

ПРИКАЗ

« 11 » 09 .2025 г.

№ 42

Об утверждении подпрограммы
«Перекресток» по профилактике и коррекции
девиантного поведения
у детей, состоящих на всех видах профилактического учета

На основании Федерального Закона от 31 июля 2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», организации воспитательного процесса

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить рабочую программу воспитания подпрограммы «Перекресток» по профилактике и коррекции девиантного поведения у детей, состоящих на всех видах профилактического учета (далее – Программа) (прилагается).

2. Назначить ответственного за реализацию Программы главного специалиста отдела общего образования управления образования, культуры и спорта администрации Кировского муниципального округа Ставропольского края О.А. Казакову.

3. Казаковой О.А., главному специалисту отдела общего образования управления образования, культуры и спорта администрации Кировского муниципального округа Ставропольского края:

3.1. Обеспечить методическое сопровождение реализации Программы;

3.2. Разместить Программу воспитания на сайте управления образования, культуры и спорта АМГО СК.

3.3. Ознакомить с данным приказом общеобразовательные организации Кировского муниципального округа.

4. Руководителям общеобразовательных организаций: обеспечить реализацию программы в общеобразовательных организациях.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника отдела общего образования управления образования, культуры и спорта администрации Кировского муниципального округа Ставропольского края Тимонину Ирину Юрьевну.

Заместитель главы администрации –
начальник управления образования,
культуры и спорта администрации
Кировского городского округа
Ставропольского края



И.В. Битик

Утверждено приказом
управления образования, культуры и
спорта администрации
Кировского муниципального округа
Ставропольского края
от «11» 09 2025 года № 42

Подпрограмма
«Перекресток»
по профилактике и коррекции
девиантного поведения
у детей, состоящих на всех видах профилактического учета

Составитель:
главный специалист управления
образования, культуры и спорта
администрации
Кировского муниципального
округа Ставропольского края,
педагог - психолог
Казакова Ольга
Александровна

Пояснительная записка

Очевидным является тот факт, что молодое поколение переживает кризисную социально-психологическую ситуацию. Разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых происходит хаотично. Современная социальная ситуация привела молодое поколение к необходимости взять ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения.

Современная молодежь утрачивает ощущение смысла происходящего и не имеет определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить индивидуальность, формировать здоровый и эффективный жизненный стиль. В то же время совершенно очевидно, что подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их продолжению и страдают от последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения.

Недостаточность знаний, навыков и современных социально-адаптивных стратегий поведения у взрослой части населения не позволяет им оказывать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку. Подростки оказались одиноки и психологически беспомощны в связи с утратой связей со старшим поколением.

Все эти экстремальные в социально-психологическом смысле условия приводят к необходимости разработки концептуально-обоснованных профилактических программ.

Данная программа рассчитана для работы с детьми, находящимися в социально – опасном положении (далее СОП).

Цель и структура программы

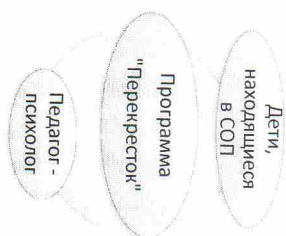
Цель:

Создание площадки для социальной адаптации несовершеннолетних, находящихся в СОП, снижение уровня правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних, в том числе повторно.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов несовершеннолетних находящихся в СОП.
2. Формирование законопослушного поведения среди несовершеннолетних.
3. Оказание психолого – педагогической помощи несовершеннолетним, находящимся в СОП;

Структура программы:



Направления и методы работы

Основные направления	Направления	Таблица 1
Диагностика	Характеристика направления	Диагностика проводится 2 раза. В начале работы и после ее завершения. Используются следующие методики: диагностики показателей и форм агрессии А. Басеса и А. Дарки; диагностики уровня школьной тревожности Зигмунда; определения уровня самооценки Казанцевой Г. Н. Анкета для оценки уровня школьной мотивации Лускановой Н. Определение личностных характеристик «Цветовой тест Люшера»
Консультирование	Консультиации проходят в течение смены	
Коррекционно-развивающее направление	Основная часть программы работы с несовершеннолетних, находящихся в СОП: тренинговые занятия	
Просвещение	Данное направление имеет своей целью информирование несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) о целом ряде вопросов, касающихся дезадаптивного поведения и путей его профилактики и коррекции	

Методы

1. Групповая и индивидуальная форма работы:

- Тренинг поведения.
- Личностный тренинг.
- Беседы.
- Релаксация.

Работа с несовершеннолетними

Цель:
формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, способствующих социальной адаптации учащихся.

Целевые ориентиры см. в таблице 2.

Целевые ориентиры

Целевые ориентиры	Составляющие	Цель	Формы работы
Образовательный	Знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, умение работать с ними различными способами, забота о себе	Формирование развитой концепции самосознания у подростка	Тренинговые занятия, просвещение, индивидуальное консультирование
Психологический	Коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию девиантного поведения; создание благоприятного, доверительного климата в коллективе; психологическая адаптация подростков из «группы риска» и друзей работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности. Работа с планом личного выздоровления	Психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, вырабатывание навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и личный выбор, умения обратиться при необходимости за помощью	Тренинговые занятия, индивидуальное консультирование
Социальный	Помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д.	Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни	Тренинговые занятия

Основной принцип работы

– профилактика.
Профилактика – это система мер, направленных на предупреждение возникновения явления.
Способствовать тому, чтобы ребенок мог сделать собственный выбор.

Дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни (Приложение).
 В *Приложении* дана структура тренинговых занятий и их тематика. Всего необходимо провести 10 занятий, по два в неделю, продолжительностью 1 час каждое.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерная структура тренинговых занятий с несовершеннолетними

Этапы	Продолжительность (мин.)	Задачи	Средства	Роль ведущего
Приветствие		Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу
Начало работы	5-10	Самоопределение участников (с чем они пришли в группу, как себя ощущают в настоящий момент)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5-10	1. Объединение, сплочение группы. 2. Развитие межличностных связей. 3. Включение в совместную деятельность.	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами	1. Обозначить правила и границы. 2. Обеспечить безопасность участников
Работа по теме	30	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (игры, рисование,	1. Дать определенную информацию в доступной форме. 2. Предоставить

			психодрама и т.д.)	возможность выразить свои чувства. 3. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации
Завершение занятия	10	1. Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. 2. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии	Подвижные и/или релаксационные игры	Обеспечение безопасности участников
Прощание		Обозначить конец занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка детей

Тематика тренинговых занятий

1. Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.
2. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто я? Кто ты? Что есть во мне и в тебе? Понятие границ личности. Развитие личности.
3. О действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.
4. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личностей.
5. Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от дисфункциональной. Химическая зависимость в семье. Какой я вижу свою будущую семью?
6. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятия насилия и права защищать свои границы.
7. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.
8. Понятия морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Литература

1. А.Бабушева программа психологической работы с детьми «Группы риска» «Перекресток»;
2. Александров А.А. Психодиагностика и психокоррекция/А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
3. Астапов В.М., Микадзе Ю.В. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития/В.М. Астапов, Ю.В. Микадзе. – М.: СПб, Питер, 2001. – 377 с.
4. Крайнева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов/Н.Л. Крайнева. – Ярославль, Академия развития, 1997. – 160 с.
5. Ломтева Т. Большие игры маленьких детей. От 0 до 14 лет /Т. Ломтева. – М.: Дрофа-Плюс, 2005. – 272 с.
6. Лотова Е.К., Молина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/Е.К. Лотова, Г.Б. Молина. - М., 2000. – 304 с.
7. Ротов Е.И. Настольная книга практического психолога. Учебное пособие в двух томах. Том 2/Е.И. Ротов. – М.: Владос, 1996. – 529 с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Начальная школа/О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2008. – 208 с.

Диагностический материал

Диагностика состояния агрессии (Опросник "Басса - Дарки")

Термин "агрессия" чрезвычайно часто употребляется сегодня в самом широком контексте и поэтому нуждается в серьезном "очищении" от целого ряда наслоений и отдельных смыслов.

Различные авторы в своих исследованиях по-разному определяют агрессию и агрессивность: как врожденную реакцию человека для "защиты занимаемой территории" (Лоренц, Ардри);

как стремление к господству (Моррисон); реакцию личности на враждебную человеку окружающую действительность (Хорси, Фромм). Очень широкое распространение получили теории, связывающие агрессию и фрустрацию (Маллер, Дуб, Доллард).

Под агрессивностью можно понимать свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в сознательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность имеет качественную и количественную характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодолимые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом "злонамеренностью" активности". Однако само по себе деструктивное поведение "злонамеренностью" не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить агрессивные проявления на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самонаправленность, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия

как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басе, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебности и определил последнее как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий". Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басе и А. Дарки выделили следующие *типы реакций*:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возмущении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ошущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

ОПРОСНИК

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	а	ет
2. Иногда сплетничая о людях, которых не люблю		
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь		
4. Если меня не подболят по-хорошему, я не выплываю		
5. Я не всегда получаю то, что мне положено		
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной		
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это		
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я		
испытывал мучительные угрызения совести	а	ет
9. Мне кажется, что я не способен уладить человека		
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	а	ет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	а	ет

12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.	а	ет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	а	ет

14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	а	ет
15. Я часто бываю несотласен с людьми		
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я		
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему		
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями		
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется		
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	а	ет

21. Меня немного оторочает моя судьба		
22. Я думаю, что многие люди не любят меня		
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не		
24. Люди, увливающиеся от работы, должны испытывать		
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью,		
26. Я не способен на грубые шутки		
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной		
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все,		
чтобы они не зазнавались	а	ет

29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не		
30. Довольно многие люди завидуют мне		
31. Я требую, чтобы люди уважали меня		
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих		
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "шелкнули по носу"	а	ет

34. Я никогда не бываю мрачен от злости		
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	а	ет

36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю		
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет		
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются		
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным"		
40. Мне хочется, чтобы мои прехи были прощены		
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня		
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь		
43. Иногда люди раздражают меня одним своим		
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел		
45. Мой принцип: "Никогда не доводить "чужакам"		
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	а	ет

47. Я делал много такого, о чем впоследствии жалелю		
48. Если я даю злость, я могу уладить кого-нибудь		
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева		
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая		
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком с которым нелегко работать.	а	ет

52.	Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	а	ет
53.	Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ		
54.	Недальки огорчают меня		
55.	Я дерусь не реже и не чаще чем другие		
56.	Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшихся мне под руку вещь и ломал ее	а	ет
57.	Иногда я чувствую, что готов первым начать драку		
58.	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной		
59.	Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	а	ет
60.	Я ругался только со злостью		
61.	Когда я поступал неправильно, меня мучает совесть		
62.	Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	а	ет
63.	Иногда я выдажаю свой гнев тем, что стучу кулаком		
64.	Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	а	ет
65.	У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить		
66.	Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	а	ет
67.	Я часто думаю, что жил неправильно		
68.	Я знаю людей, которые способны довести меня до		
69.	Я не огорчаюсь из-за мелочей		
70.	Мне редко приходится в голову, что люди пытаются	а	ет
71.	Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь		
	разозлить или оскорбить меня		
72.	Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь	а	ет
	принудить угрозы в исполнение		
73.	В последнее время я стал занудой		
74.	Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к		
75.	Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить		

При составлении опросника использовались принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 1,25,31,41,48,55,62,68, "нет" = 1, "да" = 0: 9,7

2. Косвенная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 2,10,18,34,42,56,63, "нет" = 1, "да" = 0: 26,49

3. Раздражение:

"да" = 1, "нет" = 0: 3,19,27,43,50,57,64,72, "нет" = 1, "да" = 0: 11,35,69

4. Негативизм:

"да" = 1, "нет" = 0: 4,12,20,28, "нет" = 1, "да" = 0: 36

5. Обида:

"да" = 1, "нет" = 0: 5,13,21,29,37,44,51,58

6. Позорительность:

"да" = 1, "нет" = 0: 6,14,22,30,38,45,52,59, "нет" = 1, "да" = 0: 33, 66, 74,75

7. Вербальная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 7,15,23,31,46,53,60,71,73, "нет" = 1, "да" = 0: 33,66,74,75

8. Чувство вины: "да" = 1, "нет" = 0: 8,16,24,32,40,47,54,61,67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняти в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилбергер), проективными методиками (Люшер) и т.д.

Определение уровня тревожности

Шкала Зигмунда

	Я напряжен. Мне не по себе		Я способен рассмешаться и увидеть в том или ином событии смешное
	все время		определенно, это так
	часто		наверное, это так
	время от времени,		лишь в очень малой
	иногда		степени это так
	совсем не испытываю		совсем не способен
	То, что приносило мне		Беспокойные мысли
	большое удовольствие, и сейчас		крутятся у меня в голове
	вызывает такое же чувство		постоянно
	определенно это так		большую часть
	наверное, это так		времени
	лишь в очень малой		время от времени
	степени это так		только иногда
	это совсем не так		Я чувствую себя бодрым
	Мне страшно. Кажется,		совсем не чувствую
	будто что-то ужасное может вот-		очень редко
	вот случиться		иногда
	определенно это так, и		практически все время
	страх очень сильный		Я легко могу сесть и
	да, это так, но страх не		расслабиться
	очень сильный		определенно, это так
	иногда, но это меня не		наверное, это так
	беспокоит		
	совсем не испытываю		

	лишь изредка это так		наверное, это так
	совсем не могу		лишь в очень малой степени это так
	Мне кажется, что я стал все делать очень медленно		совсем не способен
	практически все время часто		Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения
	иногда		точно так, как и
	совсем нет		обычно
	Я испытываю внутренне напряжение или дрожь		да, но не в той степени, как раньше
	совсем не испытываю		значительно меньше, чем раньше
	иногда		совсем не считаю
	часто		У меня бывает внезапное чувство паники
	очень часто		часто
	Я не слежу за своей внешностью		довольно часто
	определенно это так		не так уж часто
	я не уделяю этому столько времени, сколько нужно		совсем не бывает
	может быть, я стал меньше уделять этому внимания		Я могу получить удовольствие от хорошей книги, фильма, радио- или телепрограммы
	я слежу за собой так же, как и раньше		часто
	Я не могу усидеть на месте, словно мне постоянно нужно двигаться		иногда
	определенно, это так		редко
			очень редко

Ключ

Госпитальная шкала тревоги и депрессии содержит 14 пунктов, каждому из которых соответствует 4 варианта ответов, отражающих степень нарастания симптоматики.

Учитывается суммарный показатель по каждой подшкале – Т (тревога) и Д (депрессия). Значения показателей:

- от 0 до 7 баллов соответствует норме,
- 8 – 10 баллов – субклиническая тревога/депрессия,
- 11 баллов и более – клинически выраженная тревога/депрессия.

Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делал много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоит возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешноному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)

Банк протокола к методике «Самооценка личности старшекласника»

п/п	Суждения	чень часто (4)	асто (3)	ногда (2)	едко (1)	никогда (0)
	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
	Я беспокоюсь о своем будущем					
	Многие меня ненавидят					
	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
	Я боюсь выглядеть глупцом					
	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
0	Я часто допускаю ошибки					
1	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
2	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
3	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
4	Я слишком скромн					
5	Моя жизнь бесполезна					
6	У многих неправильное мнение обо мне					
7	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
8	Люди ждут от меня очень многого					
9	Люди не особенно интересуются моими достижениями					

0	Я <u>слетка</u> смущаюсь
1	Я чувствую, что многие не понимают меня
2	Я не чувствую себя в <u>безопасности</u>
3	Я часто волнуюсь и напрасно
4	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди
5	Я чувствую себя скованным
6	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей <u>спиной</u>
7	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я
8	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность
9	Меня волнует <u>мысль</u> о том, как относиться ко мне люди
0	Как жаль, что я не так общителен
1	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте
2	Я думаю о том, чего ждлет от меня общственность

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

- 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;
- 26-45 баллов – средний уровень самооценки;
- 46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подлечь под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Изучение типа темперамента

Цель: Определение типа темперамента с помощью опросника и выведение формулы темперамента.

Необходимый материал: Опросник, состоящий из 80 вопросов об особенностях поведения человека в различных ситуациях.

ЧАСТО ЛИ ВЫ:

1. Неусидчивы, суетливы
2. Веселы и жизнерадостны
3. Сосредоточены и хладнокровны
4. Стеснительны и застенчивы
5. Невыдержанны, вспыльчивы
6. Энергичны и деловиты
7. Последовательны и обстоятельны в делах
8. Теряетесь в новой обстановке
9. Нетерпеливы
10. Не доводите начатое дело до конца.
11. Осторожны и рассулителы
12. Затруднятесь установить контакт с людьми
13. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми
14. Склонны переоценивать себя
15. Умеее ждате
16. Не верите в свои силы
17. Решительны и инициативны
18. Способны быстро «схватывать» новое
19. Молчаливы и не любите попусту болтать
20. Легко переносите одиночество
21. Упрямы
22. Неустойчивы в интересах и склонностях
23. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками
24. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах
25. Находчивы в споре
26. Легко переживаете неудачи и неприятности
27. Сдержанны и терпеливы
28. Склонны уходить в себя
29. Склонны к риску
30. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам
31. Доводите начатое дело до конца

32. Быстро утомляетесь
33. Работаете рывками
34. С увлечением беретесь за любое новое дело
35. Не расширяете попусту сил
36. Обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота
37. Не злоспамитны и боязливы
38. Быстро остываете, если дело перестает вас интересоват
39. Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе

40. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника
41. Обладаете быстрой, страстной, собивчивой интонацией речью
42. Быстро включаетесь в работу и быстро переключаетесь с одной , работы на другую

43. Легко сдерживаете порывы
44. Впечатлительны до слезливости
45. Неуравновешенны и склонны к горячности
46. Тяготитесь однообразием, будничной кропотливой работы
47. Маловосприимчивы к одобрению и порицанию
48. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим
49. Агрессивный забияка

50. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с незнакомыми для вас людьми

51. Незлобны, снисходительны к колкостям в свой адрес
52. Склонны к подозрительности, мнительности
53. Нетерпимы к недостаткам
54. Выносливы и работоспособны
55. Постоянны в своих отношениях, интересах
56. Болезненно чувствительны и легко ранимы
57. Обладаете громкой, быстрой, отчётливой речью, которая сопровождается живыми жестами, выразительной мимикой.
58. Обладаете выразительной мимикой

59. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одной работы на другую

60. Чрезмерно обидчивы
61. Способны быстро действовать и решать
62. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке
63. Ровны в отношениях со всеми
64. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями
65. Неустанно стремитесь к новому
66. Обладаете всегда бодрым настроением
67. Любите аккуратность и порядок во всем
68. Малоактивны и робки
69. Обладаете резкими, порывистыми движениями
70. Быстро засыпаете и пробуждаетесь
71. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке
72. Безропотны и покорны

73. Несобранны, проявляете поспешность в решениях

74. Настойчивы в достижении поставленной цели

75. Инертны, малоподвижны, вялы

76. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих

77. Склонны к резким сменам настроения

78. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться

79. Обладаете выдержкой

80. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию. Ход выполнения задания. Студент последовательно отвечает на поставленные вопросы, соглашаясь («да»; «+»), если данная особенность соответствует его личному поведению; или не соглашаясь («нет»; «-»), - в противоположном случае.

Обработка данных Производится определение преобладающего типа темперамента по формуле: Ах Ас Аф Ам

$$\Phi = X \cdot \frac{A}{A} \cdot 100\% + C \cdot \frac{A}{A} \cdot 100\% + \Phi \cdot \frac{A}{A} \cdot 100\% + M \cdot \frac{A}{A} \cdot 100\%$$

где Φ - формула темперамента, X - холерический темперамент, C - сангвинический, Φ - флегматический, M - меланхолический, A - общее число «+» по всем типам Ах - число «+» в паспорте холерика (см. примечание), Ас - число «+» в паспорте сангвиника, Аф - число «+» в паспорте флегматика, Ам - число «+» в паспорте меланхолика.

Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит данный вид темперамента является доминирующим; 30-39% - качества данного темперамента выражены достаточно ярко; 20-29% - качества выражены средне; 10-19% - черты темперамента выражены в малой степени.

Примечание Особенности поведения, характеризующие типы темперамента расположены в последовательности номеров вопросов:

1	2	3	4
холерик	6	7	8 и т.д.
	сангвиник	флегматик	меланхолик

«Шветовой тест Льюшера» электронный вариант.

Приложение к программе

Методический материал

Занятие по теме «Представления программы, знакомство. Знакомление с задачами и правилами группы»

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: создать дружеский и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения

Методы: Представление тренера. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.

Заметки для тренера: для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.

2. *Разминка.* Продолжительность 5-10 минут.

Цель: Знакомство, сплочение группы.

Методы: упражнения «поиск общего», «знакомство по парам», «снежный ком»

Материалы для тренера:

Упражнение «поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс.

Упражнение «знакомство по парам».

Участники разбиваются по парам. В течение 3 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение помогает познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы.

Упражнение «снежный ком».

Каждый участник по кругу называет свое имя и имена всех участников, назвавших себя перед ним. Техника направлена на знакомство и сплочение группы. В ней может одновременно принять участие до 20 детей.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель: Демонстрация демократичного и безопасного стиля общения

Методы: Выработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: возможно предложение готовых правил работы. Материалы для тренера:

"Мозговой штурм" - генерация альтернатив решения актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, соглашаясь со следующими принципами.

Принцип «количество порождает качество». Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

Принцип «отсроченного решения». Предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подожать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. Разминка. Продолжительность 10-15 минут.

Цель: организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении

Методы: любая не очень сложная подвижная игра.

Заметки для тренера: собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении.

Материалы для тренера:

Упражнение «дни рождения»

Участники молча строятся в линейку по принципу дат своего рождения. Упражнение направлено на знакомство, сплочение. Возможно участие от 5-30 детей.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе.

Методы: «групповой рисунок».

Оборудование: ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты.

Заметки для тренера: важно вовлечь в процесс работы всех ребят.

Материалы для тренера:

Упражнение «групповой рисунок».

Участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараюсь создать

общую композицию. Техника направлена на сплочение группы.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Заметки для тренера: можно оказать помощь участникам и показать на собственном примере, как говорить о чувствах.

Занятие по теме: «Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности»

Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

1. Начало работы. Продолжительность 15 минут.

Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия

Методы: обмен чувствами, 10 определений «Кто Я?», обсуждение и повторение правил.

Оборудование: бумага, ручки.

Материалы для тренера:

Упражнение «Кто Я?».

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование Я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться. Техника может вызвать бурные реакции участников- слезы, смех и т.п.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: Разрядка, сплочение.

Методы: «Я никогда не...» или любая подвижная игра

Заметки для тренера: в качестве разминки можно использовать любую подвижную игру.

Материалы для тренера:

Упражнение «Я никогда не...»

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом).

Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности. Выпрыгивает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Упражнение дает возможность завязать знакомство в игровой форме, разряжает обстановку.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут

Цель: Осознание себя как ценной личности.

Методы: мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность»

Материалы: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: важно следить за соблюдением правил мозгового штурма, главное из которых – признание ценности любого мнения.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: формирование позитивной «Я-концепции».

Методы: Рисунок «Что мне нравится в себе»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Заметки для тренера: важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности.

Материалы для тренера:

Рисунок «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы
Методы: игра в границы «Скажи стоп!»

Заметки для тренера: собственное участие в игре обязательно.

Материалы для тренера:

Игра в границы «Скажи стоп».

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, навык разговора о чувствах

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Игра «Путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача – «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. В ней могут принимать участие 5-10 ребят.

Занятие по теме: «О действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании»

Цель: Обеспечение детей и подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

1. *Начало работы.* Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы

Методы работы: Обмен чувствами

2. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: Переход к обсуждению серьезных проблем. Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.

Методы: Игра «Да - Нет», «Клубок».

Оборудование: клубок шерсти.

Материалы для тренера:

Упражнение «Да-нет»

Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится

более серьезным (прим. - «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы. Данное упражнение помогает увидеть общность и уникальность каждого. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами. Количество участников может быть любое.

Упражнение «Клубок»

Каждый из участников, держа в руках клубок ниток, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Упражнение направлено на осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки. Тренеру следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 35 минут.

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ

Методы: мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивные вещества». Лекция – беседа (см. материалы для тренера).

Заметки для ведущего: имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Материалы для тренера:

План лекции - беседа «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.

-Что дает людям употребление наркотических веществ?

-Каковы последствия употребления?

-Какие вещества вызывают развитие зависимости?

-Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

- Биологические предпосылки возникновения зависимости.

Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепошенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.)

-Психологическая зависимость, механизмы ее развития.

-Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.)

4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.)

-Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, пле принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т.д.)

5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Что такое духовность (потребность каждого человека - чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.)

-Психоактивные вещества – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

6. Возможность выздоровления.

-Признание наличия проблемы.

-Обращение за помощью.

-Выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

7. Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ.

-Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя.

-Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.

-Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

Занятие по теме: «Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения»

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе

Методы: Разговор о чувствах, об итогах прошедших занятий.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель: Осознание и активизация невербального компонента в общении.

Методы: Техника «невербальное знакомство»

Заметки для ведущего: техника вызывает сильные переживания. Могут возникнуть сложности.

Материалы для тренера:

Упражнение «невербальное знакомство»

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами. Упражнение помогает осознать собственные сложности общения, приобрести опыт преодоления барьеров в общении. Может быть любое количество участников.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности разных способов общения.

Методы: игра «кораблекрушение», анализ упражнения с точки зрения общения.

Оборудование: списки для раздачи к игре «кораблекрушение», бумага, ручки.

Заметки для тренера: упражнение может затянуться, нужно четко следить за временем.

Материалы для тренера:

Игра «кораблекрушение»

Инструкция. « Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот... Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Упражнение направлено на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения, ознакомление с ролевой структурой группы – выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок. Упражнение занимает много времени (40 минут минимум), возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы.

список предметов для раздачи:

-зеркало для бритья.

-25-литровая канистра с водой.

-противомоскитная сетка.

-1 коробка с армейским рационом.

-карта Тихого Океана.

-подушка - плавательное средство.

-10-литровая канистра с бензином.

-маленький транзисторный радиоприемник.

-репелленты, отпугивающие акул.

-10 кв. м. непрозрачной пленки.

-5 метров нейлонового каната.

-2 коробки шоколада.

-рыболовные снасти.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка

Методы: игра «слепые паровозики»

Материалы для тренера:

Игра «слепые паровозики»

Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто находится спереди, закрывает глаза и прислушивается к движениям последнего. Тот, кто в середине – ведом последним членом паровозика. Игра происходит молча. Интересно когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

Упражнение направлено на сплочение группы, снятие напряжения, получение опыта ответственности и доверия или недоверия к партнеру, развитие внимания к телесным ощущениям. Из-за включения телесного компонента, у подпростков возможно возникновение разнообразных эмоций. Изучение материала этой игры дает возможность исследовать телесные проявления доверия и недоверия участников. В игре может участвовать любое количество участников.

5. Работа по теме *эмпатия*. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание возможных проблем в общении.

Методы: Ролевые игры (по В. Сатир). Обсуждение и протирывание стиплей в общении

Заметки для ведущего: ролевые модели общения по В.Сатир (см. приложение).

Материал для тренера:

Ролевые модели общения (по В. Сатир).

Элементы, составляющие общение:

- тело (движения, внешний вид, форма);

- ценности – представления о том, что должен делать человек, а что – окружающие его люди;

- органы восприятия: глаза, уши, нос, рот и кожа;

- способность говорить: голос, слова;

- интеллект – переживания, знания человека.

Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере – зрительную, слуховую, кинестетическую и т.п. Затем происходит когнитивная переработка информации, в результате которой происходит сравнение с собственным предыдущим опытом (ролителей, идеалами и т.д.). Полученная информация интерпретируется, и человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным партнером.

Разговор людей друг с другом можно выразить в виде несложной схемы:

-Вербальное общение = слова;

-Невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации.

Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении. Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.

2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.

3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.

4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет.

Игры на развитие общения (по В. Сатир)

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в сложном, грозящем опасностями мире.

Для того чтобы осознать собственные позиции в общении, тренер просит участников изобразить описанные модели в ролевых играх. Затем проводится обсуждение.

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1. Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытается угодить, извиниться, со всеми соглашась. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит. Поза – человек стоит на одном колене, одна рука прижата к груди, вторая поднята вверх, как будто он просит подаяние. Голос: хныкающий и скрипящий.

2. Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он – главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос – резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда». Поза – человек одной рукой держится за талию, другую – вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены.

3. Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа – очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его голос монотонный, слова – длинные, носят абстрактный смысл. Поза – человек сидит неподвижно, с вытянутым позвоночником, руки безжизненно и внутренне сложены на коленях. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявления чувств.

4. Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делать этот человек это – неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение – постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью расседоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже – другую. Поза – тело движется сразу в нескольких направлениях, колени изогнуты вовнутрь, плечи сторблены. Он размахивает руками в разные стороны.

5. Уравновешенный (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда люди

набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения простые, свободны и честны. Этот тип общения подражает вашему праву соглашаться, если вы согласны, возражать – если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями.

Заметки для тренера: обычно к этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства. Если откровенного разговора не получается, стоит обратить на это внимание.

Занятие по теме «Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью»

Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутри семейному общению.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий

2. *Разминка.* Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка

Методы: упражнение «черные шнурки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Черные шнурки»

Все сидят на стульях в кругу, тренер - в центре круга. Он предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всех участников найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто не нашел себе места на стульях, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку, дает возможность увидеть общее, проявить фантазию.

По мере овладения игрой, тренер может подавать пример называния более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6- 25 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных установок относительно семьи.

Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.

Методы: обсуждение проблемы «зачем нужна семья», рассказ о своей семье, о ролях и правилах в семье (работа в тройках). Лекция-беседа: «Семья как единый организм».

Материалы для тренера:

План лекции – беседа: «Семья как единый организм».

-Семья как система.

-Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это социально и психологически поддерживающая система.

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов.

Здоровая семья - это открытая система, где

- есть пространство для развития каждого Я и есть общее Мы;

- есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия;

-изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;

-общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;

-самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.

Дисфункциональная семья - это семья, не способная выполнять основные свои функции. Это закрытая система, где

-самооценка у членов семьи низкая;

-общение непрямое, слуханное, неопределенное, неадекватное, внутри семьи бытуют препятствующие росту ролевые взаимоотношения;

-правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения.

Методы: упражнение «кочки».

Оборудование: листы со словами из пословиц.

Материалы для тренера:

Упражнение «кочки».

На листочках бумаги пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол, построить в таком порядке, чтобы слова пословицы распределились в законченную пословицу последовательно. Упражнение направлено на сплочение, разрядку, выработку групповой стратегии решения проблемы.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Методы: ролевая игра – семейная скульптура. Мозговой штурм «Хорошая семья - права и обязанности».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера. Задача тренера мотивировать участников на участие в ролевой игре, «вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя роли.

Материалы для тренера:

Ролевая игра «Семейная скульптура»

Разрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определены проблемы. В конце игры участники создают скульптуру – каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и проувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотносить происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: Опыт позитивного духовного общения.

Методы: «Рисунок на спине», обмен чувствами.

Упражнение «Рисунок на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и делают рисунок на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, рисовать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Занятие по теме: Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель: опыт ответственности и доверия.

Методы: упражнение «Слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Материалы для тренера:

Упражнение «Слепец-поводырь».

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать разную степень доверия к членам группы.

3. Работа по теме

Игра в границы - «Стоп», «Нет»

Задача: Осознание собственных границ

Примечание: Желательно сравнить с ощущениями от такого же упражнения на занятии №2

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел убежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. Для игры необходимо просторное помещение.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для тренера: тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: навык получения медитативного опыта.

Методы: медитация, обмен чувствами.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Заметки для тренера: можно выбрать любой вариант медитации.

Занятие по теме: Формирование умения ставить перед собой

краткосрочные и перспективные цели и достигать их

Цель: формирование навыков изменения себя.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель: Разрядка

Методы: упражнение «Разгоняем паровоз».

Материалы для тренера:

Упражнение «Разгоняем паровоз»

Участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды тренера. Затем задача меняется - теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды тренера. Упражнение направлено на сплочение, ощущение общности группы.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности изменений внутри себя.

Методы: упражнение «Создай скульптуру».

Материалы для тренера:

Упражнение «Создай скульптуру»

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Упражнение направлено на развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии. В ней могут участвовать от 6-12 человек.

4. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «бабочка-ледышка»

Материалы для тренера:

Упражнение «Бабочка-ледышка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель: овладение навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей.

Методы: Знакомство со схемой "Шаги постановки цели". Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Материалы для тренера:

Схема «Шаги постановки цели»

1. Определить цель.

2. Оценить шаги для достижения цели.

3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.

4. Рассмотреть пути как справиться с этим.

5. Определить четкие сроки достижения цели.

Упражнение «Шаги постановки цели»

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цели: отработка навыков анализа своих чувств

Методы: обмен чувствами, анализ полученных навыков.

Занятие № 17 Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: Обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

Заметки для ведущего: необходимо отметить, что данное занятие – предпоследнее.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Методы: упражнение «ужасно-прекрасный рисунок»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Материалы для тренера: Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание себя как полноправной личности.

Методы: деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.

Оборудование: ватман, маркеры.

Материалы для тренера:

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: снятие напряжения.

Методы: Упражнение «поджигатель»

Материалы для тренера:

Упражнение «поджигатель»

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека плотный клубок. Один из участников «поджигатель» поджигает группу «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызывать у некоторых участников напряжение. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6 – 12 человек.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание своей системы ценностей.

Методы: упражнение «Ценности»: его обсуждение.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты.

Заметки для тренера: Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Материалы для тренера:

Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает снять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из снятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остались ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен поучить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Количество участников – любое.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: отработка навыков анализа своих чувств

Методы: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.