острове», тренер внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь.

Тренер может запоминать или записывать особенно значимые моменты взаимодействия, слова участников. Когда участники будут описывать процесс, тренер может дополнять их впечатления своими наблюдениями.

При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощу-щал себя человек, что мешало ему занять активную позицию, что заставляло быть агрессивным и т. д.

Если участник занимает позицию жертвы, тренер предлагает ему переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиду и обвинения, то есть чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственности.

При обсуждении также важно отмечать следующие случаи:

когда участник отказывался от предписанной ему задачи ради достижения согласия с другими;

когда участник отказывался от своей задачи из-за нахлынувших негативных чувств (раздражения, обиды).

В этих случаях полезно задавать вопросы:

Что заставило участника поступить так?

В каких случаях такое поведение эффективно?

В каких случаях такое поведение может мешать в жизни? Особенно важно обсуждать ситуации, когда применялось насилие: если такие ситуации происходили, нужно обсудить е участниками, какие чувства они испытывали в ответ на насилие, и каким другим способом можно было бы достичь желаемого результата.

В общем и целом, отношения можно строить тремя способами:

Первый — думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй — всегда ставить интересы других выше собственных.

Третий способ — золотая середина: человек думает о себе, но принимает в расчет и интересы других, если они не противоречат его интересам.

Это и есть точное описание ассертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хо-тим сохранить доброжелательные отношения.

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

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сой-ду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это — «Ты-высказывание». Такая

форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

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

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

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

Но если вы будете использовать эту формулу и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу.

Например: «Когда вы оставляете свое барахло разбросанным по столу...», «Когда вы орете на меня...». Это плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов».

Инструкция 2.

«Сейчас мы потренируемся использовать формулу «Я-высказывания».

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

Сценка 2.

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

А теперь давайте разыграем еще одну сценку с применением формулы «Я-высказывания». Нужны еще два добровольца.

Сценка 3.

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

Теперь разделитесь на три Подгруппы. В каждой подгруппе придумайте по три коротких диалога, в которых Полезно применить «Я-высказывание». У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете ваши диалоги».

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

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

ЗАНЯТИЕ 2 «Программа успеха»

Цель: Способствовать программированию личной успешности

Необходимые материалы: бумага, ручки, наборы фломастеров.

«Подумайте и ответьте на вопрос: что для вас лично означает понятие «успех»? Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы

По сути, Золушка ведет себя как жертва, несмотря на то, что позволяет себе жаловаться только неодушевленным предметам» но при этом ее мотивом для жертв является любовь к отцу.

В отношении отца она ведет себя как мать, которая пытается защитить своего сына, попавшего в неприятности. Удивительно, что *отец* принимает все эти жертвы дочери, хотя не может не замечать то, что творится в доме. Но зато все, и даже Король, оказывается, знают, какая ужасная женщина его жена. Ого! А откуда? Уж не жалуется ли он потихонечку своим приятелям?

Так что здесь мы видим некий союз двух жертв, которые выглядят очень добрыми и хорошими, но при этом отец не может защитить свою дочь, а дочь стремится защитить отца, будто он совершенно беспомощный человек. И заметьте, он при этом ЭЯ просто беседует с Королем, ездит к нему на бал, у него сестра или свояченица Фея-волшебница (раз она тетка Золушки). Это ж надо! При таких возможностях ходить в жертвах и позволять мучить свою дочь!

Итак, *отец* Золушки тоже пассивен в социальном плане **и** тоже пребывает в роли жертвы. Он даже не пытается сопротивляться своему положению.

Мачеха активна в социальном плане. Она все устраивает так, как ей удобно. Но она занимает безответственную позицию, хотя и не демонстрирует себя жертвой — во всех своих бедах она винит окружающих и чуть что — собирается жаловаться кому-то. Она агрессивна и мстительна.

Дочери Мачехи учатся поведению у матери. Практически они ее копируют.

Принц социально активен, ответственен. Он полюбил Золушку, принял на себя ответственность за то, что не сумел ее удержать, сам искал ее, организовав поиски с помощью слуг.

Король социально активен (естественно — иначе какой же он король), ответственен, но (если судить по тому, как он представлен в известном старом фильме) любит поиграть в жертву, хотя на самом деле таковым себя не чувствует и не считает.

Фея социально активна, любит выступать в роли спасительницы и благодетельницы (хотя, если уж она такая волшебница, могла бы помочь своей племяннице и посущественнее, чем наряд для бала, да и то исчезающий в полночь, — *реплика с позиции жертвы).* Берет на себя ответственность только за качество своей работы.

Слуги — исполнители. Позиция не проявлена. Но выполняют свою работу по поиску Золушки ответственно.

Однако часто участники разыгрывают своих героев, значительно отступая от предписанных в сказке. Меняются и позиции, и отношение к ответ-

ственности. Поэтому комментировать роли необходимо, исходя из того поведения, которые продемонстрировали участники.

11. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

Программа реализуется педагогами-психологами образовательных организаций (педагоги-психологи соответствующие профессиональному стандарту), имеющие повышение квалификации в области психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста.

Требования к материальным ресурсам:

1. Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения:(компьютер (оборудованный звуковыми колонками), выход в интернет, проектор, экран, копировальный аппарат).
2. Библиотека учебно-методической, справочно-информационной литературы.
4. Материалы для арт-терапии. Необходимые материалы для каждого занятия представлены в описании этого занятия.
5. Отдельный кабинет с различными зонами. В перспективе планируется доработка программы в части подготовки «Рабочей тетради к психолого-педагогической программе по формированию психологической устойчивости личности по средствам психолого-педагогическое сопровождения подростка, ориентируясь на выявленные факторы риска и редуцированные факторы защиты СПТ».

12. Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы представлены в Таблице1.

Таблица1

Участники программы	Ответственность	Основные права	Обязанности
Администрация ОУ	Соблюдение основных нормативных документов	Получать информацию по статистике вероятности вовлечения в зависимое поведения учащихся ОУ	Организовывать условия для психолого-педагогического сопровождения подростков

		Знакомиться с психологической документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы формирования психологической устойчивости личности по средствам психолого-педагогическое сопровождения подростка, ориентируясь на выявленные факторы риска и редуцированные факторы защиты СПТ.	
Ведущий (педагог-психолог)	Качественное выполнение основных направлений практической работы педагога-психолога образования, связанные с формированием психологической устойчивости личности подростка: психолого-педагогическая диагностика; аналитическая и прогностическая деятельность в образовательном процессе; развивающая работа; психолого-педагогическое консультирование; методическая работа.	Принимать самостоятельные профессиональные решения в пределах своей компетенции. Выполнять должностные инструкции и соблюдение этического кодекса педагога-психолога образования.	Владеть навыками работы по психолого-педагогическому сопровождению подростков Владеть ИКТ компетенциями, необходимыми для работы с подростками (работа с презентациями, программой обработки психодиагностики на базе Exel и т.п.).
Педагоги	Реализация субъ-	Повышать квалифи-	Оперативно ин-

	ект-субъектного взаимодействия в образовательно-воспитательном процессе, направленного на формирование благоприятных условий для развития личностной сферы подростков	кацию в сфере психологического развития подростков. Реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с обучающимися.	формировать психологическую службу школы (специалисты сопровождения) об изменениях психического, психологического статуса учащегося. Владеть знаниями о возрастных особенностях школьников подросткового возраста. Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе учебно-воспитательной деятельности.

13. Способы обеспечения гарантий прав участников

Гарантии прав участников программы обеспечиваются соблюдением педагогом-психологом и задействованными в реализации программы лицами в работе следующих официальных источников:

- Соблюдение Профессионального стандарта педагога-психолога (психолога в сфере образования), утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации No 514н. от 24 июля 2015г. (а также следование профессиональной нормативной базе всеми приглашенными к реализации программы лицами).
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятого на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г. (а также соблюдение профессиональных этических норм всеми приглашенными к реализации

программы лицами).

- Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера, принятых Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» в июне 2002 г.
- Положение «О конфедециальности результатов социально психологического тестирования»

14. Ожидаемые результаты реализации программы

Среди ожидаемых результатов выделяются следующие:

- Формирование социальных и функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение
- Формирование адекватной самооценки, отношения к себе, к своим возможностям и недостаткам
- Формирование собственной системы ценностей, целей и установок
- Формирование способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение
- Формирование умения решать простые и сложные жизненные проблемы, оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности
- Формирование умения общаться с окружающими, понимать их поведение и мотивы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку
- Формирование способности сопереживать окружающим и понимать их, осознавать мотивы и перспективы их поведения
- Формирование готовности принимать от окружающих и оказывать им психологическую и социальную поддержку
- Формирование стратегии мотивированного отказа ситуаций, связанных с употреблением ПАВ и с другими формами саморазрушающего поведения
- Формирование способности использования альтернативных ПАВ способов получения радости и удовольствия
- Формирование понимания о воздействии и последствиях злоупотребления ПАВ, о причинах и формах заболеваний, связанных с ними, о путях к выздоровлению, о связи злоупотребления ПАВ и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности

- Формирование показателей снижения количества подростков попавших в группу, повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение, по статистике СПТ.

15. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно - воспитательной работе.

Психолого - педагогическая программа принимается решением социально-психологической службы и утверждается директором образовательного учреждения.

Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

- анализ текущей документации по реализации профилактической программы;
- текущий контроль реализации образовательной программы (посещение занятий);
- итоговый контроль по итогам реализации программы.

16. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критериями оценки достижения планируемых результатов являются субшкалы СПТ факторов риска и защиты.

Количест венные крит ерии оценки:

Снижение статистики обучающихся с повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение, по результатам СПТ.

Качест венные крит ерии оценки:

Результаты наблюдения пеагога-психолога, содержание обратной связи от участников программы по формированию психологической устойчивости личности подростка по средствам психолого-педагогического сопровождения

17. Сведения о практической апробации программы

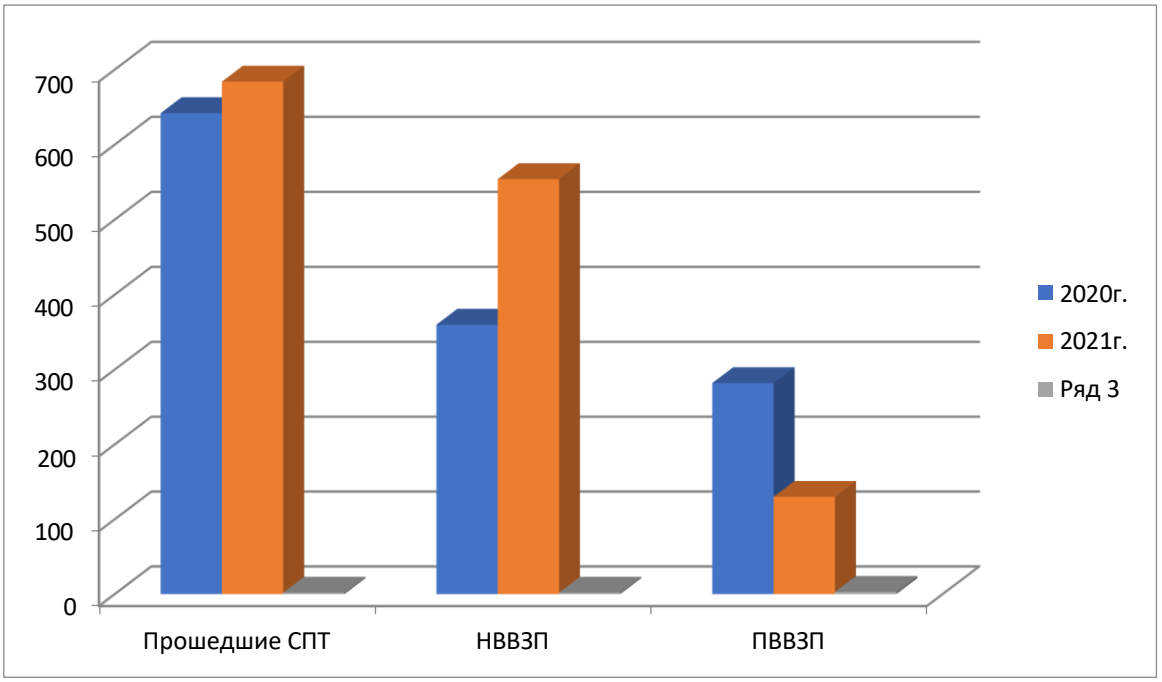
Психолого-педагогическая программа «Как не просмотреть беду…» была апробирована в 2020-2021 учебном году, в образовательных организациях Волгоградской области:

- Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №5 городского округа город Михайловка Волгоградской области»;
- Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 8 Красноармейского района Волгограда»;
- Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №99 им. Дважды Героя Советского Союза А.Г. Кравченко Тракторозаводского района Волгограда»;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №35 им. В.П. Дубины» г. Волжский Волгоградской области.

18. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

По результатам СПТ 2021 года число подростков, попавших в группу повышенной вероятности вовлечения в зависимое (аддиктивное) поведение в образовательных учреждениях, реализовывавших программу «Как не просмотреть беду…», снизилось более чем на 50%.

№ п/п	Категории	2020 г.		2021 г.	
		чел	%	чел	%
1	Количество подростков прошедших СПТ	642		684	
2	Количество подростков попавших в группу Низкой ВВЗП	360	56	554	81
3	Количество подростков попавших в группу Повышеной ВВЗП	282	44	130	19



Учащиеся, которые участвовали в индивидуальном психолого-педагогическом сопровождени по формированию психологической устойчивости личности подростка, ориентируясь на выявленные факторы риска и редуцированные факторы защиты социально-психологического тестирования, по результатам СПТ 20221 года, не попали в группу повышенной вероятности вовлечения в зависимое (аддиктивное) поведения, результативность 100%.

19. Список используемой литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
2. Байдакова Е.Г. Профилактическая сихолого-педагогическая программа «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» Гриф ФПОР. https://rospsy.ru/
3. Брестер И.В.Развивающая психолого-педагогическая программа «Ты и я», Гриф ФПОР, https://rospsy.ru/
4. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
5. Грибоедова О.И. Психолого-педагогическая программа «Дом моего Я», Гриф ФПОР. https://rospsy.ru/
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – Спб.: Речь, 2000.
7. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей, специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.

8. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры: Кн.для учителя. – М.: Просвещение, 1991. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
9. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии.— СПб., 2000.
10. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
11. Лилейкина О.В., Т.Н. Попова Психолого-педагогическая программа «Мир вокруг меня» Гриф ФПОР. https://rospsy.ru/
12. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии 8-9 класс) - СПб.: Издательство «Речь», 2003.
13. Миллер А.Н. Развивающая психолого-педагогическая программа «Жизнь в твоих руках» Гриф ФПОР. https://rospsy.ru/
14. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник /С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013
15. Павлык Н.В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте: уч.-метод.пособие – К.: Логос, 2013.
16. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.
17. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
18. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка / Под ред. И.В.Дубровиной. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995.
19. Серякина С.В.,. Павленко Р.В Психолого-педагогическая программа «Все в твоих руках» Гриф ФПОР. https://rospsy.ru/
20. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
21. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы), - М.: Генезис, 2010.
22. Хухлаева О.В. Эмоционально-символические методы в работе школьного психолога. Лекция. –М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015.
23. Шаубет С.Е. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика дезадаптивных форм несовершеннолетних». Гриф ФПОР. https://rospsy.ru/
24. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренигов. – СПб: Питер, 2008 19.Ушакова Т. Портрет в полный рост: игровая плат-

форма для индивидуальной и групповой психологической работы с применением метафорических карт. – М.: Генезис, 2018.
25. Шилова Т.А. «Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. Практическое пособие», М., Айрис Пресс,2015 г.
26. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: в 4-х томах. Т.1-М.: Генезис, 1998.

20. Приложение

ЛИСТ 1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОПРОВОЖДЕНИЯ
(по результатам СПТ)
Код _____

Дата начала _____
Дата окончания _____

ЛИСТ2
Данные социально-психологического тестирования

№ п/п	**Субшкалы**	Пониженный	Норма	Повышенный
Факторы риска				
1	Потребность в одобрении			
2	Подверженность влиянию группы			
3	Принятие асоциальных установок социума			
4	Склонность к риску			
5	Импульсивность			
6	Тревожность			
7	Фрустрация			
8	Наркопотребление в социальном окружении			
Факторы защиты				
1	Принятие родителями			
2	Принятие одноклассниками			
3	Социальная активность			
4	Самоконтроль поведения			
5	Самоэффективность			

Характеристика ребенка на основе данных СПТ

ЛИСТ 3

Программа диагностического исследования
(для подтверждения и опровержения данных СПТ)

№ п/п	**Субшкалы**	**Диагностика**
Факторы риска		
1	Потребность в одобрении	
2	Подверженность влиянию группы	
3	Принятие асоциальных установок социума	
4	Склонность к риску	
5	Импульсивность	
6	Тревожность	
7	Фрустрация	
8	Наркопотребление в социальном окруже-нии	
Факторы защиты		
1	Принятие родителями	
2	Принятие одноклассниками	
3	Социальная активность	
4	Самоконтроль поведения	
5	Самоэффективность	

Анализ диагностического исследования
(для подтверждения и опровержения данных СПТ)

ЛИСТ 4

Другие факторы:
Материальное и социальное положение несовершеннолетнего и его семьи (особенности внутрисемейных отношений)

Проблемы физического и психического здоровья

История развития в контексте девиаций (совершение правонарушений, постановка на профилактический учет, психологическая травма)

Другое

Влияние факторов на вовлечение в зависимое поведение:
Значительное:

Не значительное:

Направление к другому специалисту:

ЛИСТ 5

Встреча с родителями (по необходимости):

Дата _____ Телефон _____

Ф.И.О.

_____

Ф.И.О.

_____

Эмоциональное состояние

_____

_____

_____

_____

_____

Донесена информация:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Даны рекомендации:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Эмоциональное состояние

_____

_____

_____

_____

_____

Дальнейшая работа:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ЛИСТ 6

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

№п/п	Факторы	Направления работы	Кол-во занятий	Даты	
				План	Факт
1	Потребность в одобрении	Помощь в формировании адекватной самооценки			
2	Подверженность влиянию группы	Помощь в формировании рефлективного самосознания			
3	Принятие асоциальных установок социума	Помощь в формирование правосознания, социальной адаптации Актуализация ценностных ориентации			
4	Склонность к риску	Развитие умения распознавать манипулятивные приемы, провоцирующие опасное поведение Обучению критическому анализу жизненных ситуаций. Поиск внеурочной занятости.			
5	Импульсивность	Обучение приемам саморегуляции			
6	Тревожность	Снижение уровня реактивной и личностной тревожности			
7	Фрустрация	Помощь в понимании, принятии и обучении конструктивному выражению негативных чувств и переживаний. Формирование жизнестойкости и позитивного мышления.			
8	Наркопотребление в социальном окружении	Актуализация ценностных ориентации			
9	Принятие родителями	Родительские (тематические) собрания Индивидуальные консультации с родителями			
10	Принятие одноклассниками	Организация совместной деятельности Тренинг на сплочение коллектива, межличностное общение.			
11	Социальная активность	Привлечение к мероприятиям (по необходимости) Помощь в формировании социальной адаптаци			
12	Самоконтроль поведения	Помощь в развитии адаптивных механизмов, поиск внутренних ресурсов			
13	Самоэффективность	Помощь в развитии критического мышления, умения планировать, развитие эмоционально-волевой сферы.			

ЛИСТ 7
Совместная работа специалистов:

Педагог-психолог:

Социальный педагог

Классный руководитель:

Другие