

ПРОГРАММА «ТОЧКА ОПОРЫ»

(для подростков с трудностями социальной адаптации)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ

Изучение проблемы суицида и анализ конкретных случаев показывают, что подростки решаются на самоубийство в целях обратить на свои проблемы внимание, прежде всего родителей, реже педагогов, иногда сверстников, протестуя таким страшным образом против безразличия, цинизма или жестокости окружающих.

Все задаются вопросом: как остановить эту страшную статистику и не допустить новых подобных случаев? Что делать?

И вот каждый случай суицида становится предметом специального внимания и расследования со стороны специалистов управления образования. Администрация соответствующих школ старается провести профилактические беседы с детьми, родительские собрания с привлечением психологов, врачей, в результате чего подобные случаи становятся предметом широкого обсуждения. Профессиональное общение с коллегами показывает, что появилась практика разработки специальных тренингов и программ, направленных на обсуждение тем самоубийства.

В настоящее время нет единых взглядов на то, как следует работать по профилактике суицидального поведения. Существует много публикаций на данную тему, встречаются фильмы, песни, книги, которые детально обсуждают те или иные аспекты данной проблемы. Практика показывает, что после очередного сообщения в прессе или реального самоубийства известного человека (например, Игоря Сорина) в молодежной среде обязательно происходит подобный случай и увеличивается количество суицидальных попыток.

Проблема не новая, и человечество давно выработало механизм профилактики данного явления. Позиция православной церкви по данному вопросу всегда была четкой: самоубийство - это грех, и данная тема вообще не обсуждается. Может быть, поэтому статистика дореволюционной России сравнительно благополучная - 3 суицида на 100 тысяч человек. На территории бывшего СССР, несмотря на более высокую статистику самоубийств, данная тема также не освещалась в СМИ, и общественная позиция была однозначной и жесткой: человек, покушавшийся сам на себя, болен психически.

До сих пор нет современных отечественных исследований о влиянии обсуждения темы суицида на психику и поведение подростков, и поэтому в обоснование своей позиции по данной проблеме специалисты-психологи ссылаются на одного из ведущих специалистов в области массового сознания и социального влияния Р. Чалдини. Он убедительно показал, что при сообщениях в СМИ о случаях суицидов и любых обсуждениях темы самоубийства у многих людей (до 10 %) включается некий механизм, пока не изученный, результатом работы которого становится резкий рост количества собственно суицидов, а также неосторожного поведения, приводящего к несчастным случаям с летальным исходом.

Явление подобного психологического заражения наблюдалось во все времена и во всех культурах. С конца XIX века оно получило название «синдрома Вертера» после череды массовых самоубийств читателей книги Гете, которая по данной причине была запрещена.

Поэтому в работе с суицидальным событием среди подростков и молодежи самым важным является предотвращение психического заражения по механизму одной из основных подростковых реакций - реакции имитации. Все случаи суицида действительно должны быть изучены, проанализированы и обсуждены, но только узким кругом специалистов. Психологи категорически против публичных групповых обсуждений данной темы. А профилактику суицидального поведения в учреждениях образования необходимо строить в направлении формирования саногенного мышления у детей и подростков, а также повышения общей психолого-педагогической компетентности взрослых: родителей, педагогов, работников СМИ. Наши специалисты проводили специальный семинар и круглый стол с журналистами после нескольких публикаций с подробным описанием случаев подросткового суицида в местной прессе.

В случае незавершенного суицида рекомендуется индивидуальная работа специалистов - психиатра, психотерапевта, психолога - с самим суицидентом и с его семьей. В подростковой среде, где произошел подобный случай, педагог, пользующийся уважением и доверием ребят, должен добиться развенчания романтического ореола вокруг суицидента. Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению. По их мнению, попытка самоубийства свидетельствует о силе чувств, силе воли, характера, смелости. Поэтому с детьми

следует говорить о необратимости факта смерти, подводить к мысли о том, что психически здоровый, благополучный, сильный, ответственный человек никогда так не поступит. Подобный поступок свидетельствует о слабости, эгоизме, безответственности, неумении решать проблемы, нарушениях психического здоровья.

В случае завершённого суицида необходима групповая работа с подростками ближайшего окружения самоубийцы, направленная на отрегулирование чувств и обсуждение поисков других возможных выходов из возникшей кризисной ситуации.

На основании вышеизложенной позиции специалисты разработали рекомендации для управления образования и администрации учебных заведений по профилактике суицидального настроения среди детей и подростков, а также предложили методическую разработку классного часа для 9 классов. Для школьных психологов разработана схема мониторинга психоэмоционального состояния учащихся.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей");

Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»);

Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ;

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних»;

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

Федеральный Закон РФ от 24 июня 2010 г. №436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в ОУ Министерства образования и науки РФ от 18.01.16 №7-149;

Письмо Минобрнауки России от 18.01.2016 № 07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".

Работа с подростками девиантного поведения, 5-11 классы. Поведенческие программы, социально – психологические тренинги. Авторы – составители: И.А. Устюгова, И.Г. Сухогозова, Г.А. Басуева, И.В. Комылятова. Издательство «Учитель». Волгоград.

Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги. Авторы - составители: М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. Издательство «Учитель». Волгоград.

Цель настоящей программы в формировании у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

- изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями;

- выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния;

- изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом

состоянии, общении, развитии и обучении;

- создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в период трудной жизненной ситуации.

- привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка;

- привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа с детьми и подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.

Работа с детьми и подростками, нуждающимися в срочной психосоциальной поддержке.

Работа с неблагополучными семьями.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.

Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.

Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.

Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Психологическое раскрепощение школьников, формирование навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика.

Оказание помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся.

Создание условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Наибольший эффект программа может иметь, реализованная как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

План мероприятий, направленных на реализацию программы

№	Наименование мероприятия	Участники	Сроки исполнения	Ответственный
Организационно-методическая работа				
1	Изучение нормативно-правовых документов, методических рекомендаций по организации работы среди учащихся.	педагоги	В течение года	Педагог-психолог, зам.директора по ВР
2	Изучение опыта и анализ проблемы суицидального поведения в подростковом возрасте	педагоги	В течение года	Педагог-психолог,

				зам.директора по ВР
Информационно-аналитическая работа				
1	Сбор банка данных на учащихся с высоким уровнем тревожности и депрессии по результатам наблюдений и диагностики	1-11 класс	Сентябрь-февраль	Педагог-психолог, кл. руководители
Диагностическая работа				
1	«Дом, дерево, человек»	1-4 класс	сентябрь	Педагог-психолог
2	Опросник школьной тревожности Филипса	5 класс	октябрь-март	Педагог-психолог
3	Методика «Человек под дождем»	7-11 классы	сентябрь	Педагог-психолог
4	Методика «Диагностика личностного развития детей подросткового возраста» А.М. Прихожан	Учащиеся с высоким уровнем тревожности	в течении года	Педагог-психолог
5	Методика «Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.М. Прихожан)	6-11 классы	декабрь	Педагог-психолог
6	ММРІ	11 класс	Ноябрь-февраль	Педагог-психолог
Коррекционно-развивающая работа				
1	Занятия с элементами тренинга «Формирование жизнеутверждающих установок»	Выявленные учащиеся	В течении года	Педагог-психолог
3	«Позитивное мироощущение» занятия с элементами тренинга	7-8 классы	Ноябрь	Педагог-психолог
	«Точка опоры» занятия с элементами тренинга	6-9 классы	В течении года	Педагог-психолог
	Индивидуальные занятия	Выявленные учащиеся, по запросу	В течении года	Педагог-психолог, социальный педагог, кл. руководители
Просветительская и профилактическая работа				
1	«Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков».	Родители:	сентябрь.	педагог-психолог.
2	«Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении».	Педагоги	октябрь	педагог-психолог.
3	«Телефон-доверия - экстренная помощь в трудной жизненной ситуации»	1-11 классы	В течение года	педагог-психолог, социальный педагог.
4	Классный час по плану классных руководителей: «Мы разные и о разном»; «Воля и цель»; «Это страшное слово «суицид»; «Возможна ли жизнь без конфликтов?»; «Мои нравственные ценности»; «Счастье жить», «Смысл жизни».	8-11 классы 6-7 класс	В течение года	классные руководители.

5	«Бесконфликтное общение»	Родители	март-апрель	педагог-психолог.
6	«Проблема суицида в юношеском возрасте».	Педагоги	апрель	педагог-психолог.
7	«Готовимся к экзаменам», психологическая помощь при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.	9,11 классы	январь-март	педагог-психолог.
Консультативная работа				
<i>1</i>	Вопросы организации социально - психолого-педагогического сопровождения, профилактики суицидального поведения детей и подростков.	Учащиеся, Родители, Педагоги.	В течение года.	педагог-психолог.

Ожидаемые результаты:

Организованная работа позволит:

- осуществлять социальную и психологическую защиту детей;
- снизить количество детей с девиантным поведением; избежать суицидальных попыток;
- организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АДМИНИСТРАЦИЙ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАСТРОЕНИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Психологам учреждения образования проводить занятия с педагогами по проблемам и особенностям подросткового возраста, влияющим на общий эмоциональный фон и провоцирующим суицидальные настроения.

1. Классным руководителям и всем педагогам необходимо отслеживать и контролировать резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся. Должно насторожить следующее: ребенок погружен в свои мысли, не может сосредоточиться на уроке, начал пропускать занятия, перестал активно общаться со сверстниками, стал чересчур педантичен, ведет себя демонстративно и др.

2. Проводить регулярные замеры эмоциональных состояний учащихся.

3. Для подростков с выявленными или подозреваемыми устойчивыми депрессивными симптомами необходимо организовать щадящую обстановку на уроках (не ругать, не устраивать публичных разбирательств и т. п.), постараться деликатно выяснить причину подавленности, проявить понимание и поддержку. Главное в этот период - не учебные достижения, а эмоциональное благополучие.

4. В рамках данной проблемы профилактический эффект имеют систематические занятия с учащимися, направленные на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т. д. На уроках гуманитарного цикла и классных часах с подростками необходимо говорить о ценности жизни, индивидуальной неповторимости каждого человека, о позитивном прогнозе будущего, умении программировать свой успех - с конкретными примерами и фактами из жизни, художественной литературы и СМИ.

5. Недопустимо открытое прямое публичное обсуждение с учащимися суицидальных случаев. Зачастую цена подобных мероприятий (родительских собраний, классных часов) - жизнь кого-то из подростков, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестной реакции и др.

6. В школах разместить плакаты с адресами помощи и надежды:

- наркологическая служба (телефон, адрес);
- Центр медицинской профилактики (телефон, адрес);
- Центр Службы практической психологии (телефон, адрес).

ФОРМИРОВАНИЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИХ УСТАНОВОК (примерный вариант проведения классного часа)

Рекомендуется проводить в конце марта - начале апреля в 9 классах.

1. Мотивация учащихся для разговора.

9 класс - окончание средней школы. Для кого-то на этом школьная жизнь завершается, и начинается новый этап в жизни. Для тех, кто решает идти в старшую школу, это тоже совершенно новый этап. И там и там, по сути, идет выбор профессионального пути. В стенах ли школы, других ли учебных заведениях будут новые коллективы, новые требования, новые радости и новые трудности.

Поэтому именно сейчас уместен и нужен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

2. Использование техники «Жизненная прямая».

Учащиеся предлагают нарисовать линию и представить, что это - символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку «сегодняшнего дня». Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме: в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают какие-то отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что «так тяжело будет всегда, и никогда не кончится этот кошмар, и нет никакой надежды», но... (привести примеры, когда терпение побеждало).

3. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех».

...Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление группового портрета «успешного» человека.

Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также «успешных» людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко. (Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др.) Как они сумели добиться своего успеха наперекор судьбе?

Примеры: фильм «Жизнь прекрасна», судьба Виктора Франкла и его книга «Человек в поисках смысла» или др.

Рассказ-притча Л. Пантелеева о лягушках: одна утонула в сметане, а другая, барахтаясь и пытаясь выбраться, сбила масло и выпрыгнула.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодолеть.

4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни».

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще маленький - незрелый и невзрослый. Можно вместо устного обсуждения темы предложить написать «трудности» анонимно на листочках и сдать учителю. Далее последовательно обсудить ситуации из записок.

Предложить всем учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

(Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты в семье с родителями, в школе с учителями, позор, разборки и др.)

Обсуждение следует провести по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь - это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

5. Заключение.

В заключение должна быть сформулирована мысль, что любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

ТРЕНИНГ ПОЗИТИВНОГО МИРООЩУЩЕНИЯ

«Радость и счастье подобны зерну, брошенному в землю. Нужно обильно полить ее, прежде чем взойдет росток, и неустанно трудиться, чтобы этот росток не увял, а вырос и дал плоды».

Задания данного тренинга могут использоваться целым блоком или включаться в тренинги профилактики кризисных состояний подростков в качестве фрагмента.

Цель тренинга - открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.

Задача тренинга - научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

I этап - знакомство. Для целевого позитивного тренинга предлагается придумать себе тренинговое имя, заключающее в себе какую-то положительную характеристику, например «Весельчак» или «Затейник». Далее в течение всего тренинга обращаться друг к другу именно так.

В рамках других тренингов на этапе знакомства предлагается представиться другим ребятам аналогичным образом: я - внимательный и хороший друг и т. п. (самокомплимент).

II этап - упражнения.

«Словарь хороших качеств». По кругу вспомнить и назвать все синонимы и оттенки качеств «хороший» и «красивый» (или «радостный»), К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов. Рефлексирование: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный», «прелестный» и т. д. Как влияет этот словарь на настроение и

состояние души?

Упражнения на двигательную активность. Можно использовать какую-либо подвижную игру, например «Паровозик», «Путаница» или подобную.

Обоснование. Один из самых эффективных способов самозащиты - «выведение» стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психологического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того, чтобы увеличить двигательную активность: бег, спорт, отказ от транспорта, различные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия.

«Неоконченные предложения».

Первый шаг: одно-два предложения пускаем по кругу, и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4-5) на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

- Хочу поделиться своей радостью...
- Мне пришла в голову отличная мысль...
- Мне нравится в себе, что я...
- Мне хочется доставить радость... (кому?)
- Всякая погода - благодать, даже вот и сегодня на улице...
- Больше всего удовольствия я получаю от...
- У меня теплеет на душе, когда я думаю о...
- Мне очень помогает в жизни...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о...
- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы...

«Художник-оптимист».

Разбиться на тройки.

Роли: художник, зритель, «портрет».

«Портрет» изображает лицом, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние. «Художник» «стирает» это изображение и исправляет его на позитивный антипод, давая словесные инструкции: «Уголки губ подними вверх, разверни плечи» и т. д. «Зритель» должен отгадать первоначальное состояние и замысел «художника». Затем ролями меняются. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

- «Успокойте Бирбала», Индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых 3 часа - проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам «заплакал», изображая неутешную горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил своего советника.

Участники тренинга выбирают «Бирбала», которого по очереди пытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чье утешение было самым убедительным и эффективным.

«Портрет в розовых тонах». Предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет не-приятного человека с позиции тех, кто его любит.

Для более младших подростков в качестве объекта предлагается выбрать киногероя или литературного персонажа, и так же написать его «портрет». Обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения.

«Цепочка». Упражнение, направленное на тренировку невербальной передачи эмоционально-положительной информации.

Все строятся в колонну, в затылок друг другу. Ведущий показывает последнему написанное на листочке ласковое слово («зайка»), или фразу («Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе стоящего перед ним и жестами и мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная информация передается до конца. Последний в колонне должен произнести то, что

до него донесли предыдущие игроки.

-«Неприятность эту мы переживем...». Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти наши словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что молено сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Воттак фокус...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, далее раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово - действие - состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

«Зеркало». Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно задаем своему лицу то или иное выражение. Перед зеркалом отрепетируйте непринужденную улыбку, утвердитесь в ней, привыкните. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-либо неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее. Отрефлексирование: трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям; повлияла ли внешняя благость на восприятие и оценку былой неприятности?

- «Необитаемый остров». Вы попали на необитаемый остров. Кто будет больше всего ждать вашего возвращения домой? О ком сильнее всего будете беспокоиться вы? Какое дело, кроме вас, не сможет завершить никто? Представьте, что в вашем распоряжении оказались обученные почтовые голуби. Кому из участников тренинга вы написали бы письмо с призывом о помощи? Почему?

Заключительный этап посвящается обсуждению своих впечатлений от тренинга. Упражнение «Комплименты» завершает общение.

Поинтересуйтесь, повлияло ли на самочувствие ребят их тренинговое имя.

ДИАГНОСТИКА ПОДРОСТКОВОЙ ДЕПРЕССИВНОСТИ (опросники, тесты) ОПРОСНИК ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДРОСТКОВОЙ ДЕПРЕССИВНОСТИ «ДЕПРИСКОП» (Heymans, 1996)

Опросник является источником получения информации о представленности феномена депрессивности у подростков. Опросник был адаптирован для российской выборки и апробирован во время проведения международного проекта «Социальное и моральное развитие российских подростков

Инструкция.

«Всегда хочется чувствовать себя счастливым, но не всегда удается. Мы хотели бы знать, бывают ли у Вас неприятные чувства и мысли, плохое самочувствие. Возьмем за единицу измерения один день из последних 99. Если какое-то из перечисленных ощущений возникало у Вас ежедневно, поставьте против него число 99, если ни разу - число 0. Если же это ощущение то возникало, то исчезало, оцените его числом от 0 до 99 и поставьте его против соответствующего утверждения. Трудно выбрать число абсолютно точно, поэтому отвечайте не задумываясь, быстро. Если Вы испытывали это чувство вчера или сегодня, обведите соответствующий номер утверждения»

№ п/п	Утверждение	Число дней
1	Я испытывал(а) страх	
2	Я был(а) раздражительным (ой)	
3	Я не верил (а) в будущее	
4	Я чувствовал (а) себя подавленным (ой)	

5	Я волновался (лась) по пустякам	
6	Я был (а) разочарован (а) жизнью	
7	Я чувствовал (а) себя одиноким (ой)	
8	Я не могу успокоиться	
9	Мне было трудно уснуть	
10	Мне пришлось принимать снотворное	
11	Проснувшись, я чувствовал (а) себя усталым (ой)	
12	Обычно я чувствовал (а) себя усталым (ой) и выжатым (ой)	
13	Я боялся (лась) идти в школу	
14	Я легко уставал (а)	
15	Я потерял (а) интерес к тому, что было для меня важным	
16	У меня пропал аппетит	
17	Я разочаровался (лась) в любви	
18	Я чувствовал (а) себя никчемным (ой)	
19	Я не мог (ла) себе простить своих ошибок	
20	Я старался (лась) избегать общения с другими людьми	
21	Мне не хотелось жить	
22	Мне было трудно сосредоточиться на чём-то одном	
23	Я всё делал (а) медленнее, чем обычно	
24	Я испытывал (а) упадок сил	
25	Я мог (ла) спать день и ночь	
26	Я чувствовал (а) себя виноватым	
27	Я был (а) очень несчастным	
28	Я совсем себе не нравился (лась)	
29	Я был(а) обидчив	
30	Мне хотелось плакать	
31	Я чувствовал (а) себя нелюбимым (ой)	

№ п/п	Утверждение	Число дней	
1	Я испытывал(а) страх		5
2	Я был(а) раздражительным (ой)		11
3	Я не верил (а) в будущее		1

4	Я чувствовал (а) себя подавленным (ой)		4
5	Я волновался (лась) по пустякам		6
6	Я был (а) разочарован (а) жизнью		1
7	Я чувствовал (а) себя одиноким (ой)		2
8	Я не могу успокоиться		2
9	Мне было трудно уснуть		3
10	Мне пришлось принимать снотворное		1
11	Проснувшись, я чувствовал (а) себя усталым (ой)		4
12	Обычно я чувствовал (а) себя усталым (ой) и выжатым (ой)		3
13	Я боялся (лась) идти в школу		1
14	Я легко уставал (а)		4
15	Я потерял (а) интерес к тому, что было для меня важным		1
16	У меня пропал аппетит		1
17	Я разочаровался (лась) в любви		1
18	Я чувствовал (а) себя никчемным (ой)		1
19	Я не мог (ла) себе простить своих ошибок		3
20	Я старался (лась) избегать общения с другими людьми		1
21	Мне не хотелось жить		1
22	Мне было трудно сосредоточиться на чём-то одном		6
23	Я всё делал (а) медленнее, чем обычно		4
24	Я испытывал (а) упадок сил		4
25	Я мог (ла) спать день и ночь		3
26	Я чувствовал (а) себя виноватым		5
27	Я был (а) очень несчастным		2
28	Я совсем себе не нравился (лась)		2
29	Я был(а) обидчив		6
30	Мне хотелось плакать		3
31	Я чувствовал (а) себя нелюбимым (ой)		2

№ п/п	Субтипы	Показатели	Пункты «Депрископа»
1	Эндогенный (меланхолия)	Потеря чувства удовлетворённости жизнью, потеря аппетита, интереса к	4,6,9,10,16,17

		сексу, раннее утреннее пробуждение, потеря веса	
2	Социотропический	Тревога по поводу социального неприятия, неприязненного отношения со стороны других людей	7,29,30,31
3	Автономный	Потеря интереса к получению удовольствия, к людям, самообвинение, раздражительность, ожидание неудачи	2,15,18,19
4	Самокритический	Ожидание неудачи. Чувство стыда, самоненависть, самообвинение, ощущение физической непривлекательности	6,13,18,19,20,26,28
5	Пессимистичный	Задержанное произвольное реагирование, чувство грусти, суицидальные мысли, недостаток жизненной энергии, апатия. Психомоторная заторможенность, нарушения сна, трудности концентрации. Внимания, тяжёлые мысли, вызванные подавленным состоянием.	3,4,9,11,12,14,22,23,25,29

Правила обработки данных:

Подсчитываются два основных показателя:

1) DNOW – отражает количество пунктов (симптомов), по которым испытуемый имел переживания в течение последних 24 часов. Показатель теоретически может варьировать от 0 до 31.

2) DINTRUSION – наиболее важный показатель степени вмешательства депрессивности в сферу переживаний подростка. Депрессивное вмешательство является суммой показателей, рассчитанных для 31 индикатора по каждому испытуемому, где «1» по каждому пункту означает, что данный симптом встречался у данного испытуемого по крайней мере столько же (или больше) дней, чем указывает критическое число из таблицы. Соответственно, «0» означает, что данный симптом встречается у данного испытуемого меньшее количество дней, чем указывает соответствующее критическое число из таблицы.

Показатель DINTRUSION, равный 21 и выше, является индикатором того, что подросток находится в зоне риска депрессивного заболевания.

3) NDEPDAYS – складывается из суммы дней, обозначенных испытуемым по всем пунктам.

4) NBURODENDAYS – учитывает степень вмешательства симптома и получается путём суммирования только тех дней, когда данный симптом имел эффект вмешательства (учитывается, является ли число дней по этому симптому достаточно высоким, то есть равным или превышающим критическое число из таблицы).

Минимальное количество дней, необходимое для того, чтобы считать депрессивное вмешательство симптома «значительным».

Пункт «Депрископа»	Критическое значение
1	5
2	11
3	1
4	4
5	6
6	1
7	2
8	2
9	3
10	1
11	4
12	3
13	1
14	4
15	1
16	1
17	1
18	1
19	3
20	1
21	1
22	6
23	4
24	4
25	3
26	5
27	2
28	2
29	6
30	3
31	2

Шкала М. Ковач

Данный опросник, разработанный Maria Kovacs (1992) и адаптированный сотрудниками

лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии, позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения. Охватывает основные характеристики депрессии и учитывает психологические особенности данной возрастной группы. Опросник CDI предназначен для самостоятельного заполнения подростками и детьми, его использование не требует медицинской квалификации, т.к. выявляет функциональное состояние депрессии у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования.

Опросник представляет собой самооценочную шкалу для детей и подростков от 7 до 17 лет (дети 3-7 лет отвечали на соответствующие вопросы врача). Состоит из 27 триад высказываний. Испытуемому предлагается выбрать одно высказывание в каждой группе, в зависимости от того, как он себя чувствует себя в последнее время. При обработке данных по каждому пункту в зависимости от пометки, сделанной испытуемым, выставляется балл от 0 до 2.

Ключ:

№	выбор	балл
1,3,4,6,9,12,14,17,19,20,22,23,26,27	1	0
	2	1
	3	2
2,5,7,8,10,11,13,15,16,18,21,24,25	1	2
	2	1
	3	0

Интерпретация:

0-10 – состояние без депрессии;

11-16 – легкое снижение настроения;

17-19 – субдепрессия, или маскированная депрессия;

20 – критическое число, рассматривается в качестве показателя для углубленного изучения ребенка или подростка на предмет идентификации депрессивного заболевания.

Предъявление

Попросите ребенка записать свое имя или запишите сами. Убедитесь в том, что ребенок полностью понял содержание опросника и инструкцию – тщательно и полно оценит, как он себя чувствовал в течении последних двух недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в течении проведения диагностики необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкал.

Шкала А (негативное настроение п. п. 1, 6, 8, 10, 11, 13) – общее снижения настроения негативная оценка собственной эффективности в целом, постоянное ожидание неприятностей, склонность к плаксивости, повышенный уровень тревожности.

Шкала В (межличностные проблемы п. п. 5, 12, 26, 27) – идентификация себя с ролью плохого, агрессивное поведение, высокий негативизм непослушание.

Шкала С (неэффективность п. п. 3, 15, 23, 24) – высокий уровень убеждения неэффективности в школе.

Шкала D (ангедония п. п. 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) – высокий уровень истощаемости, наличие чувства одиночества.

Шкала Е (негативная самооценка п. п. 2, 7, 9, 14, 25) – негативная оценка собственной неэффективности наличие суицидальных мыслей.

Подсчет общего показателя: эта сумма баллов выбранных ребенком вариантов ответов по всем пунктам теста. По каждой шкале теста также подсчитывается балл.

Стимульный материал

Инструкция: « Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующий квадратик, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1. 1) У меня редко бывает грустное настроение.

- 2) У меня часто бывает грустное настроение.
 - 3) У меня все время грустное настроение.
2. 1) У меня никогда ничего не получится.
 - 2) Я не уверен, что у меня все получится.
 - 3) У меня все получится.
3. 1) В основном я все делаю правильно.
 - 2) Я многое делаю не так.
 - 3) Я все делаю неправильно.
4. 1) Многое для меня является забавным.
 - 2) Некоторые вещи меня забавляют.
 - 3) Ничто меня не забавляет.
5. 1) Я все время себя плохо чувствую.
 - 2) Я часто себя плохо чувствую.
 - 3) Я редко себя плохо чувствую.
6. 1) Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от
 - 2) Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности.
 - 3) Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное.
7. 1) Я себя ненавижу.
 - 2) Я себе не нравлюсь.
 - 3) Я доволен собой.
8. 1) Все плохое происходит по моей вине.
 - 2) Многие плохие вещи происходят из-за меня.
 - 3) Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины.
9. 1) Я не думаю о самоубийстве.
 - 2) Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу.
 - 3) Я хочу покончить с собой.
- 10.1) Желание заплакать я испытываю каждый день.
 - 2) Желание плакать появляется у меня довольно часто.
 - 3) Желание заплакать я испытываю редко.
11. 1) Меня все время что-то беспокоит.
 - 2) Меня часто что-то беспокоит.
 - 3) Меня редко что-то беспокоит.
12. 1) Я люблю находиться среди людей.
 - 2) Я не люблю часто бывать с людьми.
 - 3) Я вообще не хочу быть с людьми.
13. 1) Я не могу изменить свое мнение о чем-либо.
 - 2) Мне сложно изменить свое мнение, о чем либо.
 - 3) Я легко изменяю свое мнение
14. 1) Я выгляжу хорошо.
 - 2) В моей внешности есть недостатки.
 - 3) Я выгляжу безобразно.
15. 1) Я должен постоянно заставлять себя делать домашнее задание.
 - 2) Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание.

- 3) У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания.
16. 1) Я плохо сплю каждую ночь.
2) Я часто плохо сплю.
3) У меня нормальный сон.
17. 1) Я редко чувствую себя усталым.
2) Я часто чувствую себя усталым.
3) Я все время чувствую себя усталым.
18. 1) У меня часто нет аппетита.
2) Иногда у меня нет аппетита.
3) Я всегда ем с удовольствием.
19. 1) Меня не беспокоят ни боль, ни недомогание.
2) Меня часто беспокоят боль или недомогание.
3) Я все время испытываю боль или недомогание.
20. 1) Я не чувствую себя одиноким.
2) Я часто чувствую себя одиноким.
3) Я все время чувствую себя одиноким.
21. 1) В школе ничто не доставляет мне радости.
2) В школе мне бывает приятно только время от времени.
3) Мне часто радостно в школе.
22. 1) У меня много друзей.
2) У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше.
3) У меня совсем нет друзей.
23. 1) С учебой у меня все хорошо.
2) Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлым.
3) Я плохо успеваю по предметам, которые раньше мне давались легко.
24. 1) Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как другие.
2) Я могу стать таким же благополучным человеком, как другие.
3) Я такой же благополучный, как и остальные люди.
25. 1) Меня никто не любит.
2) Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит.
3) Я уверен, что меня кто-то любит.
26. 1) Я часто делаю то, что мне говорят.
2) В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят.
3) Я никогда не делаю то, что мне говорят.
27. 1) Я хорошо лажу с людьми.
2) Я часто ссорюсь.
3) Я постоянно ввязываюсь в ссоры.

Опросник «Подростки о родителях»

(Л. И. Вассерман, И. А. Горьковаи, Е. Е. Ромицына)

Методика помогает изучать установки, поведение и тактику воспитания родителей так, как это видят и понимают их дети в подростковом и юношеском возрасте.

Инструкция:

«Просим Вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных ниже положений

более всего характерны для Ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если Вы считаете, что утверждение полностью передает воспитательные принципы Вашего отца (или матери), то в оценочном бланке рядом с номером соответствующего утверждения поставьте цифру «2». Если Вы считаете, что данное высказывание частично подходит для Вашего отца (или матери), то ставьте цифру «1». Если же, по Вашему мнению, утверждение не относится к Вашему отцу (или матери), то ставьте цифру «0». Затем подростку предъявляется регистрационный бланк для заполнения отдельно на каждого из родителей. Принципиальной разницы между ними нет: по отношению к матери все утверждения представлены в женском роде, а по отношению к отцу - в мужском. Сам опросник выглядит следующим образом.

ПОДРОСТКИ О РОДИТЕЛЯХ (ОПРОСНИК ДЛЯ ПОДРОСТКОВ)

Мой отец (моя мать):

1. Очень часто улыбается мне.
2. Категорически требует, чтобы я усвоил(а), что я могу делать, а что нет.
3. Недостаточно терпелив(а) по отношению ко мне.
4. Когда я ухожу, сам(а) решает, когда я должен (должна) вернуться.
5. Всегда быстро забывает то, что сам(а) говорит или приказывает.
6. Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться.
7. Считает, что для меня должно существовать много правил, которые я обязан(а) выполнять.
8. Постоянно на меня кому-то жалуется.
9. Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо.
10. За одно и то же один раз наказывает, а другой - прощает.
11. Очень любит делать что-нибудь вместе со мной.
12. Если поручает мне какую-нибудь работу, то считает, что я должен (должна) делать только ее, пока не закончу.
13. Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал(а).
14. Я могу идти, куда захочу, и не спрашивать у него (у нее) разрешения.
15. В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел.
16. Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня.
17. Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен (должна) быть наказан(а).
18. Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу.
19. Если бы мне захотелось, то я мог(ла) бы идти, куда захочу, каждый вечер.
20. Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, иногда — нет.
21. Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения.
22. Следит за тем, чтобы я всегда делал(а) то, что мне сказано.
23. Иногда у меня возникает ощущение, что я ему (ей) противен.
24. Позволяет мне делать практически все, что мне нравится.
25. Меняет свои решения так, как придет в голову или как ему (ей) будет угодно.
26. Часто хвалит меня за что-либо.
27. Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь.
28. Хотел (а) бы, чтобы я стал(а) другим (другой), изменился (изменилась).
29. Позволяет мне самому (самой) выбирать себе дело по душе.
30. Иногда очень легко меня прощает, а иногда - нет.
31. Старается открыто доказать, что любит меня.
32. Всегда следит, что я делаю на улице или в школе.
33. Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом.
34. Предоставляет мне много свободы. Редко говорит «должен» или «нельзя».
35. Очень тяжело заранее определить, как он(она) поступит, когда я сделаю что-нибудь плохое или хорошее.
36. Считает, что я должен (должна) иметь собственное мнение по каждому вопросу.
37. Всегда тщательно следит за тем, с кем я дружу.
38. Когда его (ее) чем-то расстрою, не будет со мной говорить, пока я сам не начну.
39. Всегда легко меня прощает.
40. Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало.
41. Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо.

42. Постоянно указывает мне, как себя вести.
 43. Вполне возможно, что, в сущности, меня ненавидит.
 44. Проведение каникул я планирую по собственному желанию.
 45. Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым (доброй) и признательным (признательной).
 46. Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я ни спросил(а).
 47. Часто проверяет, все ли я убрал (а), как было велено.
 48. У меня чувство, что он (она) пренебрегает мною.
 49. Моя комната или уголок - это моя крепость: могу убирать ее или нет, он (она) в это не вмешивается.
 50. Очень тяжело разобраться в его (ее) желаниях и указаниях.
- Обработка сырых данных.
Все полученные данные сводятся в «оценочный лист» отдельно на мать и на отца. Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма «сырых» баллов в соответствии с ключом.

Номера утверждений, соответствующие шкалам (ключ).

Шкала Позитивного интереса (POZ): 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46.

Шкала Директивности (DIR): 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.

Шкала Враждебности (HOS): 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.

Шкала Автономности (AUT): 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.

Шкала Непоследовательности (NED): 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

Далее «сырые» баллы переводятся в стандартные в соответствии с таблицами. Стандартные баллы располагаются в интервале от 1 до 5, и нормой является среднее значение, то есть 3. Если по параметру набрано 1-2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4—5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо. Затем на специальном бланке строятся оценочные профили матери и отца.

Фактор близости (POZ-/HOS) - вычисляется путем алгебраической разницы «сырых» баллов по шкалам Позитивного интереса и Враждебности с последующим переводом полученного результата в стандартный балл. Характеризует степень проявления теплых чувств и принятия своего ребенка при высоких стандартных оценках. При низких стандартных оценках - преимущественное отвержение.

Фактор критики (DIR/AUT) - вычисляется путем алгебраической разницы «сырых» баллов по шкалам Директивности и Автономности с последующим переводом полученного результата в стандартный балл. При высоких стандартных оценках - высокая заинтересованность и тотальный контроль родителя в отношении своего ребенка. При низких оценках - отсутствие заинтересованности в сочетании с безнадзорностью.

Приложение 2

Подростковый период очень важен в процессе развития личности. В этот период у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир.

Подростку приходится постоянно решать актуальные для своего возраста задачи:

- отделение от родителей и приобретение психологической самостоятельности;
- определение своего места среди сверстников в референтной группе, установление новых эмоциональных отношений с ровесниками;
- расширение ролевого репертуара, преодоление ролевой диффузии - размытости и неопределенности ролевой структуры личности;
- обретение взрослой (зрелой) сексуальности, установление гармоничных отношений с представителями противоположного пола;
- профессиональное самоопределение;
- движение к осознанию своего предназначения, поиски «смысла жизни» и ответов на вопросы: «кто я?», «какой я?»;
- стремление молодых людей к познанию мира, своих возможностей, их желание самореализоваться в подростковом возрасте проявляются и через реакции увлечения, или хобби-реакции.

Решая возрастные задачи развития, подростки могут использовать конструктивные и неконструктивные стратегии поведения. Неадекватные стратегии поведения приводят к школьной и социальной дезадаптации и требуют коррекции.

Конструктивные способы решения проблем направлены на активное преобразование ситуации, на преодоление травмирующих обстоятельств, в результате чего возникает чувство роста собственных возможностей, усиление себя как субъекта собственной жизни. К конструктивным способам решения проблем относятся:

- достижение цели собственными силами (не отступать, приложить усилия, чтобы добиться намеченного);
- обращение за помощью к другим людям, включенным в данную ситуацию или обладающим опытом разрешения подобных проблем («обращаюсь к родителям», «советуюсь с подругой», «решаем вместе с теми, кого это касается», «мне помогли одноклассники», «я бы обратился к специалисту»);
- тщательное обдумывание проблемы и различных путей ее решения (поразымышлять, поговорить с собой; вести себя обдуманно «не делать глупостей»);
- изменение своего отношения к проблемной ситуации (отнестись к происшедшему с юмором);
- изменения в себе самом, в системе собственных установок привычных стереотипов («нужно искать причины в себе», «пытаюсь измениться сам»).

Неконструктивные способы решения проблем - это стратегии поведения, которые направлены не на причину проблемы, которая «задвигается» на дальний план, а представляют собой различные формы самоуспокоения и выхода негативной энергии, создающие иллюзию относительного благополучия, такие как:

- формы психологической защиты - вплоть до вытеснения проблемы из сознания («не обращать внимания», «смотреть на все поверхностно», «уйти в себя и никого туда не пускать»); импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, необъяснимые объективными причинами («на всех обижаюсь», «могу закатить истерику», «хлопаю дверьми», «целый день слоняюсь по улицам»); агрессивные реакции.

Неконструктивные способы решения проблем могут проявляться в следующих поведенческих реакциях:

1. Реакция отказа. Она выражается в отказе от обычных форм поведения: контактов, домашних обязанностей, учебы и т. д.

2. Реакция оппозиции, протеста. Она проявляется в противопоставлении своего поведения требуемому: в демонстративной бравате, в прогулах, побегах, кражах и даже нелепых на первый взгляд поступках, совершаемых как протестные.

3. Реакция имитации. У подростков объектом для подражания чаще всего становится взрослый или ровесник, теми или иными качествами импонирующий его идеалам. Такая реакция характерна для личностно незрелых подростков в асоциальной среде.

4. Реакция компенсации. Она выражается в стремлении восполнить свою несостоятельность в одной области успехами в другой. Если в качестве компенсаторной реакции избраны асоциальные проявления, то возникают нарушения поведения. Так, неуспевающий подросток может пытаться добиться авторитета у одноклассников грубыми, вызывающими выходками.

Развитие эмоциональной сферы подростков протекает бурно. Для подросткового возраста характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. В этом возрасте наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков - порой от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Таким образом, основная задача подросткового возраста - интеграция в единое целое элементов идентичности личности, в той или иной степени сформированных ранее.

Программа социально-психологического тренинга «Точка опоры» разработана как одна из мер психологической помощи подросткам с проблемами социальной адаптации, направленная на развитие и усиление «Я» подростка, формирование жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного решения возникающих проблем адекватными, конструктивными способами и гармоничного взаимодействия в социуме.

Программа была апробирована на участниках городского социально ориентированного проекта «Выбор» в течение пяти лет. Участниками этого проекта являются учащиеся 9 классов городских школ с проблемами социальной адаптации.

Цель данной программы - создание условий для развития жизненно необходимых навыков и формирование адекватных, конструктивных способов решения проблем, позволяющих противостоять негативным ситуациям у подростков со сложностями социальной адаптации через взаимодействие со сверстниками в условиях социально-психологического тренинга.

Достижение целей программы связано с решением следующих задач:

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование навыков самопознания;
- обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликтных ситуаций;
- осознание личностных ценностей и ответственности за последствия своего поведения;
- создание условий для определения жизненных целей и самоопределения.

Программа предназначена для подростков со сложностями социальной адаптации, часто их относят к группе «трудных». Как правило, это ребята из неблагополучных семей либо из внешне вполне благополучных, столкнувшихся со сложной жизненной ситуацией, которая привела к искажению процессов социализации и социальной адаптации. В таких ситуациях подростку необходима психологическая поддержка специалиста и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми.

Возраст участников: 13—16 лет.

Численность группы: 12—16 человек.

Реализация программы рассчитана на три года 2020 – 2023гг.

Программа имеет определенную структуру и состоит из трех блоков (10 занятий).

Первый блок «Сплочение и доверие» (1-5-е занятия).

Второй блок «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций» (6-е и 7-е занятия).

Третий блок «Жизненные ценности и перспективы» (8-10-е занятия).
Каждое занятие также имеет определенную структуру. (Табл. 1.)

Таблица 1

Структура занятия				
Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль ведущего
1	2	3	4	5
Приветствие	5 минут	Обозначить начало занятия; создание особой атмосферы, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить участникам комфортное вхождение в группу
Начало работы	5 минут	Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием.	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства.
Разминка	5–10 минут	1.Объединение, сплочение группы. 2.Развитие межличностных связей. 3. Включение в совместную деятельность.	Психогимнастические упражнения, подвижные игры с четко определенными правилами.	1.Обозначение правил и границ. 2.Обеспечение безопасности участников.
Работа по теме	30-45 минут	Задачи соответствуют теме занятия.	Разнообразные формы активности (сюжетно – ролевые игры, групповые дискуссии, элементы арт – терапии и т.д.)	1.Дать определенную информацию в доступной форме. 2.Предоставить возможность выразить свои чувства. 3.Создать условия для овладения новыми навыками, основываясь на полученном опыте и информации.
Завершение занятия	10-15 Минут	1.Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. 2.Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии.	Рефлексия занятия, обратная связь от участников.	Обеспечение безопасности участников.
Прощание	5 минут	Обозначить окончание занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка участников.

Чередование видов деятельности способствует лучшему усвоению знаний, умений и навыков и позволяет избежать накопления напряжения. Включение блока «начало работы в группе» необходимо для диагностики состояния каждого участника группы и учета этого состояния во время работы в группе. Обмен впечатлениями при завершении работы позволяет избежать накопления аффекта и необходимо для получения обратной связи ведущим группы об эффективности работы.

Продолжительность работы группы: 20 часов (1 раз в неделю по 2 часа).

Форма реализации программы - социально-психологический тренинг, как возможность организации взаимодействия людей в группе для решения комплекса формирующих и развивающих целей.

Актуальность групповой работы с подростками состоит в следующем:

1. Группа бросает вызов мифу об их уникальности. Молодым людям часто кажется, будто нет такого человека, который испытывает такие же переживания, что и они, обладает таким же опытом, что и они, или понимает, какой период они сейчас проходят. Осознание того, что другие люди тоже испытывают подобные эмоции и имеют схожие переживания, придает сил, особенно если люди, понимающие их переживания, являются их сверстниками.

2. Группа предлагает подросткам руководство взрослого, в котором они нуждаются, и в то же время предоставляет им независимость и дает возможность действовать своими собственными силами. Группа становится сценой, на которой можно отрепетировать вопросы зависимости и независимости. Позиция ведущего создает атмосферу безопасности и способствует развитию у участников группы чувства уверенности в себе.

3. Работа в группе снижает дискомфорт от взаимодействия взрослого и ребенка, имеющий место в процессе жизни ребенка, так как у них есть негативный опыт общения со значимыми взрослыми. Их отношения с родителями были неадекватными в силу ряда причин, и они часто имели неудачный опыт взаимоотношений со своими учителями, сталкивались с давлением со стороны представителей власти, работников правоохранительных органов и т. д. В их глазах взрослые могут быть «врагами». Расположение сил, предлагаемое группой, разряжает чувства страха и недоверия.

4. Группа противостоит подростковому эгоцентризму. Даже так называемые «нормальные» люди в подростковом возрасте бывают погруженными в себя. Трудные подростки еще более склонны замыкаться в себе и переставать учитывать все остальные точки зрения, кроме своей собственной. Группа не терпит такой установки. В конце концов, члены группы сами имеют потребность быть в центре внимания и неохотно идут на то, чтобы достаточно долгое время делить сцену с другими.

5. Группа - «полигон» для отработки новых социальных навыков. Групповая работа дает подросткам возможность получить новые социальные навыки - как теоретические, так и практические. Работая в группе, можно на практике освоить техники, показывающие, как подходящим образом включиться в групповую дискуссию, как чувствовать себя уверенно среди других и как сменить скуку, гнев или печаль на что-то более приятное. Также происходит усвоение общих правил вежливости и норм поведения в социуме.

6. Группа является инструментом укрепления самооценки её членов. Одобрение сверстников - постоянная забота подростков, а привязанность, которая может возникнуть между участниками группы, вполне может явиться для подростка первым опытом одобрения с их стороны. Работа в группе - лучший способ приобретения навыков уверенного поведения подростков под руководством взрослого.

Для того чтобы сделать занятия в группе лично значимыми для учащихся, при выборе методов обучения мы руководствовались следующими положениями:

смысловая целостность занятий;

включение методик, допускающих разновариативное отношение к результатам и обсуждаемым вопросам; динамичность, увлекательность упражнений и методик; разнообразие методов работы:

- метод анализа конкретных ситуаций;
- сюжетно-ролевые игры;
- групповые дискуссии;
- психогимнастические упражнения;
- диагностические тесты;
- тренинговые упражнения;
- элементы арт-терапии.

Тематическое планирование

Общий план проведения тренинга приведен в таблице 2

Таблица 2

Темы и почасовая разбивка занятий

Темы	Количество часов
Первый блок «Сплочение и доверие»	
Занятие 1. «Знакомство»	2

Занятие 2. «Контакт»	2
Занятие 3. «Учимся слышать и понимать друг друга»	2
Занятие 4. «Сплочение и доверие»	2
Занятие 5. «Мы - команда»	2
<i>Второй блок «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций»</i>	
Занятие 6. «Конфликт»	2
Занятие 7. «Без масок»	2
<i>Третий блок «Жизненные ценности и перспективы»</i>	
Занятие 8. «Ценности и последствия»	2
Занятие 9. «Жизненные перспективы»	2
Итоговое занятие 10	2
Общее количество часов	20

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Программа разработана для реализации педагогом-психологом, но может проводиться любым педагогом, обладающим навыками групповой работы (наиболее эффективный вариант - два педагога-психолога в качестве ведущих группы), в работе с учащимися 7-11 классов. Занятия будут более эффективными, если группа укомплектована участниками, близкими по возрасту. (Учащиеся 7-8; 8-9; 9; 10; 10-11 классов.).

Для групповой работы необходимо просторное помещение, лучше всего кабинет для групповых занятий.

Требования к материально-технической базе являются минимальными, количество расходных материалов указано в описании содержания занятий (бумага, карандаши, ручки, краски).

Прогнозируемые результаты и критерии эффективности работы

- наличие у подростков с трудностями социальной адаптации адекватных навыков общения, навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- наличие навыка самопознания;
- сформированность навыков решения жизненных проблем, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях;
- осознание личностных ценностей;
- усиление личностных ресурсов, позволяющих позитивно воспринимать будущее;
- сформированность способности принимать ответственность за собственное поведение;
- наличие реального жизненного плана.

Для контроля эффективности программы используются следующие методы психологической диагностики:

- метод наблюдений;
- психологическая беседа, интервью;
- психологические тесты.

Занятие 1 ЗНАКОМСТВО

Задачи: познакомить учащихся с целями тренинга; создать эффективную рабочую атмосферу в группе; сформировать нормы и правила работы в группе; психологически поддержать участников.

Ход занятия

I этап - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цели работы по программе и данной теме, правила поведения в группе).

II этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

III этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Имя - качество».

Цели: знакомство участников друг с другом, создание условий для доверительного общения.

Участники по очереди называют свое имя и качество, которое наиболее характерно для них.

IV этап - Работа по теме.

«Интервью в парах».

Цели: развитие навыков самопрезентации, эмпатии, чувства принадлежности к группе через взаимодействие с каждым членом группы один на один; создание условий для доверительного общения.

Группа разбивается на пары. За ограниченное время (10 минут) ставится задача собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга. Форма представления следующая: один участник встает за спину партнера по общению, кладет ему руки на плечи и рассказывает о нем от первого лица. Например, Лена встает за спину Наташе и говорит: «Меня зовут Наташа, я...» и рассказывает все, что она узнала о Наташе, затем участники меняются местами. «Поиск общего».

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т. д. Конечная цель - объединение всей группы и поиск общего среди всех участников.

«Никто не знает, что я...».

Цель: повышение сплоченности, личностное раскрытие участников, расширение представлений о себе, создание условий для доверительного общения.

В руках ведущего мяч, он произносит фразу: «Никто не знает, что я...» и заканчивает её, после чего бросает мяч другому участнику занятий. Выполнение задания продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

V этап - Завершение занятия.

«Обратная связь». Получение информации ведущим об эмоциональном состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

Можно использовать ритуальную игрушку, которая передается по кругу во время высказываний участников.

VI этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 2 КОНТАКТ

Задачи: познакомить учащихся с основными приемами эффективного общения; сформировать умения и навыки установления контакта в межличностном общении (расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе; вербальные и невербальные способы установления контакта).

Ход занятия

I этап - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

II этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

III этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Заяц-заяц».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Группа задает единый ритм - два хлопка в ладоши, два хлопка по коленям. Во время хлопков в ладоши нужно дважды назвать свое имя, во время хлопков по коленям - сначала назвать свое имя, затем назвать имя того, кому передается ход. Для усложнения темп можно увеличивать.

Например: Аня (хлопок в ладоши),

Аня (хлопок в ладоши),

Аня (хлопок по коленям),
Таня (хлопок по коленям).

IV этап - Работа по теме.

«Контакт».

Цель: знакомство учащихся с навыками установления контакта.

Участники встают в круг. На счет «раз» - без слов и не сходя с места, установить контакт глазами с кем-то из участников занятия, на счет «два» - начать выполнять одинаковое движение.

«Переманивания».

Цель: продолжение знакомства участников с навыками установления контакта, стратегии поведения в общении.

Группа разбивается на две равные части. Одна подгруппа садится на стулья, вторая встает за спиной. Задача сидящих невербально установить контакт с другими сидящими и поменяться местами. Задача стоящих - отследить установление контакта и не дать поменяться сидящим местами, положив руки на плечи.

«Очередь».

Цель: тренировка вербальных и невербальных навыков установления контакта.

Из группы выбирается несколько человек, из которых один - водящий. Остальные становятся друг за другом, изображая очередь. Задача водящего пройти к кассе кинотеатра без очереди; он вступает в контакт с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. При этом некоторые участники, стоящие в очереди, могут иметь свои роли. Например, не пропускать «нахала» к кассе, или взять его себе в компаньоны для чего-либо.

После проигрывания сценок группа анализирует вербальные и невербальные компоненты, способствующие или препятствующие установлению контакта и достижению цели. Желательно, чтобы сценка была проиграна несколько раз.

V этап- Завершение занятия.

«Пожелание». Позитивная личносно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

Участники тренинга по очереди желают соседу слева что- либо хорошее на предстоящую неделю.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

VI этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 3

УЧИМСЯ СЛУШАТЬ И ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

Задачи: сформировать доверительную атмосферу в группе; развить навыки активного слушания, приема и передачи информации.

Ход занятия

I Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

II этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

III этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Любопытный».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Водящий называет какую-либо букву из числа распространенных в русском алфавите, после чего начинает задавать другим участникам короткие вопросы (каждому один вопрос). Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву. Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически связанный рассказ, но это не обязательно. Главное здесь не логика, а оперативность реакции, умение быстро придумывать много вопросов и ответы на них. Кто задерживается с ответом больше, чем на 2-3 с, или говорит слово, начинающееся на другую букву, сам занимает место водящего, называет новую букву, и игра продолжается.

IV этап - Упражнения по теме.

«Иностранец и переводчик».

Цель: тренировка навыков приема и передачи информации, распознавания и интерпретации невербальных информационных сигналов, умения задавать открытые вопросы.

В группе выбираются два участника, один из которых играет роль иностранца, а другой - роль переводчика. Остальным предлагается представить себя журналистами, находящимися на пресс-конференции приехавшего к ним гостя. «Иностранец» сам выбирает себе образ своего героя и представляется публике. Журналисты задают ему вопросы, на которые он отвечает на «иностранном» языке. На самом деле все упражнения проходят на русском языке. Задача переводчика - кратко, сжато, но точно передать то, что сказал «иностранец». Таких пар в упражнении может участвовать несколько.

В конце упражнения обсуждается, кто из переводчиков наиболее точно выполнил инструкцию и кто больше всех понравился. При обсуждении группа часто приходит к выводу, что неадекватная интерпретация слов и невербальных сигналов оставляет у человека ощущение того, что его никто не понимает.

«Испорченный телефон».

Цели: развитие навыков приема и передачи информации, выявление группы факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации, обнаружение наиболее типичных ошибок, возникающих в этом процессе.

Выбирается 5 человек из членов группы - непосредственных участников упражнения. Остальные - наблюдатели и слушатели. Им сообщается, что в группе будет зачитан текст, который они должны будут передавать друг другу по памяти, не делая никаких записей и пометок. После этого в кругу остается только один из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст. Потом приглашается второй участник. Первый сообщает ему все, что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний, пятый участник.

Часто в результате такой передачи смысл текста искажается до противоположного. В процессе обсуждения участники высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок. Как правило, они отмечают, что слишком большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию, привнесение собственных интерпретаций мешают услышать партнера и наиболее точно передать сообщение. Ведущий обобщает информацию, полученную в ходе обсуждения.

V этап - Завершение занятия.

«Пожелание».

Позитивная личностно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

Участники тренинга по очереди желают соседу слева что-либо хорошее на предстоящую неделю.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

VI этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 4

СПЛОЧЕНИЕ И ДОВЕРИЕ

Задачи: сформировать взаимное доверие и умение координировать совместные действия; продолжить работу по групповому сплочению с использованием телесно-ориентированного подхода.

Ход занятия

I- этап - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

II - этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

III этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Разделение по признаку».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Кто-то из участников тренинга выходит за дверь. В это время группа делится на две части по какому-либо видимому признаку (девочки - мальчики, темноволосые - светловолосые и т. д.). Задача вернувшегося из-за двери определить признак, по которому разделилась группа.

IV- этап - Работа по теме.

«Связывание».

Цель: данное действие сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие, вызывает и психологический эффект сближения. Способствует сплочению, так как такое перемещение, особенно выполняемое на скорость, требует четкой координации действий и создает ощущение совместного риска, а это, как известно, сближает.

Группа стоит в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль группы канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает один интересный факт про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения группы, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения 2-3 минуты.

«Доверяющее падение».

Цель: участники получают опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Участник становится спиной и падает назад на руки ловящих его других членов группы. Ловящие вытягивают руки вперед, могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать с возвышенности, лицом вперед, боком.

V этап - Завершение занятия.

Психогимнастическое упражнение «Подарок».

Позитивная личностно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

VI этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 5

МЫ-КОМАНДА

Задачи: развить групповую сплоченность за счет укрепления чувства «мы» и интегрирования навыков вербального и невербального общения в групповом взаимодействии; помочь учащимся осознать стратегии поведения в стрессовой ситуации/

Ход занятия

I - этап - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

II этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).
Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

III этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Ассоциации».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы рабо-тоспособности в группе.

В руках ведущего мяч, он называет любое слово и бросает мяч кому-то из группы. Тот, кто получил мяч, называет ассо-циацию на слово и в свою очередь бросает мяч. Мяч перебрасывается до тех пор, пока не побывает у каждого.

IV этап - Работа по теме.

«Необитаемый остров».

Цель: упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой, обучает эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, предоставляет информацию по доминированию в группе. Основная идея упражнения - умение сочетать групповое решение и индивидуальный выбор, а также принимать и уважать выбор другого человека.

Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Ведущим задается инструкция, что в результате кораблекрушения каждая подгруппа попадает на необитаемый остров. Задача каждой подгруппы - «обустроиться и наладить жизнь на острове», изобразив все это на групповом рисунке. В результате получается несколько рисунков -«островов». Во время выполнения задания ведущий сохраняет отстраненную позицию.

Далее следует обсуждение, в котором принимает участие вся группа. Обращается внимание на то, как осуществлялось взаимодействие в каждой подгруппе, как распределялись «роли» между участниками, как подгруппа принимала решение, какие были трудности, неприятные моменты, что они сделали для их разрешения и к какому итогу они в результате пришли.

V этап - Завершение работы.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

VI этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 6 КОНФЛИКТ

Задачи: проанализировать сущность конфликтов и причины их возникновения; помочь учащимся осознать стиль своего поведения в конфликте; научить навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Ход занятия

I - этап - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель ра-боты по данной теме).

II этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Толкачи».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно метра друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу или сдвинуть с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется.

IV этап - Работа по теме.

«Конфликты».

Цель: актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрация на жизненных примерах.

Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

а) Ты договорился идти на дискотеку с друзьями по случаю дня рождения. А родители говорят: «Никуда ты не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!»

б) Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

в) Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

«Агрессивный контакт».

Цель: упражнение направлено на выработку навыков неагрессивного ответа на давление и агрессию и состоит из двух частей.

Часть 1. Предлагается какая-то конфликтная ситуация, например: друг забыл о встрече, о которой договорились заранее. Участникам предлагается в форме ролевой игры ответить тремя способами (неуверенный, уверенный, агрессивный) на поведение виновника ситуации. Правильных ответов здесь не существует! При обсуждении акцентируется внимание на том, какое впечатление производят разные ответы, в каких ситуациях какие ответы кажутся уместными?

Часть 2. Бланки с агрессивными высказываниями. Участникам группы дается краткое описание семи приемов ответа на агрессию. Важно отметить, что цель применения этих приемов - не допустить наращивания агрессии, поэтому в ответах исключаются издевки, сарказм, агрессия.

Участники делятся на подгруппы по три-пять человек, каждая из которых получает бланк с написанными на нем агрессивными фразами. Задача участников в подгруппах - вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приемов. На эту работу дается не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. Далее подгруппы обмениваются удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

V этап - Завершение работы.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

VI этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 7 БЕЗ МАСОК

Задачи: развить навыки общения, умение убеждать и распознавать обман, умение говорить «нет»; научить противостоять групповому давлению.

Ход занятия

I - этап - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

II этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).
Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

III этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Ассоциации по алфавиту».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Слова подбираются по алфавиту. Первое слово на букву «А», ассоциация на него на букву «Б» и т. д. до «Я».

IV этап - Работа по теме.

«Без маски».

Цель: создание условий для личностно ориентированной обратной связи. Упражнение повышает уровень самоосознания, создает условия для личностно ориентированной обратной связи.

Участники по очереди достают карточки с незаконченными фразами, предложениями, зачитывают их вслух и завершают их своими собственными словами. Предложения составляются таким образом, чтобы их завершения содержали в себе личную информацию об отвечающем. Например: «Я сержусь, когда кто-то...», «Я ношу такую одежду, потому, что...», «В школе я часто...», «Больше всего от других людей мне необходимы...» и т. д.

Это упражнение нравится подросткам по нескольким причинам. Первая - феномен «пребывания на сцене», вторая - в упражнении проявляется информация, касающаяся каких-то серьезных внутренних переживаний. И то, и другое представляет большую ценность как для ведущего, так и для всей группы в целом.

«Волк и семеро козлят».

Цель: развитие социальной наблюдательности, умения говорить «нет». Упражнение позволяет продемонстрировать, что средствами воздействия и общения могут выступать не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения; способствует развитию социальной наблюдательности, умению убеждать, распознавать обман; формирует навык говорить «нет», осознавая при этом чувства другого и свои цели.

Участникам раздаются карточки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коза», треть - «козлята». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не озвучивая роли) по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают, пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

V этап - Завершение работы.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

VI этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 8 ЦЕННОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

I этап - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

II этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

III этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Состояние».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

По очереди, по кругу участники смотрят на соседа слева и вербализуют его состояние. При точном описании - сосед подтверждает, при неточном - корректирует.

IV этап - Работа по теме.

Групповой рисунок «Домики».

Цели: развитие сплоченности группы, эмпатии, диагностика отношений в группе.

Упражнение выполняется в несколько этапов. На первом этапе каждый участник тренинга на ватмане находит место и рисует домик (важно, чтобы лист ватмана был достаточно большим, чтобы всем хватило места). Когда все рисунки готовы, участники рассказывают о том, кто мог бы жить в таком доме (характер, привычки, любимые занятия). На следующем этапе каждый участник выбирает 3-4 наиболее привлекательных домика и рисует к ним дорожки. Таким образом, получаем городок. На третьем этапе группа придумывает и записывает название получившегося населенного пункта. На последнем этапе группа дорисовывает в городке все, что необходимо «для жизни» (парки, деревья, магазины и т. д.).

Во время рефлексии после упражнения отмечаются самые понравившиеся «районы городка». Рисунок также можно вывесить в аудитории до конца занятий.

V- этап - Завершение работы.

Психогимнастическое упражнение «Пожелание».

Позитивная личностно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения, развитие навыков эмоциональной регуляции, повышение самооценки.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

VI - этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 9

ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Задачи: научить учащихся ставить перед собой реальные жизненные цели, учитывая свои способности и желания; научить находить способы достижения желаемого.

Ход занятия

I - этап - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

II - этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

III- этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Правда — ложь».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Каждому участнику предлагается вспомнить или придумать любую историю. Истории рассказываются по очереди каждым участником группы. В то же время каждый участник письменно фиксирует: правду или ложь он услышал. После того как выскажутся все участники, проверяются результаты. За каждый правильный ответ присваивается 1 балл. При анализе обсуждаются стратегии определения истинности-ложности высказываний, невербальная сторона общения - признаки лжи в невербальном поведении.

IV этап - Работа по теме.

Ролевая игра «Мафия».

Цель: создание ситуации для апробации навыков партнерского общения: установления контакта, приема и передачи информации, активного слушания, аргументации.

Прежде всего участникам предлагается представиться - выбрать любое имя и любую социальную роль для дальнейшей игры. Например: «Моника - владелица цветочного магазина».

На втором этапе игры раздаются карточки, где тоже заданы определенные роли: мирный

житель, мафия. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза («Приходит ночь - все спят»), глаза открывает мафия и без слов договаривается, кого она убьет.

На третьем этапе игры сообщается, кто выбывает из игры. Задача группы - в ходе обсуждения вычислить мафию. При помощи прямого голосования группа решает, кого она «убьет», этот участник выбывает из игры. Если в результате последним остается мирный житель, то побеждают мирные жители, если все мирные жители погибают, то побеждает мафия.

Во время анализа обсуждаются роли, которые выбрали участники группы (подобие - противоположность), также важно отметить, менялось ли поведение участников при получении той или иной роли, обсуждаются стратегии поведения, приемы аргументации, признаки виктимного поведения и т. д. Упражнение дает богатый материал как для понимания эффективности партнеров по общению, так и для оценки эффективности собственной стратегии.

«Путаница».

Цели: поиск группового решения, физический контакт, групповая сплоченность.

После большой ролевой игры возможно остаточное чувство подозрительности к другим участникам и другие негативные эмоциональные переживания («За что меня убили?»). Задачу изменения эмоционального состояния, повышения сплочения можно решить следующим образом.

Все участники группы становятся в кольцо, плечами касаясь друг друга, вытягивают вперед руки и по команде ведущего берутся за руки других участников группы. При этом нельзя братья за руку соседа и в каждой руке должна быть одна рука. Задача группы - распутаться. Задача ведущего - поощрять участников к поиску новых решений, показать, что решение есть всегда, только оно не всегда одинаково. Возможные варианты «распутывания»: кольцо, восьмерка, несколько отдельных колец, цепочка из нескольких колец.

V этап - Завершение работы.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

VI этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 10 **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

Задачи: завершить работу в группе; получить обратную связь между учащимися и учителем; диагностировать внутригрупповую динамику в конце работы группы; создать позитивную атмосферу для дальнейшего общения внутри группы; закрепить полученные навыки принятия группового решения и выработки стратегии выполнения задачи группой в целом; прощание.

Ход занятия

I - этап - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

II этап - Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

III этап - Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Компот».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Ведущий убирает свой стул и предлагает поменяться местами тех, кто обладает каким-то качеством. Например: «Поменяйтесь местами те, кто любит читать». Подростки меняются местами. Кто-то из участников остается без места и предлагает поменяться местами по другому признаку.

IV этап - Работа по теме.

«Автопортрет».

Цели: развитие воображения, получение обратной связи от участников группы, развитие саморефлексии и сензитивности, исследовательская цель.

Участникам раздается бумага и делается следующая вводная: «Представьте себе, что вы - великие художники, работающие в разных направлениях. Вы получили предложение участвовать в выставке, но для этого нужно нарисовать свой автопортрет». Поощряется творческий подход (рисунок в символической, абстрактной манере), единственное условие - рисунок подписывать нельзя. Когда все

портреты готовы - они сдаются ведущему. Ведущий раздает рисунки участникам и старается это сделать так, чтобы работы не попали авторам. Делается следующая вводная: «Вы - великие искусствоведы, проводите выставку. К вам попал очень талантливый автопортрет без подписи. Но по манере изображения и деталям вы можете определить автора». Каждый «искусствовед» высказывается. Чтобы продлить интригу упражнения, можно попросить авторов во время обсуждения работ «не сознаваться». И только когда все рисунки будут обсуждены - авторы «раскрывают карты». При анализе можно отметить самых «популярных (кому приписано больше всего рисунков) и самых загадочных (чей рисунок не определили) членов группы, отметить самые яркие работы.

«Картина».

Цели: совместное действие для повышения сплоченности группы, улучшения настроения в конце тренинга; создание атмосферы эмоционального единства.

Ведущий начинает «рисовать» картину без красок, словами описывает один элемент. Например: «Я беру холст и рисую на нем линию горизонта». После чего «картина» передается следующему участнику, который «рисует» на ней свой элемент. Когда «картина» возвращается ведущему, он проговаривает, какие элементы были «нарисованы» участниками.

«Пожелания».

Цели: получение обратной связи от участников группы, психологическая поддержка.

Заранее готовятся листы формата А4 с рамочками (можно использовать цветную бумагу). Каждый участник на листе пишет своё имя и передает соседу слева. Каждый участник получает листок с именем и пишет пожелание хозяину имени, после чего лист опять передается соседу слева. Упражнение выполняется до тех пор, пока все подростки не получат листки со своими именами и пожеланиями группы.

V этап - Завершение работы.

«Обратная связь».

Обмен впечатлениями в конце работы группы, получение ведущим обратной связи об эффективности работы по программе.

VI этап - Прощание.

Обозначить окончание занятия и работы в группе, ритуал прощания.

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ «Поговорим о недостатках»

Занятия проводятся с учащимися по направлению «Нравственность». Занятия можно использовать в качестве бесед с учащимися, выбирая ту или иную актуальную на данный момент тему. Или можно провести занятия последовательно в виде цикла занятий «Поговорим о недостатках», например, в рамках «Неделя нравственности», проводимой в образовательном учреждении. Все занятия направлены на искоренение вредных привычек у детей девиантного поведения.

Занятие 1 ВОРОВСТВО

Цель: коррекция девиации поведения и мировоззрения детей.

Задачи:

1. Развить навыки положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми.
2. Активизировать социальную направленность учащихся.
3. Провести работу по профилактике вредной привычки – воровства. Развить навыки положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми.
4. Активизировать социальную направленность учащихся.
5. Провести работу по профилактике вредной привычки – воровства.

Ход занятия

Вводная беседа.

- Существует Библейская легенда о Георгии Победоносце, который долго и мучительно боролся с драконом и победил его. Дракон в данном случае - это олицетворение темных сил. Нам с вами тоже приходится бороться за свое место под солнцем, за свое счастье и чтобы чего-то добиться в этой жизни. Но чтобы всего этого добиться в полной мере, мы в первую очередь должны побороть свои недостатки, свои пороки, которых у нас предостаточно. Давайте представим свои недостатки в виде такого дракона.

(Рисунок Дракона на ватмане с головами по количеству пороков.)
Дракон Недостаток пред вами стоит,
Тремя (пятью, и т. д...) головами он шевелит Его победить нам надо суметь,
Свои недостатки преодолеть.
А если мы спасуем и струсим хоть чуть-чуть,
Тогда мы все рискуем неверный выбрать путь. Дракон проникнет в душу, начнет повелевать,
И нашими делами он будет управлять.
С Драконом мы сразимся и победим!
Свои недостатки искореним!

Глядя на этого Дракона, я думаю, что каждый из вас почувствовал, что хоть однажды испытывал какие-то из этих недостатков, давайте их прочитаем. (Дети читают вслух названия (голов дракона) недостатков.) Возможно, эти недостатки в ком-то присутствуют и сейчас. Борьба со всеми головами одновременно, наверное, не разумно. Я предлагаю целенаправленно, всем вместе уничтожать по одной голове у дракона на каждом из наших занятий. Пусть это будет не так быстро, но зато уже верно. Мы и дракона победим, и постепенно преодолеем все эти недостатки.

Примечание. В конце каждого занятия учащиеся отрывают голову дракону, тем самым преодолевая свои пороки.

Основная часть.

- Вспомните всем известный рассказ Н. Носова «Огурцы», где мальчик Котька вместе с другом Павликом набрали с колхозного поля огурцов, а по дороге домой Павлик подумал, как бы ему дома не досталось за то, что он лазает в чужих огородах, и он отдал свои огурцы Котьке. А тот пришёл домой радостный: «Мама, я огурцов принес!».

- Что было дальше? (Ответы учащихся.)

Давайте подумаем вместе.

- Можем ли мы назвать поступок Котьки воровством?

- Согласны ли вы с мамой Котьки, что он украл эти огурцы?

Если это воровство, тогда почему Котька пришел домой радостный?

- Считает ли он, что он украл эти огурцы? Почему вы так подумали?

- По отношению к кому ребята поступили плохо?

- Знаете ли вы еще примеры воровства? (Ответы учащихся.)

- Давайте определим, являются ли воровством следующие ситуации:

• Вася берет без спроса у родителей деньги из кошелька и покупает на них конфеты. Раздает друзьям.

• А если он берет деньги, чтобы отдать их в школу на ремонт без спроса?

• Лена берет у старшего брата компьютерный диск с игрой без спроса. Отдает его на время своей подруге.

• Во время урока у Маши закончилась паста в ручке. Ей Петя дает свою, запасную. Маша уносит ее домой и оставляет у себя, так как она ей понравилась.

• Маше очень понравилась брошка, которая лежала на столе у подружки. Она забирает ее себе, не спрашивая разрешения.

- Почему вы так думаете? Обоснуйте свое мнение. (Ответы учащихся.)

- Что же двигало людьми при присвоении чужих вещей? (Ответы учащихся.)

- Известно, что за воровство во все времена людей наказывали. На Руси в старые времена воров заживо опускали в кипящую воду. В Европе, например, вору отрубали пальцы на* правой руке, а если ловили за воровство повторно, то отрубали руку по самое плечо. В Турции еще интереснее было наказание. Вора возили весь день по городу, по шею в чане с дерьмом, а над ним взмахивали саблями каждые 5 минут. Если вор не успевал нырнуть в чан с дерьмом, то голова с плеч. Вот так весь день вор в дерьмо и нырял.

В наше время с ворами обходятся более цивилизованно: их лишают свободы на разные сроки от 1 года до 10 лет. Может, сейчас Ваня или Олег задумаются, нужно ли брать чужое?

- Что на ваш взгляд обозначает пословица «На воре и шапка горит»? (Ответы учащихся.)

Конечно, даже если кого-то не поймали, не уличили в краже, его все равно будет мучить совесть. И жить с таким грузом в душе очень трудно.

Если кажется тебе, когда чужое брал,

Что никто здесь в этот миг Тебя не увидал.
Ошибаешься, дружок!
В мерзости своей Ты поступок плохой Не скроешь от людей.
Он написан теперь на твоих руках Виден всем со спины Он в твоих глазах.
Каждый день, мой не мой,
Будет руки жечь.
Совесь сердце пронзит,
Словно острый меч.
И прежде, чем чужое взять,
Подумай: стоит ли рисковать?

Заключение.

- Помните, что мерилом вашего облика будет поступок. Какими вы станете в жизни, зависит только от вас. Необходимо постоянно спрашивать себя: «Правильно ли я поступаю?». И тогда все в жизни у вас получится. И помните, всегда и везде пользуются уважением только люди честные и воспитанные.

Занятие 2 ЖЕСТОКОСТЬ

Цель: коррекция девиации поведения и мировоззрения детей.

Задачи:

1. Развить навыки положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми.
2. Активизировать социальную направленность учащихся.
3. Провести работу по профилактике жестокости учащихся.

Ход занятия

- Чтобы начать говорить об этом недостатке, разделите все предложенные слова (радость, удивление, гнев, злоба, страх, стыд, вина, отвращение, презрение) на 2 группы. Подумайте, как вы их будете объединять в группы? Чем они отличаются друг от друга?

- Когда человеку хорошо, он радуется, с интересом что-то делает, удивляется. А если он чего-то боится, стыдится, то ему плохо и он злится.

Можно сказать, что эти чувства делятся на положительные (когда человеку хорошо) и отрицательные (когда человеку плохо).

- Прослушайте отрывок из произведения и постарайтесь узнать, какое настроение у героев (Черепашка и Дуремар).

«...Пришел Дуремар к пруду и встретил там черепаху Тортилу. Захотел он ее поймать, а черепаха просит: «Отпусти меня». Дуремар ей отвечает: «Ах ты, старый плавучий чемодан, глупая тетка Тортила, чем ты можешь от меня откупиться? Разве своей костяной крышкой, куда прячешь лапы и голову... Я бы продал твою крышку на гребешки». Рассердилась черепаха на такие слова и говорит: «Клянусь - ни ты и никто другой не получит волшебного ключика. Клянусь - его получит только тот человек, кто заставит все население пруда просить меня об этом».

- Дуремар обижал Тортилу, и она обиделась на него. А теперь опишите мне совершенно противоположную ситуацию с героями, где Тортила бы обрадовалась.

(«Дорогая Тортилочка, ты самая замечательная жительница нашего пруда, не могла бы ты отдать мне ключик? Я никогда не забуду Вашу доброту, милая тетушка».)

- Вот мы с вами и рассмотрели 2 противоположные ситуации, а теперь подумайте и скажите: от чего зависит настроение человека? (От других людей, от самого человека, от ситуации и т. д.)

- Теперь мы знаем, что есть доброта и злость. Как мы называем доброго человека? (Радостный, счастливый, веселый.) А злого? (Сердитый, грустный, печальный, одинокий, вредный.)

- Когда человек злой, как он себя ведет? В чем внешне проявляются его эмоции? (Человек громко кричит, топает ногами, зубами стучит, глазами вращает, брови хмурит, рычит, руками машет, прыгает и т. д.). Все правильно. Мы смотрим на его лицо и видим, как у него поднялись брови, смотрим на руки, а он ими бьет по столу или размахивает, а когда он заговорит, мы услышим, что он кричит.

А теперь рассмотрите несколько табличек со словами, которые характеризуют доброго и злого человека, и попытайтесь объяснить, что значат эти слова.

Чуткий, внимательный, холодный, жестокий.

Чуткий - это человек, который всегда тебя выслушает, пожалеет, поможет.

Внимательный - человек, который всегда интересуется твоими делами.

Холодный - тот, которого не трогает чужая беда.

Жестокий - это тот, который никого не любит, кроме себя, над всеми издевается, бьет.

Что такое жестокость?

Сказать нелегко. Когда сердце твое От тебя далеко.

Человек - это часть природы, часть живого мира. Как прекрасно, когда свою близость с окружающей средой он выражает в любви. И как страшно, когда он опускается на уровень «хищника», крушащего, убивающего, доставляющего боль. Человек хуже зверя, когда он зверь. Насколько милосерднее такого человека животное, убивающее ради насыщения. Животные делают то, что им предназначено, и не задумываются над тем, что делают. Если волк видит зайца и голоден, то он делает все, чтобы его съесть. И вовсе не думает, хорошо это или плохо. Волк не выбирает, как ему поступать, а вот человек может выбирать. Бывают в жизни труднейшие ситуации.

Например, может случиться так, что вы спасете свою жизнь, предав другого человека. Но вы также свободны выбирать мучения и смерть для себя, чтобы спасти другого человека.

Или например, вы сидите в автобусе, а пожилая женщина стоит. Вы можете уступить ей место и совершить добро, а можете и не уступить. Вы свободны совершить выбор. А люди оценят вас по поступкам, какой вы человек.

А вот пример из жизни: Трое 16-17-летних подвыпивших юнцов остановили на улице тихого 13-летнего мальчика. Отобрали у него деньги, а потом затащили в подвал, избili до потери сознания. А перетаскивать бесчувственное тело мальчика им помогали, ни о чем не спрашивая, 3 девочки, их подруги. Так Что ж такое жестокость? Сказать нелегко, Это сердце твое От тебя далеко.

Жестокость всегда проистекает из бессердечия.

- Не нужно сейчас приводить примеры жестокости. Просто вспомните их и помолчите. У каждого в жизни были такие случаи, когда были жестоки к вам или вы были жестоки по отношению к кому-либо.

Физическую жестокость обнаружить легче всего, потому что следы ее видны во всей красе: синяки, ссадины, шрамы, ожоги, выбитые зубы. А вот эмоциональную или душевную жестокость доказать гораздо труднее, потому что раны от нее не бросаются в глаза. Это когда один человек обращается к другому с такой интонацией, таким тоном или использует такое слово, что тому человеку стало обидно до боли. Даже взглядом можно обидеть, если в нем сквозит насмешка, пренебрежение или презрение. Да, человека можно задеть нравственно, подавить психически, испепелить взглядом, терзать молчанием, унижать словами. И при этом человек, так относящийся к окружающим, вовсе не считает себя жестоким, ведь он не физически пытал, а морально. А мы прекрасно знаем, что это не менее больно. Зачастую душевные раны бывают страшнее физических. Какие же они, жестокие люди? Их как-то можно отличить от других? (Ответы учащихся.)

Жестокие люди - это в первую очередь люди распушенные, потерявшие совесть, не знающие жалости, сострадания, неспособные поставить себя на место своей жертвы и почувствовать испытываемую им боль. В каком бы психическом состоянии ни был человек, он должен оставаться Человеком.

Прислушайся к себе,

Как сердце стучит.

Жестокость процветает,

Когда оно молчит.

Необходимо контролировать свои эмоции и инстинкты, владеть собой, держать себя в руках, вести себя достойно, независимо от настроения или чувств. Вы все хотите, чтобы окружающие к вам были добры, отзывчивы, внимательны, но иногда сами злитесь, поступаете безжалостно и плохо. Вы совершаете нехорошие, иногда жестокие поступки. Может, надо чаще прислушиваться к своему сердцу? Думать о том, что о вас скажут окружающие?..

Кто желает побороть в себе этот недостаток, поднимите руку.

Спасибо всем.

Занятие 3

ЛЖИВОСТЬ

Цель: коррекция девиации поведения и мировоззрения детей.

Задачи:

1. Развить навыки положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми.
2. Активизировать социальную направленность учащихся.
3. Провести работу по профилактике лжи у учащихся.

Ход занятия

- Сегодня мы с вами продолжим говорить о недостатках. Мы с вами будем разбирать такой недостаток, как лживость.

Возможно, этот недостаток в ком-то присутствует и сейчас. Я предлагаю всем вместе постепенно преодолевать этот недостаток.

Не знаешь, ему верить или нет,

Ведь правды в нем и на мизинец нет.

Наврет с 3 короба и глазом не моргнет,

Не раз тебя по жизни подведет.

О чем идет речь? (О лжи.)

- Ложь - это, наверное, один из главных ваших недостатков. Потому что редкий день обходится, чтобы где-нибудь в чем-нибудь вы не солгали. Пусть в самой малости. Скажите честно, это так? (Ответы учащихся.)

- Способность говорить правду или ложь не относится к врожденным качествам, она воспитывается. Человек большой душевной силы не унижается до лжи. Он всегда правдив, старается идти прямым путем. И наоборот, слабость характера, отсутствие воли, как правило, находят свое выражение во лжи, как средстве наименьшего сопротивления. У людей пугливых, трусливых, слабых, при опасности или неприятности первый выход ускользнуть от ответа, соврать. Ложь - родная сестра страха. Человеческий характер можно закалить, но можно согнуть и сломить - в этом и состоит секрет самовоспитания. «Шила в мешке не утаишь». Так и каждая ложь рано или поздно становится из-вестной, и тогда оказывается очень стыдно.

- Послушайте случай из жизни воспитанника спецшколы:

«...На самоподготовке Минька не хотел учить заданное стихотворение. А на другой день учительница, как назло, вызвала его отвечать. Мальчишки стали подсказывать, и он что-то лепетал, над ним засмеялись. Учительница сказала: «А ну-ка, дай сюда дневник, я тебе туда замечание запишу и двойку поставлю!» Миньке было очень неприятно, и он взял тихонько заклеил 2 странички в своем дневнике, там, где была запись, и от рассеянности оставил его в том классе, где проходил урок по истории. На другой день сказал учителю, что потерял дневник. Ему выдали новый, и там уже была запись по литературе с жирной двойкой. И тогда Минька почувствовал такую досаду и так рассердился, что бросил этот дневник за книжный шкаф у нас в классе. Через 2 дня ему опять дали новый. И кроме двойки по литературе еще была плохая запись и выговор за поведение, да еще пришел учитель по истории и вернул его первый дневник с заклеенными страницами. Воспитатель не стала на него кричать, а тихо сказала: «Люди, которые идут на вранье и обман, смешны и комичны, потому что рано или поздно их вранье всегда обнаружится. И не было случая, чтоб что-нибудь из вранья осталось неизвестным». Минька красный, как рак, стоял перед воспитателем, ему было совестно, он сказал: «А еще один дневник с двойкой я бросил за шкаф в нашем классе». Вместо того, чтобы наказать его, воспитатель улыбнулась и прижала его к себе. А вечером, лежа в своей постели, Минька горько плакал».

1. Что заставило Миньку заклеить страницы дневника?
2. Понял ли учитель по литературе, что Минька его обманул, сказав, что потерял дневник?
3. Почему воспитатель не рассердилась, когда узнала о третьем дневнике за шкафом?
4. Почему Минька плакал ночью?

- А как можно понять, что человек обманывает? (Опускает голову, волнуется, бормочет, краснеет, отводит взгляд в сторону.) Значит, когда мы обманываем, те, кто нас знает, это понимают? А

давайте посчитаем, сколько же раз и кого Минька обманул? (Учителя, воспитателя, самого себя.) А главное, он обманул доверие тех, кто верил в него. А ведь нет ничего страшнее, когда близкий человек не верит тебе. Скажите, почему Миньке пришлось обманывать еще и еще?.. Значит, одна ложь породила другую. Она, как огромный ком, накапливается и оборачивается против тебя. Как вы думаете, почему Минька обманул? (Боялся, что его накажут.).

Прослушайте следующие ситуации и выскажите свое мнение:

1. В классе нашли перевернутый цветочный горшок. Игорь был свидетелем происшествия. Но на вопрос учителя: «Кто это сделал?» - отвечает, что он не знает.

2. Маша хвастается своим подругам, что в выходные дни она ходила в цирк, хотя на самом деле туда не ходила.

3. Сережа разбил чашку. Он молчит, когда в этом обвиняют его брата.

4. «...Маше 7 лет. Она ходит в 1 класс и учится на «отлично». Ее ставят в пример, как лучшую ученицу. А однажды вот что случилось. Она не выучила урока и вообще ничего не могла ответить. Весь класс пришел в удивление, и все подумали: «Вот это да!» Учитель строго взглянул на нее.

- Объясни мне, что это значит?

Маша заплакала и объяснила все по порядку.

- У нас большое несчастье. Мама передвигала комод, а братик сидел на полу. Он крутил волчок. Волчок закатился под комод. Братик полез за волчком, и мама ему прищемила ногу. Братика увезли в больницу. Все плакали очень сильно, и я не могла учить урок. Все подумали: «Вот это да!» А учитель сказал:

- Раз такое дело, это совсем другое дело, - и погладила Машу по голове.

Прошло несколько дней. Учитель встретил Машину маму. Он ей говорит:

- У вас несчастье. Вы придавили сына комодом. Мы все вам сочувствуем.

- Что вы, что вы! - сказала мама. - У меня нет ни комода, ни сына. У меня только дочка».

Мнения детей выслушиваются и обсуждаются.

- Значит, когда мы говорим неправду, то это заметно и люди обязательно поймут? А если сначала не догадаются, то тайное всегда потом становится явным. Недаром народ так много сложил пословиц об этом пороке.

- Ложь стоит до улики.
- Кто врет, тому ежа в рот.
- Лучше горькая правда, чем сладкая ложь.

Один раз солжешь, навек доверие потеряешь.

- Давайте попробуем выучить для себя небольшой стишок.

Мы не будем обещать,

Но стараться будем.

Никогда нигде не врать

Ни себе, ни людям.

Помните об этом и старайтесь победить в себе этот недостаток.

Занятие 4 СКВЕРНОСЛОВИЕ

Цель: коррекция девиации поведения и мировоззрения детей.

Задачи:

1. Развить навыки положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми.
2. Активизировать социальную направленность подростков.
3. Провести работу по профилактике вредных привычек и сквернословия.

Ход занятия

Осла узнаешь по зонам, а человека по словам» - гласит народная мудрость. А какие пословицы о цене слова вы еще знаете?

- Слово не воробей, вылетит - не поймаешь.
- На языке мед, под языком лед.
- Не ножа бойся, а языка.

- Слово может вылечить, а может и убить.
- Язык мой - враг мой.
- Помните, какие литературные герои пострадали за необдуманную грубость своей речи.
- «Волшебное слово» - мальчик.
- Родная дочка в сказке «Морозко».

Одна из девушек в сказке Гримм: у нее изо рта вылетали жабы и змеи, а у другой - розы и жемчуг.

- Да, вот такие же жабы и змеи слетают с нашего языка, только невидимые, когда мы пересыпаем свою речь грубыми и бранными словами. Говорить на таком грубом, уличном жаргоне сейчас стало очень модно, среди молодежи особенно. Но давайте вспомним сказки, на которых мы выросли, они добрые. Послушаем.

Прослушивание аудиозаписи сказки «Красная Шапочка».

I вариант

1. Идет Красная Шапочка по лесу, а навстречу ей Серый Волк.

- Куда ты идешь, Красная Шапочка?

- Меня матушка послала к моей бабушке отнести ей пирожки и горшочек масла. Она болеет, чтобы быстрее поправилась. А живет моя бабушка в домике на краю леса.

II вариант

2. Клевая чухиха нацепила красную шапку на бубен и по- хляляла по лесу. Навстречу ей подгребает Волк и начинает клеиться. Куда гребешь, Красная Шапка? Меня предки послали к своим черепакам, ну к моей бабке, правда, она совсем без бабок. Вот несусь ей малость пошамать, чтобы с голодухи копыта не откинула. Правда, мне бы все до феи и, но у бабки фазенда нехилая на краю леса.

- Смешно? Ваши мамы вам такие сказки рассказывали? А вы бы хотели, чтобы ваши дети росли на таких сказках? Значит, получается, не смешно? Это уличный жаргон. А еще вы в своей речи допускаете более грубые слова, чем этот уличный жаргон, то есть **мат**. И самое страшное, что вы связываете эти ругательства с именем матери.

У Э. Асадова есть стихотворение об этом. Послушайте его.

Что в сердце нашем самое святое?

Навряд ли надо думать и гадать.

Есть в мире слово самое простое И самое возвышенное - Мать!

Так почему ж большое слово это,

Пусть не сегодня, а давным-давно;

Но в первый раз ведь было кем-то, где-то В кощунственную брань обращено.

Тот пращур был и темный, и дурной И вряд ли даже ведал, что творил,

Когда однажды взял и пригвоздил Родное слово к брани площадной...

Пусть жизнь сложна,

Пускай порой сурова.

И все же трудно попросту понять,

Что слово «мат» идет от слова «мать», Сквернейшее - от самого святого!

Неужто вправду за свою любовь,

За то, что родила нас и растила,

Мать лучшего уже не заслужила,

Чем этот шлейф из непристойных слов?

Ну как позволить, чтобы год за годом Так оскорбляли пламя их сердец?!

И сквернословьям всяческого рода Пора сказать сурово, наконец:

«Бранитесь или ссорьтесь как хотите,

Но не теряйте звания людей!..»

- Кто желает победить и этот недостаток?

А теперь напишите, какими бы вы хотели себя увидеть в будущем? От каких недостатков вы точно будете избавляться? (Учащиеся пишут под мушкетом.)

- Если вы искоренили у себя хотя бы один недостаток, другие 10 сами исчезнут. И помните, что мериллом вашего облика будет поступок, ищите ли вы личностью - это зависит только от вас. Ваш возраст так называемый переходный. Уже все проявилось, но еще не устоялось. Глина, из которой лепится ваш характер, еще не застыла, она пластична, податлива. Именно в этом возрасте

закладываются критерии совести, добра, воли. Человек в нашем возрасте все пробует, все выбирает: друзей (часто на всю жизнь), любовь (она тоже в этом возрасте незабываемая). Кем быть и каким быть? Вы должны постоянно спрашивать себя: «Правильно ли я поступаю?» Это, конечно, нелегко, и для этого надо воспитывать в себе необходимые качества, закалять свою волю. Некоторые недостатки мы победили, но есть еще другие недостатки, такие как трусость, упрямство, предательство, и с этими недостатками также необходимо бороться и побеждать их.