

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
по работе с несовершеннолетними, склонными к риску
возникновения аддиктивного поведения или
употребляющими психоактивные вещества**

«Мой завтрашний день»



Авторский коллектив: Стебенева Н.В., Горяева
Е.П., Мезенцева В.В.
государственное (областное) образовательное
учреждение Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи

г. Липецк

**Профилактическая психолого-педагогическая программа по работе с
несовершеннолетними, склонными к риску возникновения аддиктивного
поведения или употребляющими психоактивные вещества,
«Мой завтрашний день»**

1. Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Вид программы: профилактическая психолого-педагогическая программа, направленная на профилактику трудностей в воспитании и социализации, отклонений в поведении обучающихся и воспитанников, социально-гуманитарной направленности

Обоснование проблемной ситуации

В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ, превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Государственная политика направлена на предупреждение (стратегия сдерживания) незаконного распространения и роста злоупотребления психоактивными веществами, а также увеличения масштабов медико-социальных последствий злоупотребления ПАВ.

Сегодня проблема наркомании затрагивает практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. Известно, что каждый наркоман за год способен вовлечь от 4 до 17 человек. При таких темпах через 5 лет в стране более чем ¼ населения попробует наркотики.

Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8 - 10 лет. Отмечены и случаи употребления наркотиков детьми 6 - 7 лет. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11,4 раза чаще, чем взрослые.

Последствия употребления наркотиков становятся все более серьезными. Злоупотребление наркотиками сейчас распространилось в размерах тревожащих всю мировую общественность и приняло характер эпидемии, являясь одной из острейших проблем нашего общества. Это социальное бедствие.

По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

Директор ФСКН России Виктор Иванов прокомментировал сложившуюся наркоситуацию в Российской Федерации. Он отметил, что благодаря энергичным мерам по укреплению государственности в 2001-2003 гг. существенно замедлился, а затем пошел на снижение рост количества вовлеченных в потребление наркотиков. Однако с 2004 г. возобновился дальнейший устойчивый рост, что является крайне тревожным фактором, требующим как от медицины, так и от государства в целом решительных действий.

Ситуацию наглядно иллюстрируют данные официальной статистики о лицах, систематически употребляющих наркотики, стоящих на учете с диагнозом «наркомания», согласно которым таких лиц было зарегистрировано: в 1999 г. - 364679, в 2000 г. - 441927, в 2001 г. - 496419, в 2002 г. - 498745, в 2003 г. - 495620, в 2004 г. - 493647, в 2005 г. - 500508, в 2006 г. - 517839.

В 2007 г. на государственном учете состояло уже 537774 человек, которые или больны наркоманией, или регулярно употребляют наркотики и их зависимость стала

болезненной. Согласно международным методикам расчета, реальное количество наркозависимых составляет примерно в 5 раз большую величину, то есть до двух с половиной миллионов человек, или почти 2% населения страны.

Ежегодно в России от приема наркотиков, только по официальным данным, умирает порядка 10 тыс. человек. Однако, по экспертным оценкам эта цифра составляет более 30 тыс. человек, в подавляющем числе случаев - молодых людей. Это каждый год в два раза больше, чем погибло за 10 лет войны в Афганистане.

Данные ФСКН России убедительно свидетельствуют, что за последние пять лет за незаконный оборот наркотиков в нашей стране было осуждено почти полмиллиона человек.

За последние 20 лет количество стоящих на учете наркозависимых и вовлеченных в наркопотребление выросло почти в 10 раз и составило величину в 7-10 раз превышающую соответствующие показатели стран Европейского Сообщества.

Необходим коренной перелом, который бы позволил решительно изменить наркоситуацию и в ближайшие годы существенно снизить уровень наркотизации населения. Нужно консолидировать всех участников борьбы с незаконным оборотом и употреблением наркотиков.

«Профилактика - отметил В. Иванов, - требует переходить от того, чтобы только ловить и лечить, к тому, чтобы менять общество и инфраструктуры социализации молодежи, организации труда и жизнедеятельности. Это требует кардинальных изменений не только в практике наркологии и борьбы с наркопреступностью, но и в региональном развитии, развитии промышленности, демографии, здравоохранении и образовании.

Для профилактики необходимо организовывать межведомственную работу и широкие межсекторальные коалиции, а это нередко представляется потерей позиции своего ведомства и профессиональной основательности.

Наша задача сегодня состоит в том, чтобы вернуться к профилактике как основе предупреждения наркозависимости и наркопреступности, наркомании в целом как социального явления» [12].

В Липецкой области сложилась тревожная обстановка по незаконному обороту наркотиков, о чем свидетельствуют основные итоги работы Управления наркоконтроля по Липецкой области в первом полугодии 2009 года:

- выявлено 316 преступлений;
- пресечена деятельность 12 преступных групп;
- ликвидировано 25 наркопритонов;
- из незаконного оборота изъято около 10 кг наркотиков;
- привлечено к уголовной ответственности 124 человека;
- выявлено около 200 административных правонарушений;
- проведено более 310 профилактических мероприятий.

Вместе с тем, наметились отдельные положительные тенденции. За последние три года темпы прироста наркозависимых сократились практически в три раза. Наркотические средства, в частности, «марихуана», дорожают. Процент активных компонентов, например, в «героине», снижается. Косвенным образом это свидетельствует об их нехватке в незаконном обороте.

Важнейшим направлением работы продолжает оставаться организация межведомственного взаимодействия. Базовым звеном в профилактике наркомании и наркопреступности является Областная целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2009-2012 года» (Постановление администрации Липецкой области от 18 сентября 2008 года № 240) и соответствующие муниципальные программы. Параллельно отмечается расширение информационно-пропагандистской работы, активизация общественности,

совершенствование методического обеспечения профилактической работы. Используется различный арсенал методов разъяснительного, информационно-образовательного, развлекательно-просветительского характера. Среди них «круглые столы», семинары-практикумы, лекции, различные акции районного, городского и областного масштабов.

Как отметил в своём выступлении начальник Управления федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Липецкой области Олег Наумов: «Нам необходимо создать действенный барьер существующей наркоугрозе. Именно над этим мы сейчас и работаем. Происходит постоянный поиск новых путей документирования преступной деятельности, связанной с незаконным оборотом наркотиков. В первую очередь речь идёт о её групповых формах. Наша главная задача - не упустить ни одного шанса для того, чтобы «торговцы смертью» понесли заслуженное наказание. Только так мы сможем спасти жизни наших сограждан. Именно этого требует от нас государство и общество и мы не вправе обмануть ожидания» [10].

Значительную роль в проведении антинаркотической политики в Липецкой области играет областной центр психолого-медико-социального сопровождения, который занимается вопросами организации взаимодействия по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними, где создана Служба коррекции и реабилитации несовершеннолетних, склонных к риску возникновения аддиктивного поведения.

Программа «Мой завтрашний день» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста количества несовершеннолетних, употребляющих психоактивные вещества. Важно, чтобы дети и подростки, благодаря программе, осознали и прочувствовали значимость проблемы ПАВ, то есть предложенные формы работы должны повысить восприимчивость обучающихся к негативным последствиям вредных привычек.

2. Описание участников программы «Мой завтрашний день»

Основной целевой группой являются несовершеннолетние - учащиеся 8 - 11-х классов общеобразовательных школ, студенты учреждений начального и среднего профессионального образования, воспитанники специальной коррекционной школы-интерната VII вида как из «группы риска наркотизации», так и благополучные в социально-психологическом отношении.

3. Описание целей и задач программы

Цели программы:

1. Формирование и укрепление антинаркотических установок, снижающих вероятность приобщения к употреблению психоактивных веществ детьми и подростками.
2. Обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья.

Задачи:

1. Предоставление подросткам объективной научной информации о психоактивных веществах в соответствии с возрастом.
2. Обучение несовершеннолетних пониманию самих себя, окружающих, критическому отношению к собственному поведению, анализу своего отношения с другими.
3. Оказание содействия в осознании подростками своих ценностей и ценностей здорового образа жизни.
4. Формирование навыков принятия обоснованных решений, осознанной мотивации на окончательный отказ от употребления ПАВ.
5. Обучение приемам и методам снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Научной основой концепции коррекции и реабилитации являются представления о жизненном пути, жизненном цикле ребенка, подростка, и базирующаяся на них психологическая модель личности, которая неразрывно связана в своем функционировании с основными значимыми другими лицами из ближайшего социального окружения. Методологически реабилитация базируется на единстве биологической, психологической, социальной и духовной природы человека.

Научно-теоретическую основу программы составили:

1. Теория личностно-ориентированного образования (А. Г. Асмолов; Е. В. Бондаревская; В. В. Сериков), основные положения которой позволили смоделировать систему профилактики, нацеленную на максимальное удовлетворение потребности личности в ее психологическом здоровье.

2. Теории создания социальных моделей, программ и оценочных действий по определению их эффективности (Н. М. Амосов; Р. Блу; Д. Ж. Бейкер; В. П. Мезинцев; И. Б. Новик; Э. Роджерс; Д. Ж. Стори; Б. Е. Спрангер).

3. Теория управления образовательными системами, позволившая сформулировать общие положения управления системой профилактики на различных ее уровнях, определить специфику субъект-объектных отношений (Н. П. Капустин; В. С. Лазарев; М. М. Поташник; П. И. Третьяков; К. М. Ушаков; Т. И. Шамова).

Нормативно-правовое обеспечение программы (перечень нормативных и правовых актов по проблемам профилактики употребления ПАВ)

Международные документы

1. Конвенция о психотропных веществах (Вена, 21.02.1971).
2. Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ (Вена, 20.12.1988).
3. Единая Конвенция о наркотических средствах (№ 1137; Нью-Йорк, 30.03.1961).
4. Протокол о внесении изменений в Соглашения, Конвенции и Протоколы о наркотиках, заключенные в Гааге 23.01.1912, в Женеве 11.02.1925, 19.02.1925 и 13.07.1931 в Бангкоке 27.11.1931 и в Женеве 26.06.1936.
5. Протокол о поправках к Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года (Женева, 25.03.1972).
6. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (ООН, Нью-Йорк, 30.09.1990).
7. Европейская Конвенция о защите прав человека и основных свобод (Совет Европы, Рим, 04.11.1950).
8. Конвенция о правах ребенка. Принята и открыта для подписания, ратификации и присоединения резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. №1559-8. Декларация Хельсинкской встречи СБСЕ на высшем уровне (10.07.1992).
9. Всеобщая декларация прав человека. Принята и провозглашена резолюцией 217 А (III) Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 г. Ратифицирована Российской Федерацией 5 мая 1998 г.
10. Декларация прав ребенка. Провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 г.

Федеральные документы

Федеральные законы, Кодексы РФ, Законы РФ

1. Гражданский кодекс Российской Федерации.
2. Гражданский процессуальный кодекс Российской Федерации.
3. Семейный кодекс Российской Федерации.
4. Трудовой кодекс Российской Федерации.
5. Уголовный кодекс Российской Федерации.

6. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации.
7. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации.
8. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
9. Федеральный закон от 22.11.1995 № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции» (ред. от 05.04.2010).
10. Федеральный закон от 23.11.1995 № 172-ФЗ «О присоединении Российской Федерации к Протоколу 1972 года о поправках к Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года».
11. Федеральный закон от 30.03.1995 № 38 «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» (ред. от 27.07.2010).
12. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (ред. от 18.07.2009).
13. Федеральный закон от 22.06.1998 № 86-ФЗ «О лекарственных средствах».
14. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 17.12.2009).
15. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ред. от 13.10.2009).
16. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака» (в редакции от 08.11.07г.).
17. Федеральный закон от 07.03.2005 № 11-ФЗ «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе».
18. Закон Российской Федерации «Об образовании» (По состоянию на 2011 год. С комментариями к последним изменениям).
19. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22.07.1993 № 5487-1(ред. от 27.12.2009).

Президент РФ

1. Распоряжение Президента РФ от 17.09.1998 № 343-рп «О мерах по усилению противодействия незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и злоупотреблению ими».
2. Указ Президента РФ от 09.06.2010 № 690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».

Правительство РФ

1. Распоряжение Правительства РФ от 13.11.2003 № 1650-р «О разработке проекта федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 годы».
2. Постановление Правительства РФ от 03.09.2004 № 454 «О запрещении культивирования на территории Российской Федерации растений, содержащих наркотические вещества» (ред. от 31.12.2009).
3. Постановление Правительства РФ от 13.09.2005 № 561 об утверждении федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 годы» (ред. от 26.01.2010).
4. Постановление Правительства РФ от 23.01.2006 N 31 «О создании, ведении и использовании единого банка данных по вопросам, касающимся оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также противодействия их незаконному обороту» (ред. от 10.03.2009).

Верховный Совет РФ, Государственная Дума Федерального Собрания РФ

1. Постановление Верховного Совета РФ от 22.07.1993 № 5494-1 «О концепции государственной политики по контролю за наркотиками в Российской Федерации».

2. Постановление Государственной Думы Федерального Собрания РФ от 16.12.1998 № 3384-П ГД «О неотложных мерах по предупреждению распространения в России наркомании и токсикомании среди детей и молодежи».

Межведомственные комиссии

1. Решение Межведомственной комиссии Совета Безопасности РФ по охране здоровья населения от 06.10.2000 № 4 «О мерах по предотвращению распространения наркомании и токсикомании среди детей и подростков».

Образование

1. Приказ Минобразования РФ от 23.03.1999 № 718 «О мерах по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи в 1999-2000 годах».

2. Приказ Минобразования РФ от 28.02.2000 № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде».

3. Приказ Минобразования РФ от 15.05.2002 № 1762 «Об организации повышения квалификации работников образовательных учреждений по вопросам профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде в 7 федеральных округах».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2004 № 145 «О создании Межведомственного совета по проблемам профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

6. Письмо Министерства образования и науки России, МВД России, ФСКН России от 21.09.2005 № ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях».

Региональные документы (Липецкая область)

1. Закон Липецкой области от 22.08.2007 г. № 87-ОЗ «О профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Липецкой области».

2. Постановление администрации Липецкой области от 18 сентября 2008 года № 240, «Об утверждении областной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2009-2012 года».

3. Постановление администрации Липецкой области от 24.09.2008 года № 248 «Об утверждении областной целевой комплексной программы по профилактике правонарушений в Липецкой области на 2009-2012 годы».

4. Постановление администрации Липецкой области от 24.09.2008 № 250 «Об утверждении областной целевой программы «Молодежь Липецкой области (2009 - 2013 годы)».

5. Постановление администрации Липецкой области от 24.09.2008 № 252 «Об утверждении областной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Липецкой области на 2009 - 2013 годы».

Методологической основой данной работы явились **основные принципы психологической науки**, в том числе принцип последовательного детерминизма, согласно которому развитие личности обусловлено социальной ситуацией и психологическими закономерностями индивида, основные положения которого сформированы в трудах Л. С. Выготского.

В своей работе мы опирались на следующие методологические подходы [21].

Системный подход, как исходная позиция в моделировании системы профилактики употребления ПАВ подростками в образовательной среде.

Согласно системному подходу, научный анализ и практическую деятельность надо осуществлять, опираясь на принцип системности: анализировать, конструировать и совершенствовать педагогические процессы, учитывая связи между всеми элементами системы, а также ее внешние связи с обществом, его институтами. Изменение одного элемента ведет к изменению других [34].

Личностный подход, как признание личности продуктом общественно-исторического развития и носителя культуры. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Уникальность личности - ее интеллектуальная нравственная свобода, право на уважение.

Личностный подход состоит в признании активной природы человека. Это значит, что учащийся является не пассивным объектом воздействия, а субъектом собственной деятельности по саморазвитию, человеком, способным к активной направленной деятельности. Согласно личностному подходу, воспитание понимается как взаимодействие ребенка и взрослого. Личностный подход реализуется в принципе индивидуального подхода, который требует знания особенностей учащихся и выбора адекватных целей, содержания и методов работы [26].

Деятельностный подход, как основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого). Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организация, оценка результатов и самоанализ (рефлексия).

Полисубъектный (диалогический) подход, как признание личности продуктом и результатом общения с людьми и характерных для нее отношений, то есть не только предметный результат деятельности важен, но и отношенческий. Отслеживаются взаимоотношения, способствующие гуманным отношениям, налаживанию психологического климата.

Культурологический подход, как учение о ценностях и ценностной структуре мира в целях приобщения к культурному потоку, активизации творчества.

Этнопедагогический подход, сущность которого является воспитание с опорой на национальные традиции, культуру, обычаи. Ребенок живет в определенном этносе. Наша задача: изучение этноса, максимальное использование его воспитательных возможностей.

Антропологический подход, как метапринцип построения программы профилактики употребления ПАВ подростками. В эпицентре модели находится личность обучающегося, имеющая право на здоровьесберегающую среду системы профилактики. При этом антропологический подход ориентирует на профилактические действия, обеспечивающие формирование психологического здоровья подростков [22].

Выделенные методологические подходы к построению данной антинаркотической профилактической программы позволяют:

- определить существующие проблемы в области антинаркотической профилактики и наметить способы их разрешения;
- проанализировать всю сумму выявленных проблем и установить порядок значимости (иерархию);
- внедрить здоровьесберегающие технологии в систему образования.

Для работы по программе, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ, мы использовали методы практической психологии и методический подход, основанный на активных и интерактивных методах социально-психологического обучения [17].

Психодиагностическое тестирование - метод, позволяющий получить качественную и количественную информацию о психических процессах, состояниях и свойствах личности.

Динамическое наблюдение - метод, позволяющий получать непосредственную психологическую информацию о реакциях, состояниях и личностных особенностях. Психолог при этом выступает в качестве эксперта и может целенаправленно моделировать проблемные ситуации в ходе беседы, занятий. Следует обращать внимание на тон речи, манеру общения и невербальные реакции, вегетативные проявления, детали внешности, одежды, психомоторные реакции и т.д.

Психологическое консультирование. Помочь подросткам, родителям и педагогам в решении их проблем, осознать и изменить малоэффективные модели поведения для того, чтобы принимать важные решения, разрешать возникающие проблемы, развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром в ходе и по завершению занятий.

Мы использовали следующие виды психологического консультирования по своей направленности:

- индивидуальное психологическое консультирование;
- семейное психологическое консультирование;
- групповое психологическое консультирование.

Психологическая коррекция - это деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также - деятельность, направленная на формирование у несовершеннолетнего нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

В ходе реализации программы мы используем групповую психокоррекцию - работа происходит с группой несовершеннолетних, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния подростков друг на друга.

Социально-психологический тренинг стал одним из самых эффективных способов превентивного обучения. Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках так называемого «группового процесса», обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников тренинга.

Эти задачи решаются благодаря атмосфере безопасности, которая обеспечивается созданием на первом этапе тренинга «правил группы». В правила обязательно включаются такие пункты, как: безоценочные суждения, конфиденциальность личной информации, право не участвовать в каком-либо упражнении и т.д. Тренинг позволяет не только получить психологическую информацию, но и осознать проблемы и причины личностных трудностей, обучить новым адаптивным способам поведения, улучшить субъективное самочувствие учащихся и укрепить их психическое здоровье.

Эмоциональное заражение - метод, предполагающий прямую целенаправленную передачу эмоционального состояния психолога группе подростков в ходе занятий. Это необходимо для коррекции психического состояния, формирования наилучшей для успешного взаимодействия психологической атмосферы, повышения самооценки несовершеннолетних. Для овладения этим методом психологу необходимо развивать эмпатию, умение концентрировать, выражать и контролировать свои эмоции.

Психологическое информирование - метод, применяющийся с целью повышения психологической компетентности (грамотности) подростков в области обсуждаемых проблем. Этот метод по сути является мини-лекцией в процессе коррекционно-развивающих занятий. Предлагаемые разъяснения должны быть

простыми по форме, а по содержанию приближены к конкретным жизненным ситуациям детей и подростков.

Кооперативное обучение - это метод групповой работы, при котором участники объединяются в малые группы от 2 до 8 человек, взаимодействуют лицом к лицу, решая общую задачу, имея общие ресурсы, между ними существует позитивная взаимозависимость, личная ответственность за происходящее и коллективно-распределенный способ деятельности.

Затем учащиеся обмениваются находками таким образом, что работа каждого является очень важной и существенной для работы всех остальных, поскольку без нее задание не будет считаться выполненным (часть важной информации будет потеряна, другие учащиеся группы ее не получат).

Совместная работа в группе позволяет формировать качества социальной и личностной компетентности учащихся.

Игровое моделирование реальных ситуаций позволяет в процессе специально построенных игр активно решать поставленные задачи, формирует устойчивую мотивацию, связывает обучение с практикой, создает особую атмосферу - доверия, раскованности, свободы творчества. Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, имитации радиопередач и телевизионных шоу. Эти методы позволяют тренировать социально желательное поведение подростков, развивать уверенность, делать осмысленный выбор и импровизировать в значимых ситуациях.

Мозговой штурм - это оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения. Используется для стимуляции высказываний по теме или отдельному вопросу без комментариев и оценочных суждений со стороны одноклассников и психолога. Все идеи фиксируются на доске или ватмане. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не будут озвучены все идеи или не кончится отведенное на него время.

Данный метод позволяет включить в работу всех членов группы, выслушать мнение каждого, быстро генерировать множество идей. Каждый имеет возможность высказать свое мнение, что конечно повышает самооценку.

Метод групповой тематической дискуссии - это способ организации совместной деятельности учеников под руководством педагога-психолога с целью решения групповых задач или воздействия на мнения и установки участников в процессе общения. Данный метод позволяет рассмотреть проблему с разных сторон, уточнить личные точки зрения, ослабить скрытые конфликты, выработать общее решение, повысить заинтересованность учеников проблемой, удовлетворить потребность подростка в признании и уважении одноклассников.

Метод «Энергизаторы». На протяжении любой совместной деятельности и тренинга группа испытывает снижение энергии, дети устают. Поэтому необходимы такие короткие небольшие упражнения, которые позволяют восстановить и мобилизовать энергию группы. Иногда они могут нести определенный смысл, а часто можно использовать и вместо физпауз. Они снимают физическое и психическое напряжение, помогают получить удовольствие от учебы, сплачивают в игре коллектив.

«Аквариум» - это активный метод обучения, предполагающий расположение учащихся в двух концентрических кругах, когда участники внутреннего круга работают в режиме группы кооперативного обучения, а внешнего – являются наблюдателями и аналитиками данного группового взаимодействия. Этот метод позволяет формировать рефлексивные качества и аналитические умения учащихся.

Сказкотерапия - это метод использования сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории,

наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных «антинаркотических барьеров», наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

Арттерапия - метод, основанный на невербальном выражении чувств. Это обеспечивает более свободное раскрытие подростками своего внутреннего мира и высокий уровень психологической защищенности, комфорта в процессе занятий.

Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арттерапии, снижают агрессивность, повышают самооценку («я не хуже других») адаптивные способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне. Использование элементов арттерапии в профилактике способствует усилению защитных факторов по отношению к возможному вовлечению в наркотизацию.

Данные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач

Необходимость реализации данной программы диктует сложившаяся обстановка по употреблению и экспериментированию с психоактивными веществами среди обучающихся. Табачная, алкогольная, наркотическая зависимости – острейшие проблемы, которые волнуют родителей, педагогов и общество в целом. Они угрожают жизни и здоровью подрастающего поколения. Важнейшим направлением борьбы с ними является систематическая целенаправленная профилактическая работа с несовершеннолетними, которую проводить надо комплексно и общими силами родителей, педагогов, психологов, социальных педагогов.

Наша главная задача состоит в том, чтобы дети не экспериментировали с психоактивными веществами. А если это все же произойдет, - вмешаться как можно раньше, посредством проведения профилактических коррекционно-развивающих занятий по программе.

Реализация данной программы по достижению указанных целей и решению поставленных задач необходима также для:

- расширения знаний в области педагогики и психологии, способствующих увеличению осведомленности несовершеннолетних о вреде психоактивных веществ;
- организации систематической работы с несовершеннолетними, с целью снижения риска возникновения аддиктивного поведения среди учащихся;
- уменьшения количества детей и подростков, употребляющих психоактивные вещества и экспериментирующих с ними;
- нормализации психического и эмоционального состояния, способствующего полному отказу от употребления ПАВ.

6. Структура и содержание программы:

Функциональная модель данной программы - модель факторов риска и защиты, в основе которой лежит процесс определения факторов, влияющих на вероятность приобщения человека к сфере потребления наркотиков и работа с этими факторами. При этом в фокусе профилактической работы оказываются не психоактивные вещества, не вызываемые ими эффекты, а личностные ресурсы человека [8].

Мы полагаем, что личностными ресурсами, необходимыми и достаточными для устойчивости перед наркогенным соблазном, обладает психологически здоровая личность. Таким образом, очевидно, что одной из характеристик искомой модели ПАВ является ее направленность на формирование психологического здоровья ребенка.

Кроме того, мы находим важное для нас положение: эффективность модели профилактики зависит от учета регионального (местного) компонента, который включает:

- ведущуюся в регионе собственными силами успешную профилактическую деятельность;
- учет специфики региональных особенностей (политика в области образования, здравоохранения, уровень распространенности наркотиков, экономико-географическое расположение, этнический состав населения, демографические, социально-экономические, культуральные, климатические условия);
- учет кадрового потенциала специалистов, осуществляющих профилактическую деятельность;
- предшествующие позитивный и негативный опыт профилактической работы, установки и ожидания в целевых группах.

Стало быть, искомая модель профилактики должна быть адекватна особенностям образовательной среды Липецкой области.

Структура программы.

Программа состоит из:

- введения;
- основной части, которая представлена планами-конспектами занятий;
- глоссария;
- списка литературных источников, используемых для разработки программы;
- приложений.

Перечень и описание программных мероприятий

№ п/п	Программные мероприятия
1.	Подготовительный этап
1.1.	Изучение литературы, посещение образовательных учреждений, с целью изучения их опыта работы по профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними.
1.2.	Заключение договоров с образовательными учреждениями о сотрудничестве в рамках профилактики употребления ПАВ несовершеннолетними.
1.3.	Выступления на педагогических советах, круглых столах в образовательных учреждениях различного вида и типа по профилактике возникновения аддиктивного поведения у детей и подростков.
1.4.	Разработка программы, методических материалов.
1.5.	Заключение договоров и получение согласия от родителей на предмет участия их детей в профилактической программе.
2.	Диагностический этап
2.1.	Первичная диагностика (сбор проблематики) на этапе комплектования тренинговой группы.
2.2.	Срезовая диагностика с целью выявления у несовершеннолетних динамики происходящих изменений в личностной, поведенческой и эмоционально-волевой сферах.
2.3.	Итоговая диагностика по завершению тренинговых занятий.

3.	Аналитический этап
3.1.	Анализ полученного диагностико-коррекционного материала в ходе первичной, срезовой и итоговой диагностики.
3.2.	Оценка результативности и эффективности программы: подведение итогов работы; оформление документации.
4.	Информационно-обучающий этап
4.1.	Профилактическая, просветительская работа в групповом варианте в ходе проведения тренинговых форм занятий.
4.2.	Участие в педагогических советах, круглых столах образовательного учреждения в ходе реализации и по завершению программных мероприятий.
5.	Коррекционно-развивающий этап
5.1.	Коррекционно-развивающие занятия с обучающимися с целью овладения навыками противостояния употреблению ПАВ с последующим отказом на основе развития и коррекции физических и психических состояний.
6.	Консультативный этап
6.1.	Консультирование педагогического коллектива школы до, во время и после завершения работы по программе.
6.2.	Консультирование родителей обучающихся.
6.3.	Консультативное сопровождение несовершеннолетних, прошедших занятия по программе.
7.	Компьютерное и программное обеспечение программы.

Программа занятий состоит из 4-х функциональных блоков:

1 блок - «Я узнаю себя» (Цель - переоценка собственного «Я» и получение удовлетворения своей значимости в обществе).

2 блок - «Я и вредные привычки». (Цель - оценка своего поведения, изменение системы жизненных ценностей).

3 блок - «Я познаю мир». (Цель - выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием, преодолением, осознание предстоящих трудностей, готовность к поиску путей их решения).

4 блок - «Я и здоровое будущее» (Цель - ориентация на здоровый образ жизни, конкретные и устойчивые планы на будущее и их реализация).

Задача педагога, работающего по программе, помочь обучающимся наиболее полно овладеть знаниями о вреде психоактивных веществ и использовать их в будущем.

Дидактический материал, используемый специалистами должен соответствовать следующим принципам:

- принцип доступности;
- принцип самостоятельной деятельности;
- принцип индивидуальной направленности;
- принципы наглядности и моделирования;
- принцип прочности;
- принцип познавательной мотивации;
- принцип проблемности.

Дидактический материал в программе имеет большое значение, и направлен на:

- активизацию познавательной деятельности учащихся;
- формирование умений самостоятельно осмысливать и усваивать материал антинаркотической тематики;

- развитие творческого воображения посредством изобразительной деятельности в ходе занятий. Рисунки в дидактическом материале позволяют «опредметить» абстрактные понятия;
- обратную связь по результатам диагностики, практической деятельности;
- самоконтроль и самокоррекцию;
- тренировку практических умений и навыков в процессе усвоения теоретического материала;
- усиление мотивации к отказу от экспериментирования с ПАВ;
- развитие определенного вида мышления в зависимости от цели предлагаемых заданий (наглядно-образного, теоретического, логического);
- активизацию взаимодействия интеллектуальных и эмоциональных функций при совместном решении творческих заданий.

Виды дидактического материала приводятся в описании каждого занятия и упражнения, это такие как: различного рода диагностический материал; задания по формированию умений сравнивать, анализировать, доказывать, устанавливать причинно-следственные связи, обобщать; задания для проведения дискуссий с проблемными вопросами; задания на развитие воображения, творчества и многое другое.

Основные требования, предъявляемые к дидактическому материалу заключаются в необходимости:

- определения последовательности знакомства с теоретической информацией;
- дать ученику подробные инструкции о самоконтроле, порядке проведения тестов, анкетирования, упражнений, дискуссий, игр;
- структурировать материал таким образом, чтобы была обеспечена зрительная наглядность для сравнений и сопоставлений.

**Учебно-тематический план
коррекционно-развивающих занятий по работе с несовершеннолетними,
склонными к риску возникновения аддиктивного поведения или употребляющих
психоактивные вещества, «Мой завтрашний день»**

№ занятия	Тема	Кол-во ак. часов	Форма промежуточной аттестации
	1 блок «Я узнаю себя»	10	
1	<i>«Я и чувства»</i>	2	Первичная диагностика
2	<i>«Я и самооценка»</i>	2	
3	<i>«Я и темперамент»</i>	2	
4	<i>«Я и ценности»</i>	2	
5	<i>«Я есть индивидуальность!»</i>	2	Срезовая диагностика
	2 блок «Я и вредные привычки»	20	
6	<i>«Конформное поведение»</i>	2	Первичная диагностика
7	<i>«Ох, уж эти конфликты!»</i>	2	
8	<i>«Все конфликты разрешимы!»</i>	2	
9	<i>«Агрессия и агрессивность»</i>	2	
10	<i>«Курить - здоровью вредить!»</i>	2	
11	<i>«Алкоголь и последствия»</i>	2	

12	«Наркотик - убийца»	2	
13	«Узнай о СПИДе»	2	
14	«Закон и порядок»	2	
15	«Готов победить вредные привычки!»	2	Срезовая диагностика
	3 блок «Я познаю мир»	12	
16	«Общение и общительность»	2	Первичная диагностика
17	«Семья, и как в ней уцелеть»	2	
18	«Учителя - друзья и наставники»	2	
19	«Дружба и братство дороже любого богатства»	2	
20	«А если это любовь...»	2	
21	«Моделирование будущего»	2	Срезовая диагностика
	4 блок «Я и здоровое будущее»	8	
22	«Стресс и стрессоустойчивость»	2	Первичная диагностика
23	«Преодолеем стресс»	2	
24	«Здоровье - жизнь»	2	
25	Итоговое занятие: «В завтрашний день без вредных привычек!»	3	Итоговая диагностика
Всего:	1, 2, 3, 4 блоки	51	

7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники.

В ходе реализации программы для диагностического этапа мы использовали следующие диагностические методики.

1. Диагностика на специализированном оборудовании.

- 1.1. «Имедис-эксперт».
- 1.2. «Омега-М».
- 1.3. «Психомат».

2. Исследование при помощи диагностических методик.

- 2.1 Склонность к отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел) (Приложение 1).
- 2.2. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» [29] (Приложение 2).
- 2.3. Экспресс - методика «Прогноз» (Приложение 3).
- 2.4. Экспресс - диагностика характерологических особенностей личности (Г. Айзенк) [33] (Приложение 4).
- 2.5. Метод опроса (анкетирование и беседа (интервью)).
- 2.6. Метод наблюдения.

«Имедис-эксперт» - в основе метода лежит электропунктурный вегетативный резонансный тест (ВРТ), разрешенный к медицинскому применению Минздравом России. Использование метода позволяет установить ряд фактов:

- факт употребления наркотического вещества;
- вид наркотического или токсического вещества;
- длительность употребления данного наркотического вещества;
- время последнего употребления;

- факт «срыва» у больного наркоманией в ходе лечения.

«Омега – М» - компьютерный комплекс для оценки функционального состояния организма по анализу биологических ритмов человека. Дает возможность контролировать показатели функционального состояния организма, прогнозировать изменения, оценивать его резервы [27].

«Психомат» - диагностический коррекционный комплекс, предназначенный для контроля психофизиологического статуса высших психических функций, психомоторики и вегетативной нервной системы.

Метод опроса (анкетирование и беседа (интервью)) - этот метод применяется нами для сбора первичной информации посредством обращения с вопросами к несовершеннолетним. Источником информации в опросе являются письменные или устные суждения-ответы. С помощью опроса мы получаем как информацию о фактах, событиях, так и сведения о мнениях, оценках, предпочтениях подростков, их потребностях, интересах, ценностных ориентациях, жизненных планах.

Метод наблюдения позволяет оперативно получить информацию, непосредственно охватить и зафиксировать вербальное и невербальное поведение подростков по отношению друг к другу, ведущему или к определённым формам работы, предметам.

В ходе реализации программы для информационно-обучающего и коррекционно-развивающего этапов мы использовали следующие диагностические методики.

1. Коррекция на специализированном оборудовании:

- 1.1. «Босс-Лаб».
- 1.2. «Стабилотест».
- 1.3. «Трансаир – 04».
- 1.5. «Омега – М».
- 1.6. «Сенсорная комната».
- 1.7. «Спа-капсула».

2. Диагностические методики, используемые в ходе занятий (описание тестов включено в занятия):

1 блок «Я узнаю себя»

- 2.1. Диагностика «Волшебная страна чувств».
- 2.2. Методика определения самооценки.
- 2.3. Тест «Ваш характер».
- 2.4. Тест смысложизненных ориентаций Д.А.Леонтьева (СЖО).
- 2.5. Графический прием «Шесть незаконченных изображений».
- 2.6. Тест «Психогеометрия».

2 блок «Я и вредные привычки»

- 2.7. Тесты на самооценку конфликтности.
- 2.8. Тест К. Томаса «Стратегия поведения в конфликтной ситуации».
- 2.9. Графическая методика «Кактус».
- 2.10. Анкета «Курите ли вы?».
- 2.11. Тест-анкета «Есть ли у Вас симптомы алкоголизма?».
- 2.12. Анкета «Как я отношусь к наркотикам?».
- 2.13. Анкета для проверки знаний по проблеме ВИЧ/СПИДа.
- 2.14. Тест - игра «Путешествие в горы».

3 блок «Я познаю мир»

- 2.15. Определение уровня общительности (В.Ф. Ряховский.).
- 2.16. Оценка самоконтроля в общении (М. Снайдер).
- 2.17. Анкета «Мое отношение к учителям».

4 блок «Я и здоровое будущее»

2.18. Тест по выявлению стрессоустойчивости.

2.19. Тест «Справляетесь ли вы со стрессом?».

В работе с несовершеннолетними используется специализированное компьютерное оборудование:

«**Босс-Лаб**» - аппаратно-программный комплекс биоуправляемого реабилитационного тренинга аддиктивных (бослаб-альфа) и аффективных расстройств, депрессий, синдрома дефицита внимания и гиперактивности (бослаб-бетта). Предназначен для профилактики и реабилитации несовершеннолетних, склонных к аддиктивному и аффективному поведению.

«**Стабилотест**» - диагностико-реабилитационный комплекс для оценки функций центральной нервной системы по показателям устойчивости удержания вертикальной позы. Выработка волевых навыков.

«**Трансаир - 04**» - аппарат для проведения физиотерапии. Электростимуляция головного мозга через кожные электроды с целью избирательной активации его защитных структур. Выработка защитных механизмов к стрессовым ситуациям и редукции влечения к ПАВ [25] [28].

«**Омега - М**» - компьютерный комплекс для оценки функционального состояния организма по анализу биологических ритмов человека. Дает возможность контролировать показатели функционального состояния организма, прогнозировать изменения, оценивать его резервы.

Также не менее эффективны и хорошо зарекомендовали в коррекционно-развивающем процессе с несовершеннолетними:

«**Сенсорная комната**» - релаксация с использованием горного воздуха, ароматерапии, светотерапии позволяет снимать накопившееся напряжение, вырабатывать устойчивость к стрессовым ситуациям.

«**Спа-капсула**» - при помощи гидромассажа, паровой сауны, ароматерапии, хроматерапии происходит оздоровление всего организма.

Перечисленный диагностико-коррекционный инструментарий отвечает принципу комплексного подхода к изучению ребенка и обеспечивает всестороннее обследование особенностей развития поведенческой и эмоционально-волевой сфер.

В своей работе мы использовали психолого-педагогические технологии – это социальные технологии, косвенно воздействующие на человека через механизмы социальной, психологической и педагогической регуляции его социального самочувствия и поведения.

В рамках социальных технологий мы последовательно реализовывали ряд взаимосвязанных этапов работы с несовершеннолетними. Эти этапы являются структурными элементами социальной технологии и могут быть охарактеризованы как:

- диагностический;
- аналитический;
- информационно-обучающий;
- коррекционно-развивающий;
- консультативный.

Для реализации *диагностического этапа* используется единый специально подобранный комплекс методик для обследования учащихся. Технологичность диагностики достигается за счет отработанной процедуры индивидуального и группового тестирования, в которой оптимизированы:

- последовательность предъявления методик (с учетом их сложности, утомляемости и пр.);
- время работы и отдыха;
- форма предъявления тестов (стимульный материал);
- форма ответов (на стандартных бланках, удобных для последующей компьютерной обработки);
- инструкции и примеры, обеспечивающие понимание заданий и качество групповой работы.

Преимущество данной технологии тестирования в том, что посредством обследования по всему комплексу методик удается получить углубленные, многоплановые сведения об индивидуально-психологических особенностях каждого учащегося.

Технологичность в реализации аналитического этапа обеспечивается применением компьютерной обработки данных тестирования (так как полностью стандартизована форма ответов) и компьютерного анализа (поскольку разработаны количественные значения, характеризующие каждую зону развития).

Информационно-обучающий этап. Реализуется групповая профилактическая, просветительская работа в ходе проведения тренинговых форм занятий.

Технологичность информационно-обучающего этапа обеспечивается за счет разработанных блоков занятий, которые были апробированы на базе центра психолого-медико-социального сопровождения и в образовательных учреждениях области.

В процессе работы происходит передача психологических знаний о вреде психоактивных веществ не только от педагога к учащимся, но и через призму собственных ответов несовершеннолетних, а также обучение самостоятельному использованию полученной информации антинаркотической направленности в дальнейшем.

Технологичность информационно-обучающего этапа реализуется за счет мини-лекций, бесед, дискуссий с обучающимися, единых структурно, но специализированных по содержанию для каждой возрастной группы детей.

В реализации **коррекционно-развивающего этапа** акцент делается на развитии, тем самым уменьшая потребность в коррекции. Кроме того, работа направлена на профилактику, предупреждение отклонений в личностной, поведенческой и эмоционально-волевой сферах несовершеннолетних, с целью предупреждения возникновения у них аддиктивного поведения. Данный этап может обеспечить раннюю профилактику и снизить риск формирования различного рода зависимостей у подростков.

В рамках коррекционно-развивающего этапа предусмотрено использование различных современных психолого-педагогических технологий.

Психокоррекционные технологии.

Комплексная система коррекционного воздействия, которая содержит в себе три взаимосвязанных и взаимообусловленных компонента:

- методологический компонент (формулируются идеи, целевые характеристики, задачи, исходные теоретические положения - психологические, педагогические, философские, правовые, экономические и так далее);
- содержательный компонент (этапы работы, задачи и содержание каждого этапа);
- технологический (методы, формы, средства использования).

Игровые технологии.

Концептуальными основами игровых технологий являются:

• психологические механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности личности и самовыражения, самоутверждения, самоопределения, саморегуляции, самореализации;

• игра - форма психогенного поведения, т.е. внутренне присущего личности;

• игра - пространство «внутренней социализации» ребенка, средство усвоения социальных установок;

• игра - свобода личности в воображении, «иллюзорная реализация нереализуемых интересов».

Технология группового решения проблемы.

Технология, использующаяся как самостоятельное средство социальной диагностики и проектирования и содержащая описание семи процедур решения социальных проблем:

• диагностика задачи;

• анализ ситуации;

• постановка проблемы;

• определение целей;

• выработка решений;

• разработка проекта;

• разработка программы реализации проекта.

Вся система коррекционно-развивающей работы в рамках данной программы строится таким образом, чтобы она не стала дополнительной нагрузкой для ребенка, не требовала привлечения специалистов извне.

Мы используем как развивающие (активизация творческих способностей, развитие логического мышления и др.), так и коррекционные технологии. Тренинговые занятия с учащимися имеют смешанный, развивающе-коррекционный характер.

Консультационный этап наиболее индивидуализирован по содержанию реализуемой деятельности, хотя в нем максимально используются результаты всех предыдущих этапов, особенно диагностического и коррекционно-развивающего. В рамках консультационного этапа осуществляется оказание помощи в решении сугубо индивидуальных проблем несовершеннолетнего, семейных проблем и межличностных проблем, возникающих между учителем и конкретным учеником, родителем и ребенком, а также во взаимоотношениях между учащимися. На данном этапе естественно дополнительное применение специализированных (часто проективных) методик в соответствии с индивидуальным запросом и темой консультирования. Консультирование осуществляется по мере обращения.

На этом этапе решаются задачи по психолого-педагогическому сопровождению подростков в ходе и после проведения занятий, с целью предупреждения излишнего нервно-психического напряжения, психофизиологических перегрузок учащихся, которые могут отрицательно влиять на общее состояние здоровья и успеваемость, а также привести к употреблению психоактивных веществ.

С данным этапом тесно связана **организационно-методическая работа**, направленная на разработку рекомендаций для родителей, педагогического коллектива по взаимодействию с подростками, склонными к риску возникновения аддиктивного поведения, а также для самих несовершеннолетних.

Используемый в программе **психологический инструментарий** адекватен решению поставленных нами задач, а его использование учитывает границы применимости.

Специалисты, работающие по программе, знают границы достоверности, валидизации, стандартизации и другие особенности применения инструментария и не допускают неквалифицированного использования. Особое внимание обращают на

ограничения в применении инструментария и интерпретации полученных с его помощью данных.

При интерпретации данных, в том числе и при автоматизированных интерпретациях, психологи стараются учитывать факторы, зависящие как от данного инструментария, так и от конкретного испытуемого, что может повлиять на достоверность интерпретаций. Отмечают любые значимые факторы, которые влияют на достоверность или ограничения интерпретаций.

Психологи, прежде чем доверить реализацию программы педагогу-психологу образовательного учреждения, должны точно указать цели, нормы, валидность, достоверность, применимость процедур и необходимую квалификацию для пользования данным психологическим инструментарием и несут ответственность за правильное применение и интерпретацию результатов, не зависимо от того, проводили ли они подсчет и интерпретацию сами или это делалось автоматизировано. Работу на специализированном оборудовании осуществляют только лица, прошедшие обучение и имеющие сертификат на право пользования данным оборудованием.

Психологи обеспечивают сохранность, целостность и безопасность психологического инструментария в соответствии с законом, должностными обязанностями.

8. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания в усвоении программы

1. К участию в освоении программы не допускаются подростки, имеющие психиатрические заболевания.

2. Группа не должна превышать 15 человек, так как большее количество детей будет снижать эффективность усвоения материала и его проработку в процессе игровой деятельности.

9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников обеспечивается:

- согласием родителей на участие ребенка в программе;
- договором, заключенным между родителями (законными представителями) и Г(О)БУ ППМСП-центром;
- «Правилами работы группы», которые вырабатываются на первом занятии.

10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)

Участники несут ответственность за:

соблюдение правил групповой работы;
свое поведение.

Ответственность за происходящее возлагается на педагога-психолога в пределах своей компетенции.

Он несет персональную ответственность за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических и коррекционных методов, обоснованность рекомендаций;
- применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью подростка, а также за совершение иного аморального проступка.

Ведущий обязан хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, тренинговой работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку или его окружающим.

В ходе тренинговых занятий ведущий взаимодействует с родителями подростков, посещающих коррекционно-развивающие занятия, систематически обменивается информацией с целью отслеживания динамики происходящих изменений с педагогами.

11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу

1. Проводить занятия могут учителя, социальные педагоги, педагоги-психологи, прошедшие подготовку на специализированных курсах, на курсах повышения квалификации по направлению «Профилактика зависимого поведения».

2. Ведущий должен:

- иметь достаточное представление о проблеме употребления ПАВ;
- иметь свою собственную четкую позицию по отношению к наркотическим веществам;
- вести здоровый образ жизни;
- иметь опыт тренинговой работы в подростковых группах;
- проводить занятия на высоком эмоциональном подъеме;
- обладать профессиональными навыками и уметь оценивать групповое взаимодействие (есть ли контакт подростков в процессе работы, все ли вовлечены в процесс обсуждения, нет ли тех, кто занимает выжидательную позицию, отсиживается).

3. При проведении групповых занятий, желательно чтобы ведущих было не менее двух человек. Это будет способствовать эффективному проведению занятия, значительно облегчит работу ведущих, поможет проанализировать свою работу по завершению тренинга.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы описан в каждом занятии и для каждого упражнения отдельно.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения, для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.)

Помещение должно быть достаточно просторным для того, чтобы организовать круг и для проведения подвижных техник, то есть допускать быструю перестановку мебели, содержать рабочую зону, и чистую зону (для обсуждения). Стулья должны легко перемещаться по помещению. В помещении должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, парты, лишние стулья), острые углы, опасные предметы.

Стол нужен только для размещения изобразительных, раздаточных материалов, технических средств. Если тренинг проходит в классе, необходимо вынести лишние столы и стулья или расставить их по периметру.

Стены должны быть удобны для размещения листов бумаги, ватманов по ходу тренинга. Одна или две стены должны быть предназначены для развешивания работ перед началом обсуждения. Художественное оформление стен репродукциями должно быть минимальным и продуманным.

Необходимо учитывать освещенность, возможность проветривания помещения до начала занятий, во время перерывов, так как работа в шумном, мало освещенном и душном помещении значительно снижают внимание и повышают утомляемость.

Коррекционно-реабилитационное оборудование должно находиться в отдельном помещении, рядом с тем, где будут проходить занятия.

Изобразительные материалы для работы.

- Краски, карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки, пастель (для рисования).
- Журналы, цветная бумага, фольга, текстиль (для создания коллажей или объемных композиций).
- Бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, губки для закрашивания больших поверхностей, ножницы, нитки, клей, скотч и пр.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:

- библиотека;
- интернет;
- комплекс специализированного диагностического и коррекционного оборудования;
- музыкальный центр для проведения упражнений, музыкального сопровождения;
- копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, диагностических методик и материалов, нарабатываемых в ходе тренинговых занятий.

12. Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

Программа коррекционно-развивающих занятий реализуется на базе областного центра психолого-медико-социального сопровождения и в образовательных учреждениях области и состоит из 6-и этапов:

- 1 этап - подготовительный** (июль - август);
- 2 этап - диагностический** (сентябрь, январь, май);
- 3 этап - аналитический** (сентябрь, январь, май);
- 4 этап - информационно-обучающий** (октябрь - декабрь, февраль - апрель);
- 5 этап - коррекционно-развивающий** (октябрь - декабрь, февраль - апрель);
- 6 этап - консультативный** (сентябрь - май и после завершения работы по программе).

Комплектование группы.

Группа формируется из детей одного класса (группы).

Состав группы: несовершеннолетние одного класса (группы) в количестве не более 15 человек.

Режим работы группы. Группа работает в мягком полузакрытом режиме, то есть фиксируется время начала и конца работы, но дети, пропустившие занятия по уважительной причине, допускаются к работе в группе.

Периодичность занятий. Наиболее реальным и эффективным является проведение занятий 1 раз в неделю в течение учебного года.

Продолжительность занятий. Продолжительность занятий зависит от качества внимания, возраста, поведения обучающихся. Тренинговая форма позволяет психологу увеличить временные рамки занятия до 2 академических часов, что делает его более эффективным и не приводит к нервно-психическим перегрузкам.

Структура тренингового занятия:

Каждое занятие состоит:

- ритуал приветствия;
- упражнение на снятие нервно-психического напряжения;
- упражнение на сплочение группы;
- тестовые задания;
- мини-лекция;
- дискуссия с использованием мозгового штурма;
- игровое моделирование реальных ситуаций;
- упражнение на снятие напряжения;
- тематические притчи, сказки, кроссворды;
- обратная связь (подведение итогов работы);
- ритуал прощания.

Занятия построены в соответствии с особенностями подросткового восприятия предлагаемой информации, спецификой вхождения в групповое взаимодействие с участниками и ведущим, а также с учетом формирования положительной мотивации на углубленную работу по программе.

13. Ожидаемые результаты реализации программы

1. Формирование у несовершеннолетних негативного отношения к ПАВ.
2. Переоценка собственного «Я», получение удовлетворения от своей значимости в обществе.
3. Осознание подростками жизненных ценностей и ценностей здорового образа жизни.
4. Сопротивление давлению сверстников, отказ в ситуациях вовлечения к употреблению ПАВ.
5. Повышение общей культуры поведения.
6. Появление конкретных и устойчивых планов на будущее.
7. Повышение уровня знаний, развитие умений и навыков.

Подростки должны знать:

- болезни, связанные с употреблением психоактивных веществ;
- причины и последствия табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- вредное влияние ПАВ на организм человека, психическое и эмоциональное состояние, как угроза внутренней стабильности.

Подростки должны уметь:

- применять полученные знания на практике в дальнейшем;
- находить конструктивные пути выхода в ситуациях вовлечения к употреблению ПАВ;
- уметь говорить «Нет»;
- выражать свои чувства, связанные с критическими ситуациями и их преодолением;
- снимать накопившееся эмоциональное напряжение без применения ПАВ;
- вести активный здоровый образ жизни.

Подростки должны приобрести навыки:

- ответственного поведения в пользу своего здоровья;
- конструктивного общения между собой и с взрослыми;
- принятия обоснованных решений;
- отстаивания и защиты своей точки зрения;
- групповой работы в коллективе.

14. Система организации внутреннего и внешнего контроля за реализацией программы

В рамках внутреннего контроля специалисты, реализующие программу, сами следят за своей работой и ее результатами и вносят по мере необходимости корректировки в собственную деятельность. Педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у подростков, в ходе всего курса коррекционно-развивающих занятий, а также по данным срезовой и итоговой диагностики.

Дальнейшее психолого-педагогическое сопровождение после завершения работы по программе позволит и дальше отслеживать изменения у подростков при помощи следующих методов: консультирования, наблюдения, опроса.

Внешний контроль осуществляется классным руководителем, педагогами, родителями, которые следят за изменением в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере у подростков.

Идея внешнего контроля основывается на том непреложном факте, что несовершеннолетние, по крайней мере формально, стремятся измениться в лучшую сторону, если знают, что за ними наблюдает учитель, родители. Психологи считают, что на это имеется несколько причин.

Наиболее очевидная состоит в том, что по результатам контроля происходит оценка подростков и связанные с ней поощрения, наказания. Пристальный контроль может означать также, что данной сфере деятельности, а именно профилактике вредных привычек, в школе и семье придается большое значение, и поэтому необходимо проявить определенного рода усердие, чтобы выделиться на фоне остальных. Наконец, поскольку итоги контроля обычно широко освещаются не только на уровне класса, но и школы, многие ученики стараются зарекомендовать себя, как-то выделиться. Поэтому систему контроля необходимо конструировать так, чтобы предотвратить поведение, ориентированное на него. Успех внешнего контроля зависит от ряда обстоятельств.

Во-первых, должна быть предусмотрена так называемая «защита от хитреца», то есть от того, кто пытается показать не то, что есть на самом деле, а то, что желали бы видеть окружающие. Например, ребенок выступает ярким противником курения, а сам, выходя из школы, закуривает сигарету.

Во-вторых, цели, которые ставятся перед обучающимися в системе внешнего контроля, должны быть достаточно четкими, не дающими обращаться к употреблению ПАВ. Считается, что в наибольшей степени они стимулируют тогда, когда у подростков имеется 50%-я уверенность в их достижении.

В-третьих, по итогам внешнего контроля обязательно должно следовать поощрение, а, если необходимо, и наказание.

Чтобы обеспечить выполнение этих условий система внешнего контроля должна быть взаимосвязана с практикой внутреннего контроля и самоконтроля.

Самоконтроль предполагает возможность несовершеннолетнего оценивать, осознавать и контролировать ситуацию, свое поведение собственных действия, психические процессы и состояния. Волевая регуляция основана на самоконтроле подростка, как компонента саморегуляции, в то же время самоконтроль может быть объектом волевой регуляции, например в стрессовых ситуациях.

15. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные критерии

Нами использовались оценки, основанные на принципе обратной связи, волновые опросы (как применяются обучающимися полученные знания, навыки), а также методы психодиагностического тестирования, динамического наблюдения, субъективной внешней экспертной оценки, включающей:

- отзывы обучающихся, родителей, педагогов;
- общественный резонанс;

- заказ на повторную реализацию программы в образовательном учреждении;
- экспертные оценки (внешние, внутренние);
- мнение специалистов (психологов, педагогов);
- отзывы на отчет по итогам работы по программе.

Качественными критериями оценки достижения планируемых результатов являются:

- появление у подростков устойчивых интересов;
- изменение системы ценностей, поведения в долгосрочной перспективе;
- повышение уровня мотивации, социальной адаптации и ориентации на здоровый образ жизни;
- расширение знаний у подростков о негативном влиянии ПАВ на психо-эмоциональное и физическое состояние;
- снижение уровня агрессивности и конфликтности в классе при помощи владения приемами и методами снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения.

Данная программа достаточно устойчива, об этом свидетельствует длительность существования, запросы образовательных учреждений области на реализацию данной программы.

Количественные критерии

В результате реализации программы можно ожидать следующих количественных показателей:

1. Для Г(О)БУ ПМСП-центра:

1.1. Ежегодное увеличение охвата обучающихся, прошедших занятия по программе, на 15%;

1.2. Увеличение количества образовательных учреждений области, желающих реализовать программу на своей базе, на 1-2% от общего количества.

2. Для образовательного учреждения в целом:

2.1. Улучшение наркогенной ситуации в образовательном учреждении в среде несовершеннолетних на 3 - 5%;

2.2. Уменьшение количества подростков, стоящих на внутришкольном учете и в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав по поводу распития спиртных напитков в общественных местах, приема наркотических веществ на 1 - 2%;

2.3. Уменьшение в школе количества детей, состоящих в «группе риска» по проблеме ранней наркотизации на 2 - 3%;

2.4. Формирование группы подростков, способных работать по принципу «Равный обучает равного» и имеющих:

- высокий уровень знаний по основам здорового образа жизни;
- устойчивую жизненную позицию в отношении употребления ПАВ, сохранения своего здоровья.

3. Для целевой группы, участвующей в реализации программы:

3.1. Улучшение показателей в личностной, эмоционально-волевой и поведенческой сферах по сравнению с данными первичной диагностики:

- уровень адаптивных возможностей на 25%;
- функциональное и психоэмоциональное состояние на 20%;
- выработка защитных механизмов к стрессовым ситуациям на 28%;
- уровень саморегуляции и контроля своего поведения на 26%;
- ориентация на здоровый образ жизни на 60%;
- уменьшение показателей склонности к различным формам отклоняющегося поведения на 40%.

3.2. Повышение уровня информированности и осведомленности в вопросах профилактики употребления ПАВ на 52%.

3.3. Уменьшение доли курящих учащихся, употребляющих алкогольные напитки на 3 – 4%.

4. Для внешнего окружения:

4.1. Уменьшение количества правонарушений, совершенных под воздействием психоактивных веществ в подростковой среде.

4.2. Повышение приоритета здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Программа «Мой завтрашний день» была апробирована на базе МОУ СОШ № 4 г. Липецка, Липецкого техникума сервиса и дизайна, специальной коррекционной школы-интерната VII вида в течение 2-х лет.

В реализации программы приняли участие 102 подростка.

Программа «Мой завтрашний день» является пилотной. Подростки, прошедшие обучение, привлекаются специалистами Службы коррекции и реабилитации Г(О)БУ ППМСП-центра к участию в профилактических мероприятиях по принципу «Равный обучает равного».

В результате успешной реализации программы в образовательных учреждениях, планируется ее дальнейшее использование, развитие и усовершенствование.

Наш опыт показывает, что эффективность предлагаемой программы работы с несовершеннолетними по профилактике употребления психоактивных веществ зависит от степени заинтересованности, инициативности и желания несовершеннолетних, а также педколлектива, родителей, которые должны быть не сторонними наблюдателями, а активными помощниками в реализации данной программы.

Все предложенные процедуры, упражнения, структура занятий ранее проверены, опробованы в образовательных учреждениях различного вида и типа с подростками и включены в настоящую программу после обдумывания и соответствующей коррекции ранее апробированного материала.

Подводя итог реализации программы можно сделать общие выводы об эффективности и результативности проведенных мероприятий.

В ходе реализации программы у несовершеннолетних:

- повысился уровень адекватного взаимодействия со сверстниками;
- определенного уровня развития достигла эмоционально-волевой сфера;
- произошел процесс осознания себя как личности, принятия себя и понимание собственной ценности и своего места в окружающей действительности;
- усовершенствовались навыки в общении;
- значительно снизилось нервно-психическое напряжение, тревожность, агрессивность;
- актуализировались потребности социального взаимодействия в подростковой среде;
- повысился общий уровень информированности и осведомленности о психоактивных веществах.



1 блок «Я узнаю себя»

Занятие 1

Тема: «Я и чувства».

Цель: создание доверительной обстановки в группе, установление контакта между участниками, формирование положительной мотивации, развитие эмпатии, коммуникативных навыков, групповой сплоченности.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, упражнениям.

1. Упражнение «Снежный ком».

Цель: установление контакта между участниками, сплочение группы, создание положительного настроения на дальнейшую работу.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники представляются по именам, каждый следующий участник должен повторить имена всех (в более простом варианте - двух или трех) предшествующих и только после этого представляется сам.

Инструкция: ребята, для того чтобы мы познакомились и запомнили имена друг друга, проведем игру-разминку «Снежный ком». В общем кругу каждый называет свое имя. Работа разворачивается по принципу «снежного кома»: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего участника, потом свое, следующий называет имена двух предыдущих, затем свое имя, и т. д. Самому последнему участнику нужно будет назвать имена всех участников группы.

Анализ:

Ваше настроение от проведенного упражнения?

С какими трудностями вы столкнулись?

Готовы ли работать дальше?

2. Упражнение «Имя».

Цель: оформление карточек-визиток, развитие групповой сплоченности, доверия.

Время: 10 минут.

Техника проведения: каждый участник по кругу называет свое имя, по которому он хочет, чтобы к нему обращались другие в ходе тренинга. Затем все оформляют карточки-визитки.

Материал: белый картон, иголки, фломастеры, карандаши, ножницы.

Инструкция: сейчас каждый из вас по кругу назовет свое тренинговое имя, т.е. такое, по которому он хотел, чтобы к нему обращались участники группы. Знайте, если вы хотите понравиться окружающим людям, необходимо помнить, «что имя человека - это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке». Представляется полная свобода выбора.

А теперь оформите карточки-визитки, где укажите свое тренинговое имя. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Прикрепите булавкой на грудь так, чтобы все могли его прочитать. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы будете обращаться друг к другу по этим именам. На работу вам дается 3 -5 мин.

Анализ:

Всех устраивает тренинговое имя, которое вы себе взяли?

Какое у вас сейчас настроение?

Все ли из вас готовы дальше продолжать работу?

3. Упражнение «Давайте поздороваемся».

Цель: отвлечься от проблем, настроиться на дальнейшую работу, поднять

эмоциональный фон настроения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники свободно перемещаются по аудитории. Ведущий предлагает поздороваться друг с другом руками, плечами, спинами. Задания могут меняться по желанию участников.

Инструкция: сейчас вы будете свободно передвигаться по аудитории и здороваться, но здороваться своеобразно. Если я хлопну 1 раз, вы будете здороваться руками, 2 раза - плечами, 3 - спинами. И так, начали! Спасибо. А теперь давайте придумаем еще приветствия. 1 хлопок - здороваемся носами, 2 - бедрами, 3 - ногами.

Анализ:

Как вам больше понравилось здороваться?

Понравилось ли упражнение?

Какое у вас настроение?

Готовы ли вы продолжать дальнейшую работу?

4. Упражнение «Принятие правил работы группы».

Цели: ознакомление с правилами работы группы и их принятие, формирование сплоченности и работоспособности группы.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники вырабатывают групповые правила, которые нельзя нарушать в процессе всей тренинговой работы.

Материал: бумага формата А4, фломастеры, лист ватмана.

Инструкция: ребята, правила существуют в любой группе и в любом обществе. Для дальнейшей работы нашей группы мы должны сейчас обсудить и принять правила. Поэтому внимательно прочитайте предлагаемые правила. Все ли согласны с тем, что написано? Есть ли предложения об изменении правил или добавление новых? В знак того, что мы их принимаем, поаплодируем.

Правила работы группы:

- Общение по принципу «Здесь и теперь» (каждый участник тренинга сосредотачивает свое внимание на процессах, происходящих в группе в данный момент времени; обсуждая только те чувства, мысли и переживания, которые возникают во время работы группы).
- Активность (каждый член группы реально включен в работу группы; не стоит замыкаться в себе, даже если узнали о себе не очень приятное).
- Откровенность и искренность (в группе необходимо быть искренним и нельзя говорить неправду; если кто-нибудь не хочет о чем-то говорить, то ему следует просто отказаться от высказывания).
- Правило «Я» (каждый участник тренинга говорит только за себя и от своего имени. Например: «Я думаю...Я чувствую...Мне кажется...»).
- Уважение к говорящему (когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет, не перебиваем его).
- Контроль поведения (каждый участник должен знать: обо всем можно говорить, но не все можно делать).
- Ответственность (каждый участник группы берет на себя ответственность за других членов группы, он принимает обязательство не пропускать занятия и не бросать группу).
- Правило «Стоп» (каждый участник имеет право без каких-либо объяснений остановить разговор, касающийся его личности, остальные члены группы обязаны уважительно отнестись к его просьбе).
- Соблюдение конфиденциальности (не выносить за пределы группы того, что происходит во время групповых занятий).
- Правило «Пирога», не говорить много.

5. Упражнение «Ваши ожидания».

Цель: развитие эмпатии, групповой сплоченности.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники находятся в кругу и высказывают свое пожелание на тренинг.

Инструкция: сегодня первый день наших тренинговых занятий. Но, прежде чем начать работу, я попрошу вас всех высказаться о своих ожиданиях, пожеланиях на предстоящий тренинг.

Анализ:

Как утром вы представляли себе наши тренинговые занятия?

Что ждете от этих занятий?

Чтобы вы хотели узнать нового, интересного, полезного?

Какую цель вы ставите перед собой?

6. Диагностика «Волшебная страна чувств» [7].

Цель: исследование внутреннего мира.

Время: 20 минут.

Техника проведения: перед участниками тренинга ведущий раскладывает восемь карандашей, красок или мелков (по Люшеру: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланки методики «Волшебная страна чувств». Каждый должен раскрасить силуэт человека и домики чувств. Работа происходит под медленную музыку.

Обработка результатов.

Важно обратить внимание на следующее:

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.

2. На адекватность подбора цвета для домиков чувств.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека.

Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизирует эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Материал: карандаши 8-ми цветов, бланки к тесту.

Инструкция 1: ребята, перед вами бланк с силуэтом человека и 8 цветных карандашей. Вам необходимо раскрасить силуэт так, чтобы все 8 цветов присутствовали.

Инструкция 2: а теперь раскрасьте домики чувств. Посмотрите на чувства, как вы думаете, какого они для вас цвета? Например, какого цвета для вас чувство радости? Возьмите один из восьми карандашей и раскрасьте домик. У каждого из нас свое представление о том или ином чувстве, поэтому и цвета чувств тоже будут разными. Цвета не должны повторяться. Итак, начали работу!

Молодцы, а теперь узнаем, что же это все значит.

7. Упражнение «Построимся по...».

Цель: разрядка, сплочение, осознание относительности любой системы оценки, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Время: 10 минут

Техника проведения: участникам предлагается молча перемещаться по помещению, а потом, когда раздастся команда ведущего, построиться в шеренгу по

каждому из следующих признаков (по росту, по первой букве имени, по первой букве фамилии, по дню и месяцу рождения).

Инструкция: ребята, вы должны молча, хаотично перемещаться по аудитории, а потом, когда раздастся команда ведущего, построиться в шеренгу по каждому из следующих признаков:

- по росту,
- по первой букве имени,
- по первой букве фамилии,
- по дню и месяцу рождения.

Разговаривать нельзя, общаться только с помощью мимики или жестов. По окончании построения озвучить правильность выполнения задания.

Анализ:

Ваше впечатление от этой игры?

Какие сложности возникли и с чем это связано?

Какое у вас настроение?

8. Упражнение «Кто Я?».

Цель: развитие доверия, открытости, расширение представление о себе, самоанализ.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники отвечают на вопрос «Кто Я?», используя для этого 10 слов или словосочетаний. Ответы следует записывать так, как они приходят в голову, не стараясь отобрать удачные или неудачные, важные или неважные характеристики. Ребята по желанию могут зачитать свои ответы вслух. Все делятся своими впечатлениями от выполнения задания.

Материал: бумага А 4, карандаши.

Инструкция: ребята, ответьте на вопрос «Кто Я?», используя для этого 10 слов или словосочетаний. Ответы следует записывать так, как они приходят в голову, не стараясь отобрать удачные или неудачные важные или неважные характеристики. По желанию можете зачитать свои ответы вслух. А теперь поделимся своими впечатлениями.

По окончании работы проанализируем свои ответы.

Знак «+» поставим напротив ответов, обозначающих качества и роли, которые вам в себе нравятся; знак «—» - напротив тех, которые не нравятся, а в случае, если не сможете определиться, - знак «?».

Анализ:

Какие сложности возникли и с чем связано?

Легко ли писать о себе?

Ваше впечатление от упражнения?

9. Упражнение «Рисунок по кругу».

Цель: развитие добрых, внимательных отношений, учить умению принимать другого человека со всеми достоинствами и недостатками, развитие эмоциональной сферы.

Время: 5 минут.

Техника проведения: у каждого по листу бумаги и свой цвет карандаша. Предлагается поддержать рисунок соседа. По сигналу тренера все начинают рисовать. Как только дается команда "стоп", начатые рисунки вместе с карандашом передаются слева сидящему по кругу. Упражнение продолжается до тех пор, пока лист с карандашом не вернется к хозяину. Выполняется под музыку.

Материал: бумага А 4, карандаши.

Инструкция: возьмите по листу чистой бумаги и карандаши. По моей команде «начали» все начинают рисовать. Как только дам команду «стоп», начатые рисунки вместе с карандашом вы должны передать слева сидящему по кругу. Упражнение

продолжается до тех пор, пока лист с карандашом не вернется к хозяину.

Анализ:

Понравилась ли вам данная игра?

С какими трудностями столкнулись?

Какое у вас сейчас настроение?

10. Упражнение «Экран настроения».

Цель: подвести итоги дня, выразить свое настроение.

Время: 5 минут.

Техника проведения: перед началом занятий на стене крепится «Экран», на котором участники группы могут выразить свое настроение.

Материал: лист ватмана, карандаши.

Инструкция: ребята, это у нас своеобразный «Экран настроения». На нем можно выразить свое настроение. Перед вами восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) различных цветов и оттенков. Каждый из вас пусть возьмет тот цвет, который соответствует вашему сегодняшнему настроению и отметит его в виде круга на «Экране». Ребята, это упражнение будет являться своеобразным ритуалом наших тренинговых занятий, и оно будет выполняться в начале и в конце последующих встреч.

11. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Какое для вас самое интересное упражнение?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой и своим поведением?

О чем вы задумались, и что полезного вы взяли для себя и будете использовать?

Оцените в процентном отношении ваше участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Моя ладонь».

Цель: самораскрытие, получение обратной связи о прошедшем дне тренинга.

Время: 5 минут.

Техника проведения: каждый участник на листе бумаги обводит свою ладонь и на ней пишет свое имя, а на пальчиках пожелания группе.

Материал: бумага А3, карандаши.

Инструкция: ребята, каждый из вас должен на листе бумаги обвести свою ладонь и на ней написать свое имя. Затем, ладонь мы будем передавать соседу слева, который напишет вам пожелание и так далее по кругу, пока ладонь не вернется к вам назад.

А сейчас прочитайте, что вам пожелали участники группы.

Занятие 2

Тема: «Я и самооценка».

Цель: работа с «образом Я», осознание множественности собственных «образов Я», повышение самооценки, уверенности в себе, своих силах.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, упражнениям, чаша, бейджики.

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

2. Упражнение «Приветствие».

Цель: развитие доброго, внимательного отношения друг к другу, групповой сплоченности, эмоциональности.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы здороваются друг с другом за руку, называя по имени. Необходимо поздороваться со всеми участниками группы.

Инструкция: сейчас мы будем с вами приветствовать друг друга. Необходимо перемещаться по аудитории, подходить друг к другу, здороваться за руку и называть имя того, кто перед вами. Задача, поздороваться со всеми участниками группы.

Анализ:

Ваши чувства?

Готовы ли работать дальше?

3. Упражнение «Имя и качество».

Цель: знакомство, предоставление возможности для самопрезентации и самораскрытия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: группа сидит в кругу, участники по часовой стрелке называют свои имена, а затем в обратном порядке на первую букву имени качество.

Инструкция: ребята, вам необходимо по часовой стрелке называть свои имена, а затем в обратном порядке на первую букву имени свое качество. Например, Катя - красивая.

Анализ:

Что нового вы узнали друг о друге?

Легко или нет, было говорить о себе?

Готовы ли продолжать работу дальше?

4. Упражнение «Я - реальный, Я - идеальный».

Цель: расширение представлений участников о себе самом, работа с «образом Я», повышение самооценки, дать возможность посмотреть на себя по-другому и найти что-то положительное, развитие доверия, групповой сплоченности.

Время: 15 минут.

Техника проведения: всем предлагается выполнить два рисунка: «Я - реальный» и «Я - идеальный». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Все рисунки вывешиваются на стены.

Каждый по очереди рассказывает о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отвечает на вопросы: «каков Я?» и «Каким хочу быть?». Таким образом, обсуждаются все рисунки.

В конце упражнения аплодисменты за совместную работу.

Материал: бумага формата А 4, карандаши.

Инструкция: ребята, возьмите карандаши, два листа бумаги и выполните два рисунка: «Я - реальный» и «Я - идеальный». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписывайте. Техническая сторона рисунка не важна.

А теперь повесьте рисунки на стену, туда, куда вам захочется. Выберем произвольно два рисунка одного из участников и попробуем поделиться своими ощущениями: каким, по вашему мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Автор рисунка держится в секрете.

А теперь давайте определим, кто же автор рисунка?

Попросим автора рассказать, что же он хотел выразить своим рисунком, и ответить на вопросы: «каков Я?» и «Каким хочу быть?».

Выберем еще два рисунка и по тому же принципу продолжим обсуждение.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись?

Как вы себя чувствовали, когда рисовали себя?

Как вы себя чувствовали, когда вас оценивали?

Что полезного извлекли для себя?

5. Методика определения самооценки.

Цель: определение самооценки участников группы.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается оценить себя по 5 бальной шкале

Инструкция: отвечая на вопросы, укажите, как часты для вас перечисленные ниже состояния, по следующей шкале:

очень часто - 4 балла;

часто - 3 балла;

иногда - 2 балла;

редко - 1 балл;

никогда - 0 баллов.

1. Я часто волнуюсь понапрасну	4 3 2 1 0
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня	4 3 2 1 0
3. Я боюсь выглядеть глупцом	4 3 2 1 0
4. Я беспокоюсь за свое будущее	4 3 2 1 0
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой	4 3 2 1 0
6. Как жаль, что многие не понимают меня	4 3 2 1 0
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми	4 3 2 1 0
8. Люди ждут от меня многого	4 3 2 1 0
9. Чувствую себя скованным (ой)	4 3 2 1 0
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность	4 3 2 1 0
11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне	4 3 2 1 0
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной	4 3 2 1 0
13. Я не чувствую себя в безопасности	4 3 2 1 0
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями	4 3 2 1 0

Обработка результатов

Сложить все полученные баллы по утверждениям и посчитать сумму.

Если меньше 10 баллов, то самооценка завышена. Вам нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли или помогли разжечь.

От 10 до 30 баллов свидетельствуют о психологической зрелости, которая проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Вам по плечу серьезные дела. Дерзайте!

Сумма больше 30 баллов говорит о заниженной самооценке. Вы себя явно недооцениваете.

6. Упражнение «Поменяйтесь местами».

Цель: разрядка, возможность для проявления фантазии, возможность увидеть что-то общее с другими.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все сидят на стульях по кругу. Ведущий, стоящий в центре круга, предлагает поменяться местами тем, у кого, например, темные волосы, черные шнурки, есть часы, белая рубашка, кто любит спорт. Задача всем найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кому не досталось места, становится ведущим.

Инструкция: ребята, поменяйтесь местами те, у кого темные волосы, черные шнурки, есть часы, белая рубашка, кто любит спорт. Задача всем найти себе место, а водящего сесть на освободившееся место. Тот, кому не досталось места, становится водящим.

Анализ:

С какими трудностями столкнулись?

Ваше настроение?

7. Мини-лекция «Самооценка» [6] (см. приложение 5).

Цель: повышение представлений участника о ценности самого себя и других людей, формирование положительного «образа Я».

Время: 10 минут.

8. Дискуссия в малых группах на тему: «Идеальный, современный и «плохой» подросток».

Цель: знакомство с теоретическими аспектами проведения дискуссии с использованием мозгового штурма, как наиболее эффективного способа разрешения проблем, обучение навыкам ведения дискуссии.

Время: 20 минут.

При проведении дискуссии используем принципы проведения мозгового штурма.

Мозговой штурм - это методика творческого мышления, которая помогает находить новые решения путем освобождения индивидуальных мыслительных способностей.

Методика проведения «Мозгового штурма» весьма проста. Группа людей знакомится с проблемой. Затем каждый из них представляет свои идеи выхода из проблемной ситуации. Во время обсуждения никто не комментирует высказываемые идеи, не дает им оценки. Методика «Мозгового штурма» не ставит перед собой задачи достижения количества за счет качества. Просто она должна вовлечь всех участников в процесс обсуждения, создавая возможность для свободного высказывания идей. Эксперты утверждают, что «Мозговой штурм» можно считать успешным, если 5-6 идей, после соответствующей аналитической отработки, окажутся потенциальным путем решения проблемы.

Ведущий объясняет группе значение «Мозгового штурма» и его принципы:

1. Выработайте, как можно больше идей.

Все идеи записываются.

Ни одна идея не отрицается.

Ни одна идея не обсуждается - для них еще придет время.

2. Группе предлагается выбрать председателя, спикера, секретаря и таймера.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

3. Каждый участник предлагает группе свою идею. Председатель следит за тем, чтобы ни одна идея (на данном этапе) не комментировалась, не оценивалась, не отвергалась (даже самая фантастическая). Секретарь составляет общий список идей.

Процесс выбора идей:

- Каждая группа (через презентацию спикера) представляет свои идеи.
- Ведущий просит участников высказать отношение к идеям из списка: уточнение, развитие идеи, позитивные стороны, критические замечания, контраргументы, содержательная оценка.
- Проясняются непонятные идеи.
- Исключаются повторения.
- Если во время итогового обсуждения в группе возникла проблема выбора решения, то возможно разрешение данной проблемы, путем голосования. Идея, набравшая наибольшее количество голосов, и будет общим решением проблемы.
- Группа вырабатывает общий вариант решения проблемы: выделение идей, разделяемых большинством; определение возможных направлений и способов дальнейшей совместной работы над проблемой.

Техника проведения: участники группы разбиваются на 3 малые группы. Каждой группе дается задание, которое надо будет сначала обсудить, затем выбрать из предлагаемого списка и записать на листе бумаги качества подростка (см. приложение к 2 занятию «Качества личности»). После этого, группа садится в круг и один из представителей каждой малой группы зачитывает качества. Остальные добавляют, соглашаются, либо возражают, предлагая свои варианты.

Материал: 3 листа ватмана, маркеры, список качеств личности.

Инструкция: я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 3 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: цвета светофора (красный, желтый, зеленый).

Для работы каждая малая группа избирает: председателя, таймера, спикера, секретаря.

Итак, задания для обсуждения (5 минут).

Задание 1 группе. Составьте портрет «идеального» подростка. Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание 2 группе. Составьте портрет современного подростка. Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание 3 группе. Составьте портрет «плохого» подростка. Напишите качества, какими он должен обладать.

Просим спикеров прикрепить лист к степе и доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

Поаплодируем за хорошую продуктивную работу.

Анализ:

Кто хочет что-либо добавить или с чем не согласен?

Все ли выдвинутые идеи принимаются? Если да, то выносим на общее групповое голосование.

Что меня удивило?

Какие для себя вы сделали выводы?

Не хотели бы Вы что-либо изменить в себе, в своем поведении?

9. Упражнение «Поиск общего».

Цель: развитие доверия, открытости, расширение представлений участников друг о друге, осознание проявлений своей личности.

Время: 10 минут.

Техника проведения: группа делится на двойки, и два участника находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью.

Материал: бумага формата А 4, ручка.

Инструкция: ребята, вы должны разделиться на двойки и найти определенное количество общих признаков. Затем двойки объединяются в четверки с той же целью. Общие признаки записать на листе бумаге. Каждая четверка зачитывает получившиеся сходства.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?

Что нового вы узнали об участниках группы?

Какое у вас сейчас настроение?

10. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Самое интересное упражнение?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой и своим поведением?

О чем вы задумались и что полезного вы взяли для себя и будете использовать?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

11. Упражнение «Мое сердце с пожеланием другу».

Цель: развитие эмпатии, доверия, групповой сплоченности.

Время: 5 минут.

Техника проведения: на столе лежит цветная бумага, каждый участник вырезает по одному сердечку. Затем на сердечках пишутся пожелания участникам группы и собираются в чашу. В конце занятия они зачитываются.

Материал: цветная бумага, ножницы, карандаши, магнитофон, чаша.

Инструкция: подошел к завершению очередной тренинговый день. В ходе наших занятий вы всегда узнаете что-то новое, а в конце делитесь своими впечатлениями и пожеланиями с участниками группы. И сегодняшний день не исключение. Каждый из вас возьмите цветную бумагу, вырежьте сердечко и напишите на нем пожелания участникам группы. Свои сердца опустите в чашу. Затем мы по очереди зачитаем эти пожелания. Эти сердечки останутся у вас, и если будет трудно, вспомните о них, ведь они наполнены энергетикой и добром всех нас.

12. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

Занятие 3

Тема: «Я и темперамент».

Цель: познакомить с типами темперамента; помочь увидеть своеобразие окружающих людей; понять и принять качества своего темперамента.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А4, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, клубок ниток, краски или гуашь, разноцветные налобные повязки, коробка, бейджики.

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10)

Цель: выявить настроение, с каким участники пришли на тренинг.

2. Упражнение «Пожелание».

Цель: развитие групповой сплоченности, взаимодействия, доверительных отношений.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники тренинга сидят в кругу, ведущий предлагает каждому написать короткое приветствие-пожелание, не подписываясь и опустить его в коробку. Далее каждый из участников по - очереди достает записку и зачитывает.

Инструкция: возьмите по листку бумаги и напишите записку со словами приветствия и пожелания, подписываться при этом не надо. После того, как вы завершите работу, опустите записку в коробку. Мы их хорошо перемешаем, каждому необходимо вытащить по одной записке пожелания-приветствия и прочитать, как собственное.

Анализ:

Какие приветствия-пожелания больше понравились, почему?

Были ли такие, которые вас удивили, почему?

Были ли одинаковые по смыслу приветствия-пожелания?

3. Упражнение «Имя по вертикали».

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается написать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их.

Материал: листы формата А 4 фломастеры.

Инструкция: возьмите листки бумаги и запишите свое имя в вертикальном порядке, напротив каждой буквы поставьте прочерк и постарайтесь придумать то прилагательное, которое характеризует ваш характер. По завершению работы каждый назовет свое имя и те характеристики, которые удалось придумать.

Вот, например, как может выглядеть имя «Андрей»:

А – активный

Н – независимый

Д - дружелюбный

Р - решительный

Е - единогодушный

Й – ищущий

Анализ:

Трудно ли было подобрать для себя характеристики?

Вызвала ли работа интерес?

Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

4. Упражнение «Перебежчики и охранники».

Цель: развитие навыков невербального общения, наблюдательности, быстроты реакции.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается разделить на две группы, одни сидят в кругу («перебежчики»), другие стоят за кругом за их спинами («охранники»). Задача «перебежчиков» - поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для «охранников». Слова и жесты использовать нельзя. «Охранники» же внимательно наблюдают за поведением «перебежчиков», и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. «Перебежчику», у которого на плече лежит рука охранника, двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись, и каждый побывал бы в роли как «перебежчика», так и «охранника».

Инструкция: я предлагаю вам разделить на две группы, одна сидит в кругу -

«перебежчики», другая стоит за спинами сидящих – «охранники». Перед «перебежчиками» стоит задача – поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для «охранников». Слова, жесты использовать нельзя. Задача «охранников» - внимательно наблюдать за поведением «перебежчиков», и если они видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. «Перебежчику», у которого на плече лежит рука «охранника», двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись, и каждый побывал бы в роли как «перебежчика», так и «охранника». «Охранникам» нельзя держать «перебежчиков» все время, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами.

Анализ:

Какая роль вам больше всего понравилась?

Какие чувства вызывала игра?

5. Тест «Ваш характер».

Цель: развитие навыков невербального общения, наблюдательности, быстроты реакции.

Время: 15 минут.

Инструкция. Определите вначале свои ведущие палец, глаз и ладонь.

1. Ведущий палец. Если при переплетении пальцев рук в замок сверху окажется левый палец (Л), то это связано с эмоциональным складом личности, если же правый (П) - то с аналитическим.

2. Ведущий глаз. Вытяните вперед руку с поднятым большим пальцем. Посмотрите обоими глазами, зафиксируйте его положение. Затем закройте левый глаз, снова его откройте и закройте правый. Ваш палец «сместится» в сторону в тот момент, когда Вы будете смотреть на него ведущим глазом. Ведущий правый глаз соответствует твердому, настойчивому, порой агрессивному характеру, левый - более мягкому, уступчивому.

3. Поза Наполеона. Если при переплетении рук на груди сверху окажется левая рука (в большинстве случаев), то это указывает на способность к кокетству, если правая - простодушие. Та рука, которая окажется сверху, и будет ведущей.

4. Аплодирование. Если удары совершаются правой рукой, то она является ведущей, если левой - наоборот. При совершении ударов правой рукой - можно говорить о более решительном характере.левой - о нерешительности, стремлении к избыточному обоснованию своих поступков, переносе целей на средства их достижения. Иногда аплодируют обеими руками, но и тогда можно определить, какое аплодирование для данного человека более удобно - правое или левое.

Смена обычного выполнения позы Наполеона и аплодирования происходит крайне редко. Переход от «левого» теста к «правому» - соответствует серьезному настроению. От «правого» к «левому» - более эмоциональному.

Интерпретация результата тестирования.

Обозначьте соответствующими буквами (буквенным индексом) результат каждого из четырех выделенных аспектов. Например, у Вас получилось ЛПЛЛ. Посмотрите, что это значит по предлагаемому ниже интерпретатору.

1. ПППП - ориентация на общепринятые нормы, консервативный тип характера, что обеспечивает наиболее стабильный тип поведения.

2. ПППЛ - неуверенный, консервативный, со слабым типом темперамента характер. Общая черта - нерешительность.

3. ППЛП - такому человеку присущи способности к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистичность. При общении с таким типом необходимы юмор и решительность, так как он не воспринимает более слабые типы.

4. ПЛПП - деловой тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость (основная черта, чаще всего встречающаяся у женщин). Медленное

привыкание, осторожность. Такие люди не идут на конфликт «в лоб». Преобладает расчет, терпимость, замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

5. ППЛЛ - редкий и самостоятельный тип характера. Близок к третьему типу, но мягче, нерешительнее, менее энергичен. Некоторые противоречия между нерешительностью и твердостью характера. Высокая степень контактности, но медленное привыкание.

6. ПЛПЛ - самый слабый тип характера. Очень резок. Беззащитность и слабость связаны со способностью идти на конфликт и вместе с тем быть подверженным различным влияниям. Крайне редко встречается у мужчин.

7. ПЛЛП - склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликтов. Некоторое непостоянство, способность кокетничать на аналитическом фоне при особой мягкости. Подобным типам характера свойственна эмоциональность, медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения.

8. ПЛЛЛ - непостоянный и независимый характер, основная черта - аналитичность в сочетании с остальными «левыми» тестами.

9. ЛППП - один из наиболее часто встречающихся типов, с очень хорошей адаптацией к различным условиям. Основная черта - эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая проявляется преимущественно в основных жизненных вопросах (брак, образование). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует практически со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдаются элементы флегматичности.

10. ЛППЛ - еще меньшая настойчивость, мягкость, уступчивость осторожному влиянию, наивность. Требуется особенно тщательного отношения к себе - тип «маленькой королевы».

11. ЛПЛП - самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению, для этого требуется сильное, разнообразное влияние. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит к заикливанию на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

12. ЛПЛЛ - сильный, но ненавязчивый характер, практически не поддающийся убеждению. Основная черта - внутренняя агрессивность, но медленное привыкание и взаимопонимание.

13. ЛЛПП - дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

14. ЛЛПЛ - основная черта - простодушие, доверчивость, мягкость. Очень редкий тип. У мужчин практически не встречается.

15. ЛЛПП - эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность. Некоторая разбросанность приводит к тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные «тормозные механизмы».

16. ЛЛЛЛ - обладатели полного набора «левых» тестов - люди, для которых характерны способности по-новому взглянуть на вещи (антиконсерватизм), наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность ослепительно улыбаться, которая связана с «левыми» тестами и, прежде всего, с левой ведущей рукой.

6. Упражнение «Рисунок на влажной бумаге».

Цель: создание доверительной атмосферы, творческого самовыражения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: намочить лист бумаги формата А 4, взять водорастворимые краски, нанося их с помощью кисти, разбрызгивая их, или рассыпая красящий порошок. При помощи фломастеров нужно обвести или соединить отдельные цветные

пятна; подумать и дать название, получившимся образам, рисункам.

Инструкция: я сейчас раздам вам смоченные водой листы бумаги, нужно взять водорастворимые краски и нанести их с помощью кисти, разбрызгивая, или рассыпая красящий порошок по бумаге. Затем взять фломастеры и постараться обвести или соединить отдельные цветные пятна. После того как вы это сделали, дайте названия тому, что получилось на бумаге.

Анализ:

Какие ощущения испытывали, занимаясь таким творчеством?

Были ли трудности?

7. Мини-лекция «Темперамент – одна из составляющих личности» (см. приложение 6).

Цель: дать определение темпераменту, помочь увидеть сильные стороны темперамента и научить предотвращать появление нежелательных свойств.

Время: 15 минут.

8. Сказка «Альпинисты».

Цель: прочувствовать социально-значимые ситуации; увидеть положительные и отрицательные стороны сказочных персонажей.

Время: 15 минут.

Инструкция: я вам прочту сказку, которая называется «Альпинисты». Сказка эта не имеет завершения, поэтому ваша задача придумать окончание сказки, а потом мы все вместе выберем наиболее удачный финал.

Жили - были четыре смешных маленьких человечка. И имена у них были смешные. Звали их: Хол, Сан, Мел, Флег.

Все они были хорошие, добрые, вместе играли, умели дружить. Но если принимались за какое-нибудь трудное дело, то вели себя по-разному.

Однажды они отправились в путешествие. Пока их дорога проходила через красивый луг, покрытый цветами, они дружно шли все вместе, держась за руки.

Но вот дорогу им преградила высокая гора. И это препятствие показало, какие они разные:

Мел сказал тихим голосом:

«Я на гору не пойду, вдруг с горы я упаду?»

А Сан бодро заявил:

«Я вершины не боюсь, до нее я доберусь!»

Флег задумался и сказал:

«Что мне делать – я не знаю, гору вижу и зеваю...»

Но тут вперед вырвался бесстрашный Хол и громко затараторил:

«Вам меня не удержать! Буду гору покорять!»

Ой! Бегом! Вперед! Скорей! Обгоню я всех друзей»

Анализ:

Давайте придумаем, что произошло с друзьями дальше.

9. Дискуссия в малых группах по прочитанной сказке.

Цель: проведение анализа, закрепление полученных знаний.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, таблицы «Качества личности», 4 портрета с изображением персонажей сказки с учетом количества участников тренинга.

Инструкция: я предлагаю вам для работы разбиться на 4 малые группы по временам года: зима, весна, лето, осень. А теперь задания 4 малым группам: выберете таймера, секретаря, спикера, председателя. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте «правила группы». На работу вам дается 5

минут.

Задание 1 группе. Под портретом напишите качества характера, которые свойственны данному персонажу (сангвиник).

Задание 2 группе. Под портретом напишите качества характера, которые свойственны данному персонажу (холерик).

Задание 3 группе. Под портретом напишите качества характера, которые свойственны данному персонажу (флегматик)

Задание 4 группе. Под портретом напишите качества характера, которые свойственны данному персонажу (меланхолика).

Спикеры, прошу вас доложить, что получилось при групповом обсуждении. Поаплодируем себе за хорошую, сплоченную работу.

10. Упражнение «Воздушные шарики».

Цель: развитие групповой сплоченности, эмоциональная встряска, понимание намерений других людей в быстро меняющихся ситуациях.

Время: 5 минут.

Материал: воздушные шарики.

Техника проведения: участники делятся на две команды и образуют 2 круга. Тренер кидает шарики в круги. Задача участников отбивать шарики головой, руками, дуть. Главное. Удержать шарики в своем кругу. Победителем считается та команда, которая дольше удержала шарики. При выполнении упражнения нельзя расцеплять руки.

Инструкция: для игры нам необходимо надуть шарики и разделить на две группы. Затем образовать два круга и взяться за руки. Руки расцеплять нельзя на всем протяжении упражнения. Я буду бросать шарики в ваши круги. Задача групп: не дать шарикам вылететь из круга, отбивать можно сцепленными руками, головой, дуть. Главное, чтобы как можно с большим количеством шариков вы взаимодействовали.

А теперь определим победителя.

Анализ:

Понравилась ли игра?

Кто чем отбивал?

С какими трудностями столкнулась группа?

Удалось ли четко взаимодействовать друг с другом.

11. Притча «Темпераментный мальчик».

Цель: способствовать осознанию участниками истоков, мотивов и результатов поведения персонажа притчи.

Время: 5 минут.

Жил-был один очень темпераментный мальчик. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда мальчик, не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было 37 гвоздей. На другой неделе мальчик научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться.

Мальчик понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда мальчик ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из забора по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда мальчик мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в заборе дыр?».

Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-то злое, у него остается такой же шрам, как эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется. Словесный шрам такой же болезненный, как и

физический.

Настоящих друзей не бывает много, Они умеют развеивать твоё плохое настроение и помогают в трудную минуту. Они готовы выслушать тебя и открыть тебе своё сердце. Покажи своим друзьям, как много они для тебя значат.

Анализ:

Какие чувства возникали при прочтении?

Появилось ли желание что-то изменить в себе, в своих словах, поступках, делах?

12. Обратная связь.

Цель: развитие доверия среди участников тренинга, подведение итогов занятия.

Время: 5 минут.

Что принес сегодняшний день?

Что нового, интересного узнали?

Что больше всего запомнилось?

С каким настроением вы расстаетесь?

Оцените в процентном отношении ваше участие в тренинговом занятии.

13. Упражнение «Узелок на память».

Цель: развитие групповой сплоченности, доверия, доброго внимательного отношения друг к другу.

Время: 10 минут

Техника проведения: каждый участник, держа в руках клубок ниток, высказывает пожелание на будущее всем присутствующим, завязывая при этом узелок на память, и дальше передает клубок по кругу, следующий участник проделывает то же самое и т.д.

Материал: клубок ниток.

Инструкция: я держу в руках волшебный клубок; его мы будем передавать по кругу и оставлять при этом узелки на память с пожеланиями на будущее всем участникам тренинга.

У нас получилась «паутинка» из ниток. Я предлагаю повесить ее на стену, как воспоминание о сегодняшнем дне.

14. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

Цель: определить настроение, с которым участники группы завершают тренинговое занятие.

Занятие 4

Тема: «Я и ценности».

Цель: осознание жизненных целей и путей их достижения, развитие навыков самоанализа, закрепление навыков групповой работы.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: ватман, листы бумаги формата А 4, цветные карандаши, ручки, бейджики.

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

2. Упражнение «Здравствуйте».

Цель: настроить участников на работу, развитие групповой сплоченности, создать доверительную атмосферу.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы хаотично перемещаются по аудитории и здороваются друг с другом следующим образом: нужно подать руку участнику, но не отпускать ее до тех пор, пока он не найдет свободную руку другого участника.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам свободно перемещаться по группе, при этом здороваться друг с другом за руку. Но здороваться нужно следующим образом: «Вы

подаете руку участнику, но не отпускаете ее до тех пор, пока не найдете свободную руку другого участника».

Анализ:

Опишите свое состояние во время проведения упражнения?

Какие чувства вы при этом испытывали?

Где бы вы применили это упражнение?

Какие трудности могут возникнуть и как их избежать?

3. Упражнение «Мое имя».

Цель: создание доверительной атмосферы, взаимопонимания.

Время: 5 - 10 минут

Техника проведения: участникам раздаются карандаши и лист бумаги. Предлагается красиво оформить свои инициалы.

Материал: цветные карандаши, лист бумаги.

Инструкция: сейчас я предлагаю порисовать. Вам нужно написать свои инициалы и красиво их разукрасить всевозможными вензелями.

Анализ:

Какие затруднения вызвало это упражнение?

Какие чувства у вас возникли?

4. Упражнение «Рисунок по кругу несуществующего животного».

Цель: развитие добрых, внимательных отношений, учить умению принимать другого человека со всеми достоинствами и недостатками, развитие эмоциональной сферы.

Время: 10 минут.

Техника проведения: У каждого участника по листу бумаги и свой цвет карандаша. Лист сворачивается в три раза как театральная программка. Затем дается задание нарисовать несуществующее животное. Первый участник рисует голову и передает соседу слева, тот рисует туловище, следующий дорисовывает ноги, последний разворачивает лист, придумывает название животному и сочиняет про него историю. Чем больше число участников, тем меньший сегмент фигуры изображает каждый.

Материал: листы бумаги формата А 4, цветные карандаши.

Инструкция: возьмите по листу чистой бумаги и наиболее понравившийся цвет карандаша. Сверните лист в три раза, как театральную программку. По моей команде один рисует голову животного на одной трети листа, сгибает его, делает пометки, где будет находиться шея и передает следующему. Сосед рисует туловище животного, сгибает лист, делает пометки, где будут находиться ноги и передает рядом сидящему. Следующий дорисовывает ноги и отдает соседу, который разворачивает весь лист, придумывает название животному и сочиняет про него историю.

Анализ:

Понравилась ли вам данная игра?

Что вам было легче всего рисовать?

С какими трудностями столкнулись?

Какая история вам больше всего понравилась?

Какое у вас сейчас настроение?

5. Тест смысло-жизненных ориентаций Д.А.Леонтьева (СЖО).

Цель: выявление жизненных ценностей и предпочтений подростков.

Время: 10 минут

Техника проведения: испытуемым предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций и обвести соответствующую цифру в бланке ответов.

Материал: готовый бланк ответов, карандаш.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам выявить свою систему ценностей, выполнив тестовое задание. Вам необходимо на бланках выбрать наиболее подходящую для вас одну из семи градаций и обвести соответствующую цифру.

Бланк ответа

Ф.И. _____

Возраст _____

Методика _____

1. Обычно мне очень скучно.	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии.
2. Жизнь кажется мне волнующей и захватывающей.	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и не интересна.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь полна интересных дел.
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь иначе.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем необязательный.
14. Я полагаю что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя

себя целеустремленным человеком.		целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел свое призвание и ясные цели.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Тест смысложизненных ориентаций является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика.

Юность сензитивна к воспитанию высоких нравственных идеалов, самоотверженности и смелости. Фокус мировоззренческих поисков этого возраста - проблема смысла жизни. По мнению Д. А. Леонтьева, жизнь любого человека, поскольку она к чему-то устремлена, объективно имеет смысл, который, однако, может не осознаваться человеком до самой смерти. То, что придает жизни смысл, может лежать в будущем (цель), в настоящем (чувство полноты и насыщенности жизни), и в прошлом (удовлетворенность итогами прожитой жизни). Д. А. Леонтьевым предложена методика, позволяющая измерить смысложизненные ориентации.

Оригинальная методика Д. А. Леонтьева в ее окончательном варианте представляет собой набор из 20 шкал, каждая из которых представляет собой утверждение с раздваивающимся окончанием: два противоположных варианта окончания задают полюса оценочной шкалы, между которыми возможны семь градаций предпочтения. Испытуемому предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций и обвести соответствующую цифру.

Обработка результата сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Восходящая последовательность градаций от 1 до 7 чередуется в случайном порядке с нисходящей от 7 до 1, причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

Тест содержит пять измерительных шкал:

«цель в жизни» – характеризует наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем;

«процесс жизни, интерес к нему и эмоциональная насыщенность жизни» - показывает, насколько испытуемый воспринимает сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом;

«результативность жизни» - отражает оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть;

«локус контроля Я» - говорит о том, обладает ли личность достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями;

«управляемость жизнью» - показывает, насколько человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения.

Данная методика является валидной и надежным инструментом диагностики смысловых ориентаций.

6. Упражнение «Елочная гирлянда».

Цель: эмоциональная разрядка, повышение тонуса, сплочение, самоорганизация, согласованность действий в группе.

Время: 5-10 минут.

Техника проведения: группа стоит, взявшись за руки. Горящие лампочки – это стоящие участники, погасшие – те, кто присел. Затем они меняются. Ведущий не дает команду, кто должен начать, а ждет, пока группа организуется сама. Лампочки могут мигать через одну, две, три и т.д.

Инструкция: ребята, давайте немного подвигаемся и поиграем в игру «Елочная гирлянда».

Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Рассчитайтесь на первый второй. Первые – горящие лампочки, вторые – потухшие лампочки. По принципу гирлянды горящие лампочки стоят, потухшие – приседают. По команде начинаем.

Анализ:

Что вам понравилось в этом упражнении?

Какие чувства и эмоции у вас возникли?

7. Мини - лекция «Система ценностей личности» (см. приложение 7).

Цель: расширение представления о системе ценностей подростков.

Время: 10 минут.

8. Дискуссия «Треугольник ценностей».

Цель: проведение анализа, закрепление полученных знаний.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, таблицы «Качества личности», 4 портрета с изображением персонажей сказки с учетом количества участников тренинга.

Инструкция: я предлагаю вам для работы разбиться на 4 малые группы. Расчитайтесь на 1, 2, 3, 4. А теперь задания 4 малым группам: выберете таймера, секретаря, спикера, председателя. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте «правила группы». На работу вам дается 5 минут.

Задание группам. На листах перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее вашей группе. Затем в треугольнике вам нужно отвести в процентном соотношении место каждой ценности.

Спикеры, прошу вас доложить, что получилось при групповом обсуждении. Поаплодируем за хорошую, сплоченную работу.

9. Упражнение «Три изменения в одежде».

Цель: подъем эмоционального фона, создание доброжелательной атмосферы, развитие внимания.

Время: 5 минут.

Техника проведения: группа делится на две команды. Становятся в две шеренги друг напротив друга. Каждый участник одной команды делает три изменения в одежде, затем участники другой команды должны увидеть эти изменения. Потом команды меняются ролями.

Инструкция: ребята встаньте в две шеренги друг напротив друга. Посмотрите внимательно друг на друга. А теперь одна из команд отворачивается, а другая команда делает три изменения в одежде. Затем противоположная команда пытается определить эти изменения. Работаем в парах.

Анализ:

Понравилось ли вам это упражнение? Почему?

Какие чувства у вас вызвало это упражнение?

Какие трудности возникли в ходе упражнения?

10. Притча «Духовные ценности».

Цель: в ходе анализа притчи определить главенствующие духовные ценности.

Время: 10 мин.

Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили все духовные ценности. Но однажды они заметили, как остров начал уходить под воду. Все ценности сели на свои корабли и уплыли. На острове осталась лишь Любовь. Она ждала до последнего, но, когда ждать уже стало нечего, она тоже захотела уплыть с острова. Тогда она позвала Богатство и попросилась к нему на корабль, но Богатство ответило:

- На моем корабле много драгоценностей и золота, для тебя здесь нет места.

Когда мимо проплывал корабль Грусти, она попросилась к ней, но та ей ответила:

- Извини, Любовь, я настолько грустная, что мне надо всегда оставаться в одиночестве.

Тогда Любовь увидела корабль Гордости и попросила о помощи ее, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию на ее корабле.

Рядом проплывала Радость, но та так было занята весельем, что даже не услышала о призывах Любви. Тогда Любовь совсем отчаялась. Но вдруг она услышала голос, где-то позади:

- Пойдем Любовь, я возьму тебя с собой.

Любовь обернулась и увидела старца. Он довез ее до суши и, когда старец уплыл, Любовь спохватилась, ведь она забыла спросить его имя.

Тогда она обратилась к Познанию:

- Скажи, Познание, кто спас меня? Кто был этот старец?

Познание посмотрело на Любовь:

- Это было Время.

- Время? - переспросила Любовь. - Но почему оно спасло меня?

Познание еще раз взглянуло на Любовь, а потом посмотрело вдаль, куда уплыл старец:

- Потому, что только Время знает, как важна в жизни Любовь.

Анализ:

На какие размышления навела вас притча?

Какие выводы для себя сделали?

11. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5-10 минут.

Самое интересное упражнение на ваш взгляд?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Солнце пожеланий».

Цель: развитие эмпатии, открытости, взаимной поддержки, создание атмосферы доверия.

Время: 5-10 минут.

Материал: лист бумаги, ручка.

Техника проведения: на листе бумаги каждый пишет пожелания на лучах солнца.

Инструкция: перед тем как расстаться, я предлагаю обменяться пожеланиями. На листе бумаги нарисуйте солнышко с лучами, а в центре солнца напишите местоимение «Я». Попросите одного из участников группы прикрепить этот листок к вашей спине.

Задача состоит в том, чтобы каждый участник группы на лучах солнца написал свое пожелание.

13. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

Занятие 5

Тема: *«Я есть индивидуальность».*

Цель: *формирование гармоничной Я - концепции, закрепление навыков самоанализа, повышение самооценки, уверенности в себе и своих силах.*

Время: *2 академических часа.*

Форма зала: *круг.*

Материал: *магнитофон, бумага формата А 4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, газета, бланки к тестовым заданиям, упражнениям, бейджики.*

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

2. Упражнение «Три ладони».

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, внимания.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы хаотично передвигаются по аудитории. У ведущего три «ладони» (синяя, красная, желтая), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Если поднимается вверх красная «ладонь» нужно пожать руку как можно большему количеству игроков. Синяя «ладонь» - погладить по плечу друг друга, желтая «ладонь» - поздороваться спинами.

Материал: красная, синяя и желтая ладони, вырезанные из картона.

Инструкция: вы будете молча ходить по аудитории. Разговаривать нельзя. Как только я подниму вверх красную «ладонь», нужно пожать руку как можно большему количеству игроков. Синяя «ладонь» - погладить по плечу друг друга, желтая «ладонь» - поздороваться спинами.

Анализ:

Какое из приветствий вам больше всего понравилось?

Смогли ли вы поздороваться со всеми?

Какое у вас настроение?

Готовы ли вы продолжать работу?

3. Упражнение «Ласковое слово».

Цель: развитие эмпатии, дать возможность посмотреть на себя по-другому, повышение эмоционального фона настроения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы должны вспомнить, какими ласковыми словами их называют родные, близкие, знакомые.

Инструкция: ребята, вспомните и назовите, какими ласковыми словами вас называют родные, близкие, знакомые.

Анализ:

Что вы испытываете, когда называют вас ласковым словом?

Как вы реагируете?

Какие эмоции у вас вызвало это упражнение?

4. Ролевая игра «Театр Кабуки».

Цель: снятие напряжения, мышечно-двигательных зажимов, повышение эмоционального фона настроения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники делятся на 2 команды. Команды договариваются (внутри своей команды, не сообщая другой), кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.

Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона и самурая.

Принцесса: кокетливо делает реверанс;

Дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед,

Самурай: делает движение взмаха саблей.

После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает: «Принцесса очаровывает самурая, самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу».

Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали.

По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

Например: Принцесса и самурай (1 очко получает принцесса, потому что она его очаровывает). Самурай и Дракон (1 очко получает самурай, потому что он его убивает). Дракон и Принцесса (1 очко получает дракон, потому что он съедает принцессу). Принцесса и Принцесса, Дракон и Дракон, Самурай и Самурай (никто не получает очка).

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

Инструкция: ребята, вам необходимо разделить на две команды. Деление через одного по признаку: белый и пушистый. Команды договариваются (внутри своей команды, не сообщая другой), кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая. Обратите внимание на характерные движения для принцессы, дракона и самурая.

Принцесса: кокетливо делает реверанс;

Дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед,

Самурай: делает движение взмаха саблей.

Ребята, вы выбрали себе роль, знайте, что Принцесса очаровывает Самурая, Самурай убивает Дракона, а Дракон съедает Принцессу.

Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по моей команде характерным движением показывают роль, которую выбрали.

По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

Например: Принцесса и Самурай (1 очко получает Принцесса, потому что она его очаровывает). Самурай и Дракон (1 очко получает Самурай, потому что он его убивает). Дракон и Принцесса (1 очко получает Дракон, потому что он съедает Принцессу). Принцесса и Принцесса, Дракон и Дракон, Самурай и Самурай (никто не получает очка).

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

Анализ:

Как вы договорились о том, кто и кого будет играть?

Кто какую роль на себя взял?

В какой роли было более комфортно?

Какие чувства вы испытали?

Понравилась ли эта игра?

5. Тесты на самопознание.

Тест 1. Графический прием «Шесть незаконченных изображений».

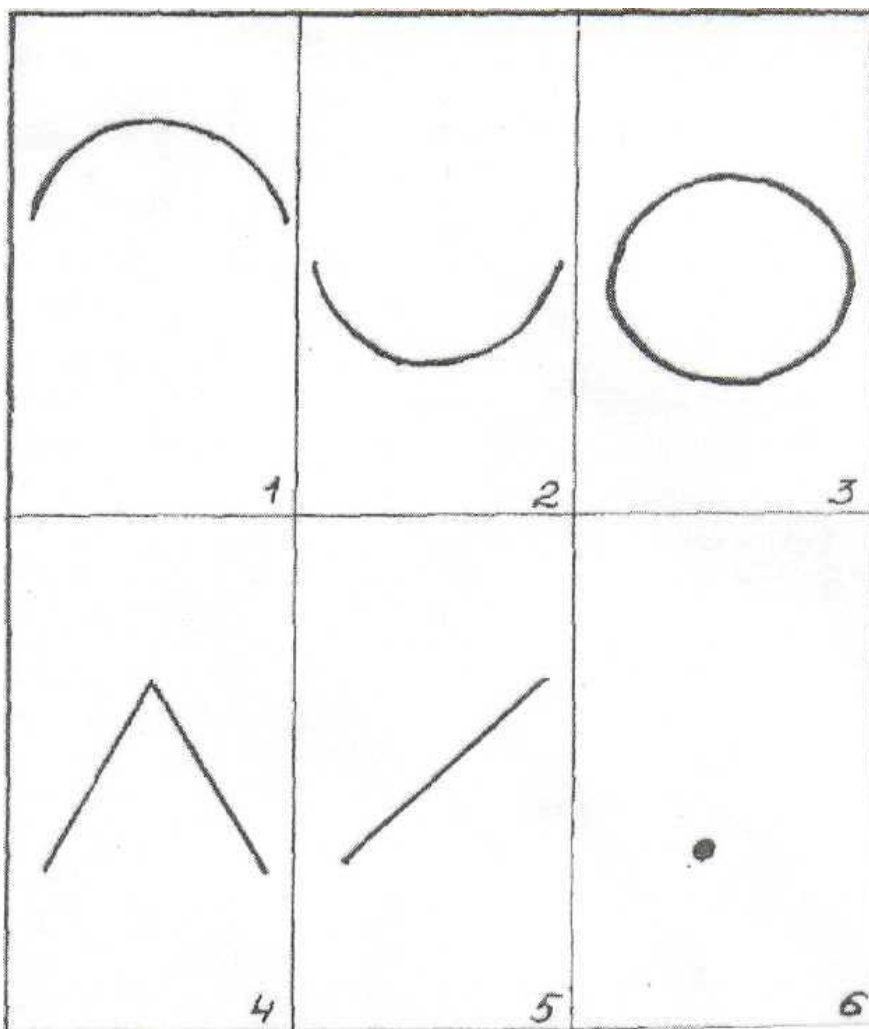
Тест 2. Тест «Психогеометрия».

Цель: самопознание, изучение «образа Я».

Время: 15 минут.

Техника проведения теста 1: участникам предлагается шесть незаконченных рисунков, которые необходимо дорисовать.

Инструкция: перед Вами шесть незаконченных рисунков. Постарайтесь их дорисовать так, как Вам захочется.



Анализ:

«Что это такое?».

«На что это похоже?»

«Что это Вам напоминает?»

«Символом чего для Вас является этот образ?»

«Какие качества Вы можете приписать этому образу?»

Ключи:

1. «Полукруг сверху»— это «значимые другие для Вас».
2. «Полукруг снизу»— это «Вы для значимых других».
3. «Круг» - это «Ваше внутреннее, целостное, «детское Я» вне каких-либо отношений с другими людьми.
4. «Ломаная линия» - с какими образами, символами, качествами, ассоциациями клиент связывает свое представление о Доме.
5. «Косая линия» - свое представление о Карьере.
6. «Точка» - свое представление о Любви.

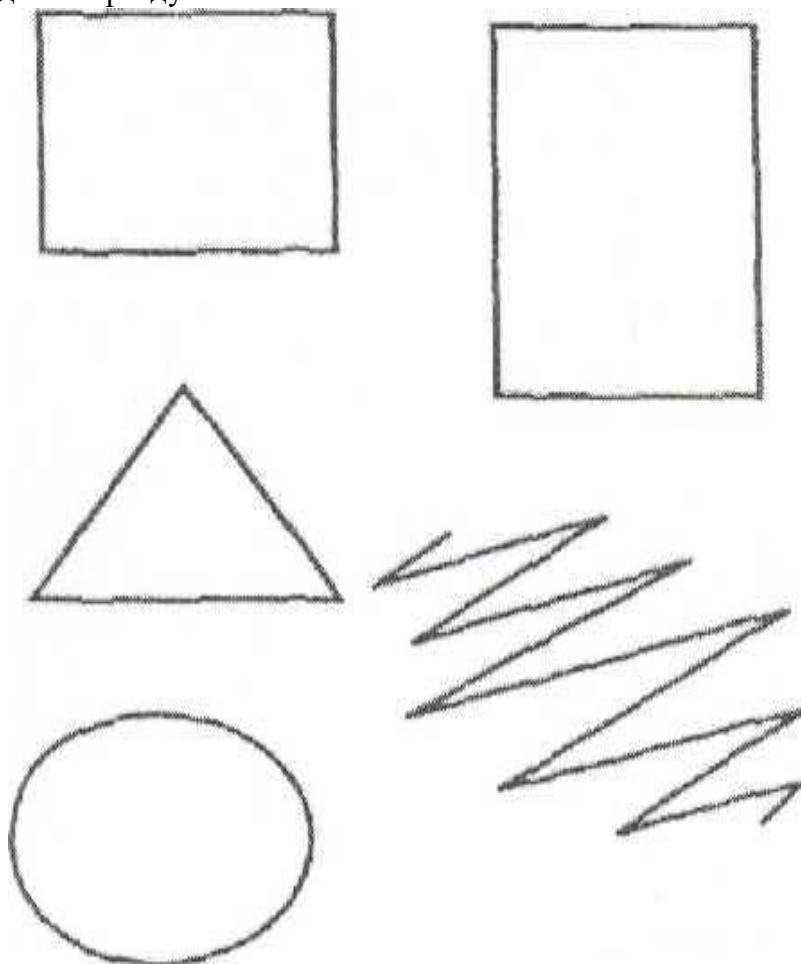
После этого наступает этап сообщения интерпретаций участникам. Здесь психолог может использовать примерно следующий переход: «Каждый рисунок, как Вы уже, наверное, догадались, имеет свой ключ. Сейчас я Вам сообщу сложившиеся у меня в соответствии с этим ключом интерпретации. Вы можете соглашаться с этим или не соглашаться, но в любом случае мы можем получить пользу от этого обсуждения».

Техника проведения теста 2: участникам предлагается пять геометрических фигур: квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг и круг. Необходимо выбрать ту фигуру, о которой можно сказать: «это - Я» (или ту, которая первой привлекла

внимание). Проранжировать остальные фигуры.

Инструкция: ребята, из пяти геометрических фигур: квадрата, прямоугольника, треугольника, зигзага и круга выберите ту фигуру, о которой можно сказать: «это -Я». Только не занимайтесь никаким логическим анализом. Просто постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее название под № 1.

Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под № 2. И так пронумеруйте все 5 фигур. Пожалуйста, постарайтесь обойтись без долгих раздумий!»



При интерпретации результатов мы будем исходить из символического значения формы, используемых в тесте, стимулов.

«Квадраты» — люди трудолюбивые, усердные, выносливые, ценят порядок, склонны к анализу, пристрастны к деталям, рациональны и эмоционально сдержанны, испытывают потребность доводить начатое дело до конца. Выносливость, терпение и методичность обычно делают этих людей высококлассными специалистами в своей области. Идеал квадрата - распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий.

«Прямоугольники» — люди непоследовательные с непредсказуемыми поступками, их основным психическим состоянием является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени. Это временная форма личности, которую могут носить остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Ведущие качества прямоугольника - любознательность, пылливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей,

ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

«Треугольники» — люди, рожденные, чтобы быть лидерами. Они энергичны, неустойчивы, честолюбивы, ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Самая характерная особенность истинного треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Они честолюбивы и прагматичны, умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных. Сильная потребность быть правым и управлять положением делает треугольник личностью постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

«Зигзаги» — люди-творцы с развитой интуицией, доминирующий стиль мышления — синтетический, они устремлены в будущее и больше интересуются возможностями, чем действительностью. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Это самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Они неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь за собой многих.

«Круги» — люди доброжелательные, искренне заинтересованные в хороших межличностных отношениях, их высшая ценность — люди, их благополучие. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у него возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

Анализ ранжирования фигур:

1. Идеальное «Я», то к чему стремимся, то каким хотим быть (зона ближайшего развития);

2. Актуальное «Я» - основа, суть;

3. Прошлое: в характере есть такие черты, но они не являются определяющими;

4. Фигура «слепого пятна». Люди, которые описываются этой фигурой, нам не понятны;

5. Фигура конфликтного выбора. Люди, с которыми трудно общаться.

Анализ:

Что нового узнали о себе?

Значима ли для вас эта информация?

Что хотели бы изменить в себе?

Готовы ли вы продолжать занятие?

6. Упражнение «Поймай хвост дракона».

Цель: развитие групповой сплоченности, координации движений, подъем эмоционального фона настроения, раскрепощение.

Время: 5 минут.

Техника проведения: группа встают в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают.

Инструкция: ребята, встаньте в одну колонну, и возьмите за пояс впереди стоящего. Начало колонны – это «голова», а конец «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но рук не размыкайте. По хлопку «голова» становится «хвостом» и наоборот.

Анализ:

Понравилась ли эта игра?

Расскажите о своем настроении.

7. Упражнение «Каков Я?»

Цель: развитие навыка самоанализа, принятия себя, расширение представления о себе.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участникам дается таблица «18 качеств» (см. приложение к 5 занятию). На листе бумаги нарисовать солнце и на лучах написать свои положительные и отрицательные качества.

Инструкция: нарисуйте на листе бумаги солнце. В центре изобразите себя или напишите свое имя. У солнца нарисуйте много лучей. Из таблицы «18 качеств» выберите те качества, которые подходят только вам. Они могут быть разными: положительными и отрицательными. Пишите правду, не жалеете себя, ведь каждый из вас уникален.

Анализ:

Какое у вас настроение?

Трудно ли было характеризовать себя?

Довольны ли вы собой?

Какие для себя вы сделали выводы?

8. Притча «Пятьдесят лет вежливости».

Цель: анализ притчи, сопоставление себя с другими.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники получают задание проанализировать притчу и дать характеристику ее героям.

«Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. «Вот уже 50 лет, как я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлебца с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне». Она намазала себе маслом верхнюю половину хлеба, а другую отдала мужу. Против ее ожидания, он очень обрадовался, поцеловал ее руку и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня большую радость. Вот уже более 50 лет я не ел нижнюю половину хлебца, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому, что ты так ее любишь».

Анализ:

Какое отношение имеет притча к теме «самопознание»?

Дайте характеристику героев притчи.

В чем смысл этой притчи?

9. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Анализ:

Самое интересное упражнение?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой и своим поведением?

О чем вы задумались, и что полезного взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

Оцените в процентном отношении ваше участие в тренинговом занятии.

10. Упражнение «Автопортрет».

Цель: повысить уровень самопринятия.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается нарисовать свой портрет в любом образе.

Портреты прикрепить к листу ватмана. Дать название обще групповой работе.

Инструкция: ребята, возьмите по листу бумаги и карандаши. Вам предлагается

нарисовать автопортрет в любом образе. Затем возьмите клей и приклейте свои портреты к листу ватмана. Дайте название нашей группе.

11. «Декларация моей самооценности» [23] (В. Сатир).

Время: 5 минут.

Участникам группы, перед тем как расстаться предлагается вслух прочитать «декларацию моей самооценности».

«Декларация моей самооценности».

«Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что происходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я - это Я, и Я - это замечательно!».

12. Упражнение «Праздничный салют».

Цель: снять нервно-психическое напряжение, агрессивные проявления, поднять настроение.

Время: 10 минут.

Техника проведения: каждый человек из группы берет по газете и по сигналу закрашивает каждую из сторон. Затем необходимо разорвать газету на мелкие кусочки и в центре круга устроить праздничный салют. После выполнения задания участники собирают бумажки-искорки и по их объему определяются самые ловкие.

Материал: магнитофон, различные изобразительные средства, по газетному листу на каждого участника.

Инструкция: сейчас мы с вами будем делать праздничный салют из газеты. Возьмите по газетному листу и разверните его. По моему хлопку вы начнете

закрашивать газету. Как только вы услышите еще один хлопок, переверните газету. Продолжайте закрашивать лист газеты. По хлопку - порвите газету на мелкие кусочки. А теперь подойдем к центру круга и на раз, два, три устроим праздничный салют. Посмотрите, сколько разных цветов и оттенков! И все эти искорки - итог нашего общего труда. Они ослепительно сверкают и наполнены теплотой наших сердец. После выполнения задания по направлению к своему месту собрать бумажки-искорки и по их объему мы определим самых ловких участников.

А теперь поаплодируем за совместную работу.

Анализ:

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

Какое у вас настроение?

13. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

2 блок «Я и вредные привычки».

Занятие 6

Тема: «Конформное поведение».

Цель: отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, газета, бланки к тестовым заданиям, упражнениям, три кольца диаметром 7 - 15 см (например, моток неширокого скотча), нитки, бейджики.

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

2. Упражнение «Приветственное движение».

Цель: создать положительный настрой на день, поднять настроение, развить групповую сплоченность.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники стоят в кругу, показывают приветственное движение, обращенное ко всем остальным. Движение повторяется всеми участниками.

Материал: магнитофон.

Инструкция: ребята, давайте встанем в круг. Сейчас, каждый по - очереди будет показывать под музыку приветственное движение, а вся группа за ним повторит.

Анализ:

Понравилась ли вам игра?

Какое у вас настроение?

Готовы ли вы продолжать работу?

3. Упражнение «Знаменитые имена».

Цель: развитие эмпатии, расширение представлений участников группы друг о друге, повышение эмоционального фона настроения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы по очереди должны вспомнить всех знаменитых своих тезок.

Инструкция: ребята, подумайте и вспомните в уме всех знаменитых тезок: царей, князей, певцов, артистов, политических деятелей, святых и т. д. А теперь каждый из вас представиться от имени знаменитости. Например, Александр - Александр Македонский, Константин - Константин Эрнст.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись в этом упражнении?

Что вы испытывали, когда представлялись от имени знаменитого человека?

Какие эмоции у вас вызвало это упражнение?

4. Упражнение «Мое настроение».

Цель: развитие групповой сплоченности, навыков группового взаимодействия, творческого самовыражения, снятие психоэмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам группы предлагается слепить из бумаги свое настроение, по хлопку передать модель настроения соседу слева и т. д., в результате бумага будет изорвана. В центре круга устроить салют. После выполнения задания провести конкурс «Кто больше салютов соберет».

Инструкция: вам необходимо слепить из бумаги свое настроение в виде какой-либо модели, по хлопку передать модель настроения соседу слева и т. д. Посмотрите, наше настроение превратилось в маленькие кусочки бумаги. Возьмем наше

настроение в руки и устроим салют. А теперь конкурс «Кто больше салютов соберет». Молодцы!

Анализ:

На что похоже ваше настроение, в виде чего вы хотели его изобразить?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

Какое у вас настроение?

5. Упражнение «Властелины кольца» (модификация авторская).

Цель: развитие групповой сплоченности, обучение координации совместных действий, поиску способов коллективного решения необычной проблемы, обмен информацией при ограниченности средств, снятие психоэмоциональное напряжение.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на две малые группы. Три участника каждой подгруппы становятся по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах: с открытыми глазами, с закрытыми глазами, с посторонней помощью, всеми участниками группы.

Материал: два кольца диаметром 7 - 15 см (например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга 3 нитки длиной 1,5 - 2 м каждая. кольцо диаметром 7 - 15 см, к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга 6 ниток длиной 1,5 - 2 м каждая.

Инструкция: вам необходимо разбиться на две малые группы по принципу «первый, второй». Три участника каждой подгруппы встаньте по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из вас возьмите в руки по одной нитке. Ваша задача - действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких, вариантах. Поэтому вы должны быть внимательными и следовать моим инструкциям:

1. Опустите кольцо точно на мишень, при этом у вас открыты глаза и можете переговариваться между собой.

2. Опустите кольцо точно на мишень, при этом у вас открыты глаза, но переговариваться не можете.

3. Опустите кольцо точно на мишень, при этом у вас закрыты глаза. За спиной каждого из вас встанет еще по одному участнику, которые будут смотреть на происходящее и подсказывать своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.

4. Перед вами кольцо с 6 нитками. Участвуют все члены группы. Задание аналогично третьему варианту, но переговариваться нельзя.

Анализ:

Понравилось ли вам упражнение?

С какими трудностями столкнулись?

Нашли ли вы обще групповую тактику?

Какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения?

Какие для себя вы сделали выводы?

Какое у вас настроение?

6. Мини-лекция «Конформное поведение» (см.приложение 8).

Цель: повышение представлений участников о понятиях конформность, конформное поведение и как научиться отстаивать свою точку зрения.

Время: 10 минут.

7. Упражнение «Коленочки – колечки - ракета».

Цель: снятие утомляемости, повышение эмоционального фона настроения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все стоят в кругу. Под музыкальное сопровождение по команде ведущего «направо» участники должны повернуться и пробежаться по кругу, по команде «коленочки» участники должны сесть друг другу на колени и перемещаться в тесном кругу, по команде «колечки» надеть виртуальные кольца на каждый из пальцев рук, по команде «ракета», взявшись за руки, участники должны сделать ракету, то есть произнося «Ух» поднять руки вверх, образовав при этом тесный круг.

Инструкция: ребята, а теперь я предлагаю подвигаться под музыку. Встаньте в круг. Под музыкальное сопровождение по моей команде «направо» вы должны повернуться и пробежаться по кругу, по команде «коленочки» вы должны тесно встать друг за другом по кругу и сесть друг другу на колени и друг за другом, как змейка, перемещаться в тесном кругу. По команде «колечки», надеть виртуальные кольца на каждый из пальцев рук, затем на руку, накрутить на ноги. По команде «ракета», встанем в круг и, взявшись за руки, вы должны произнести «Ух!», при этом поднять руки вверх, образовав тесный круг.

Анализ:

Понравилось ли упражнение?

Какое у вас настроение?

Готовы ли вы продолжать дальнейшую работу?

8. Дискуссия в малых группах на тему: «Портрет подростка с зависимым поведением».

Цель: научить участников проводить анализ и адекватно реагировать в проблемных ситуациях, обучение навыкам ведения дискуссии.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участники группы разбиваются на 3 малые группы, выбирают председателя, таймера, спикера, секретаря. Каждой группе дается задание, которое надо будет сначала обсудить, затем записать на листе бумаги. После этого, группа садится в круг и один из представителей каждой малой группы зачитывает качества. Остальные добавляют, соглашаются, либо возражают, предлагая свои варианты.

Материал: 3 листа ватмана, маркеры, список качеств личности.

Инструкция: я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 3 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет животное (медведь, лиса, заяц). Задача: найти своих, т. е. тех, кому это животное было сказано. Найти тихо, без слов, используя только жесты и мимику.

Для работы каждая малая группа избирает: председателя, таймера, спикера, секретаря.

Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при обсуждении принципы мозгового штурма и соблюдайте правила работы группы.

На работу вам дается 5 минут.

Задание 1 группе. Отметьте положительные стороны подростка с зависимым поведением. Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание 2 группе. Отметьте отрицательные стороны подростка с зависимым поведением. Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание 3 группе. Составьте портрет подростка с зависимым поведением. Напишите качества, какими он должен обладать.

Просим спикеров прикрепить лист ватмана к стене и доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

Поаплодируем за хорошую продуктивную работу.

Анализ:

Кто хочет что-либо добавить или с чем не согласен?

Все ли выдвинутые идеи принимаются? Если да, то выносим на общее групповое голосование.

Что меня удивило?

Какие для себя вы сделали выводы?

Не хотели бы Вы что-либо изменить в себе, в своем поведении?

9. Упражнение «Дождь в летний день».

Цель: снять эмоциональное напряжение, разрядка.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все участники группы стоят в кругу, друг за другом по часовой стрелке. Под инструкцию ведущего участники на спине впереди стоящего изображают природное явление - дождь в летний день, тихий ветер, ветер усилился, начался ураган, мелкий дождь, усиливается дождь, льет крупный дождь, град, затем дождь успокаивается, ветер стихает.

Инструкция: ребята, встаньте в круг, друг за другом по часовой стрелке. Под мое сопровождение мы на спине впереди стоящего участника с помощью рук будем изображать дождь в летний день. И так: «дует тихий ветер, ветер усиливается, пошел мелкий дождь, дождик усиливается, льет крупный дождь, затем пошел град, дождик успокаивается, ветер стихает».

Анализ:

Ваше настроение?

Что вы почувствовали?

10. Игровое моделирование реальных ситуаций.

Цель: обучение навыкам выхода из сложных жизненных психотравмирующих ситуаций.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участники группы разбиваются на 3 малые группы. Каждой группе дается своя ситуация. Они должны представить вариант ее завершения в виде театрализованной сценки.

Инструкция: ребята, я приветствую вас на театрализованной сцене! Для работы предлагаю разделиться на 3 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: белый, мягкий, пушистый.

Каждой группе дается своя ситуация. Вы должны представить вариант ее завершения в виде театрализованной сценки.

Итак, на обсуждение задания 3 минуты.

1 – Вы с компанией сверстников гуляете по улице и встречаете ребенка 9 лет. Один из лидеров вашей компании предлагает вам отобрать у мальчика сотовый телефон.

Ваши действия?

2 – Одноклассники идут по улице и распивают алкогольный коктейль. Вы спортсмен. По дороге на тренировку встречаетесь со своими одноклассниками, которые предлагают выпить.

Ваши действия?

3 – Действие происходит в школе. Основная часть одноклассников не выучили уроки по предмету «химия». Все решили уйти с урока, т. е. прогулять.

Ваши действия?

Анализ:

Какая роль тебе досталась?

Было ли тебе комфортно играть эту роль?

Знакомы ли тебе проигрываемые ситуации? Сталкивался ли ты с ними или твои

друзья?

Что было легким в проблемной ситуации?

Что было самым трудным в проблемной ситуации?

Что ты вынес для себя из этой ролевой игры?

Что можно добавить в игру?

11. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Анализ:

Самое интересное упражнение?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой и своим поведением?

О чем вы задумались и что полезного вы взяли для себя и будете использовать?

Оцените в процентах ваше участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Фотография на память».

Цель: повысить уровень самопринятия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам предлагается изобразить фотографию на память в любом образе.

Инструкция: ребята, вам предлагается изобразить фотографию на память в любом образе.

В конце упражнения аплодисменты за совместную работу.

13. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

Занятие 7

Тема: «Ох, уж эти конфликты!».

Цель: научить адекватным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, цветовой экран, правила работы группы, тестовый материал, стимульный материал, бумага формата А 4, цветные карандаши, фломастеры, ручки, плакаты с определением понятий «Конфликт», «Компромисс», бейджики.

1. Упражнение «Цветовой экран настроения группы» (см. 1 занятие, упражнение 10).

2. Упражнение «Щит».

Цель: развитие доверия, расширение представлений о самих себе, создание дружеской атмосферы в группе.

Время: 10 минут.

Материал: бумага формата А 4, фломастеры.

Техника проведения: каждый участник получает фломастер и лист бумаги, его необходимо разделить на 4 части, внося в каждую из них определенную информацию: в левом верхнем углу необходимо написать свое имя, затем нарисовать, как себя представляете, или с чем ассоциируете.

В правом верхнем углу нарисовать то, чем или кем гордитесь. В левом нижнем углу нарисовать какой-либо секрет о себе. Не надо, чтобы это был серьезный секрет. Это может быть просто информация, о которой никто из присутствующих не знает. В правом нижнем углу нарисовать свое хобби.

Ведущий заполняет свой «щит» вместе с участниками группы.

Когда все участники закончат заполнять свои «щиты», по просьбе ведущего надо

встать и походить по аудитории в течение 5 минут, тем самым представляя свой щит и знакомясь со «щитами», как можно большего количества других участников. Затем «щиты» вывешиваются и прикрепляются на стену на одном уровне.

Инструкция: я сейчас раздам каждому фломастер и лист бумаги, который необходимо разделить на 4 части, внося в каждую из этих частей определенную информацию. В левом верхнем углу надо написать свое имя. Затем, нарисовать, как вы себя представляете, или с чем ассоциируете. В правом верхнем углу нарисуйте, чем или кем вы гордитесь. В левом нижнем углу нарисуйте какой-либо секрет о себе. Не надо, чтобы это был серьезный секрет. Это может быть просто информация, о которой никто из присутствующих не знает. В правом нижнем углу нарисуйте свое хобби.

Я тоже буду работать вместе с вами, и заполнять свой «щит».

Когда мы закончим заполнять свои щиты, мы встанем и походим по аудитории в течение 5 минут, представляя тем самым каждый свой «щит» и знакомясь со щитами как можно большего количества других участников группы. Затем «щиты» мы вывесим на стену и прикрепим их на одном уровне.

1. Имя. Как я себя представляю или с чем ассоциируюсь	2. Чем или кем я горжусь
3. Мой секрет	4. Мое хобби

Анализ:

Давайте дружно поаплодируем друг другу за проделанную работу.

Какие у вас возникли чувства после выполнения данного упражнения?

С какой целью было проведено упражнение «Щит»?

3. Упражнение «Мои противоположности».

Цель: развитие группового сплочения, эмпатии, взаимодействия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: ведущий стоит в кругу, участники должны смотреть на него и следить за его действиями. Задача повторить то, что показывает ведущий, не обращая внимания на то, что он говорит. Например, говорит «Правое ухо», а показывает на левое. Участники должны показать на левое ухо.

После этого, участникам предлагается не обращать внимание на то, что показывает ведущий, а делать то, что он говорит.

В ходе упражнения можно использовать «правые, левые глаз, нога, рука, бровь, щека и пр.».

Инструкция: встаньте в круг. Я сейчас буду говорить и показывать определенные действия. Ваша задача повторить то, что я буду показывать, не обращая внимания на то, что буду говорить. Итак, говорю «Правое ухо», а показываю на левое. Вы же должны показать на левое ухо. Молодцы!

А сейчас ваша задача делать то, что я говорю, не обращая внимание на то, что я показываю. Моя задача - вас запутать, движения могут убыстряться, быть хаотичными и беспорядочными. Итак, я говорю «правое ухо» и пр.

4. Тесты на самооценку конфликтности.

Цель: определить отношение подростков к нестандартным ситуациям, свое участие или неучастие в конфликтных ситуациях.

Время: 10 минут.

Материал: бланки к тестам, ручки.

Тест 1.

Инструкция: выберете в каждом вопросе один из трех вариантов ответа. Если на какой-либо вопрос вы не сможете найти ответа, то при подсчете набранных баллов присвойте этому вопросу два очка.

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор.
Что вы предпримете?
 - а) избегаю вмешиваться в ссору
 - б) я могу вмешаться, встать на сторону потерпевшего, того, кто прав
 - в) всегда вмешиваюсь и до конца отстаиваю свою точку зрения
2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки?
 - а) всегда критикую за ошибки
 - б) да, но в зависимости от моего личного отношения к нему
 - в) нет
3. Ваш непосредственный староста класса излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше?
 - а) если другие меня поддержат, то да
 - б) разумеется, я предложу свой план
 - в) боюсь, что за это меня осудят одноклассники
4. Любите ли вы спорить со своими друзьями?
 - а) только с теми, кто не обижается и когда споры не портят наши отношения
 - б) да, но только по принципиальным, важным вопросам
 - в) я спорю со всеми и по любому поводу
5. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди. Ваша реакция.
 - а) думаю, что и я не хуже его, тоже пытаюсь обойти очередь
 - б) возмущаюсь, но про себя
 - в) открыто высказываю свое негодование
6. Представьте, что рассматривается проект, в котором есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что от вашего мнения будет зависеть судьба этой работы. Как вы поступите?
 - а) выскажусь и о положительных, и об отрицательных сторонах этого проекта
 - б) выделю положительные стороны проекта и предложу предоставить автору возможность продолжить его разработку
 - в) стану критиковать: чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибок
7. Представьте, что родители говорят вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие старинные вещи. Они хотят знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы им скажете?
 - а) что одобряю покупку, если она доставила им удовольствие
 - б) говорю, что у этой вещи нет художественной ценности
 - в) постоянно ругаюсь, ссорюсь с ними из-за этого
8. В парке вы встретили подростков, которые курят. Как вы реагируете?
 - а) делаю им замечание
 - б) думаю: зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных юнцов
 - в) если бы это было не в общественном месте, то я бы их отчитал
9. В кафе вы замечаете, что вас обсчитали:
 - а) в таком случае я не дам ему чаевых, хотя и собирался это сделать
 - б) попрошу, чтобы он еще раз, при мне, составил счет
 - в) выскажу ему все, что о нем думаю
10. Вы в доме отдыха. Администратор занимается посторонними делами, сам развлекается, вместо того чтобы выполнять свои обязанности: следить за уборкой в комнатах, разнообразием меню ... Возмущает ли вас это?

- а) я нахожу способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы
- б) да, но если я даже и выскажу ему какие-то претензии, то это вряд ли что-то изменит
- в) придираюсь к обслуживающему персоналу - повару, уборщице или срываю свой гнев на ком-либо

11. Вы спорите с вашим родителями и убеждаетесь, что они правы. Признаете ли вы свою ошибку?

- а) нет
- б) разумеется, признаю
- в) постараюсь примирить наши точки зрения

Оценка результатов

Каждый ваш ответ оценивается от 1 до 4 очков. Оценку ответов найдите в предлагаемой таблице.

Ответ	Вопросы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
А	4	0	2	4	2	4	0	4	0	0	0
Б	2	2	0	2	4	4	2	4	2	4	4
В	0	4	4	0	2	0	0	2	0	2	2

От 30 до 44 очков. Вы тактичны. Не любите конфликтов. Умеете их сгладить, легко избежать критических ситуаций. Когда же вам приходится вступать в спор, вы учитываете, как это может отразиться на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение к себе в глазах других?

От 15 до 29 очков. О вас говорят, что вы конфликтная личность.

Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши личностные отношения. И за это вас уважают.

До 14 очков. Вы мелочны, ищете поводы для споров, большая часть которых излишня. Любите критиковать, но только когда это выгодно вам. Вы навязываете свое мнение, даже если вы не правы. Вы не обидитесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

Тест 2.

Инструкция: вашему вниманию предлагается тест, позволяющий оценить степень вашей собственной конфликтности.

Тест содержит шкалу, которая будет использована вами для самооценки по 10 парам утверждений. Выполнение его сводится к следующему. Вы оцениваете каждое утверждение левой и правой колонки. При этом отметьте кружочком, на сколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка производится по 7-балльной шкале.

7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда.

1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

1. Рветесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать,
4. Не обращаете внимания на то, что другие не понимают доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Оценка результатов

На каждой строке соедините отметки по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график Отклонение от середины (цифра четыре) влево означает склонность к конфликтности, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов.

Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов.

Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности;

60 баллов - на высокую конфликтность;

50 баллов - на выраженную конфликтность.

Число баллов 11-15 указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

6. Упражнение «Портрет конфликтной личности».

Цель: сформировать представление о конфликте посредством творческого воображения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам раздаются листы формата А 4 и предлагается сначала представить, а потом изобразить человека, находящегося в конфликтной ситуации.

Материал: бумага формата А 4, карандаши.

Инструкция: сейчас мы постараемся представить себе на несколько секунд лицо человека, находящегося в конфликтной ситуации, а затем при помощи изобразительных средств передать эмоции, чувства этого человека.

Анализ:

Трудно ли было выполнить задание?

Что испытывает человек, который находится в конфликтной ситуации?

Какие чувства характеризуют конфликтную личность?

7. Мини- лекция «Что такое конфликт?» (см. приложение 9).

Цель: дать определение понятию «конфликт», подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

Время: 10 минут.

8. Дискуссия в малых группах.

Цель: расширение знаний о конфликте, развитие знаний о сущности конфликта.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники группы разбиваются на 3 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения. Ситуация, вызвавшая особый интерес и продолжительную эмоциональную дискуссию, разыгрывается в форме ролевой игры.

Материал: 3 листа формата А 4, фломастеры.

Инструкция: я предлагаю вам разделиться на три малые группы по принципу: воздух, земля, вода.

Выберите таймера, секретаря, председателя, затем я раздам вам задания для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 20 минут.

Задание 1 группе. Поведение человека в конфликтной ситуации.

Задание 2 группе. Черты характера конфликтной личности.

Задание 3 группе. Поведение и черты характера неконфликтной личности.

Анализ:

Кто хочет что-либо добавить или с чем-то не согласен?

Что заставило вас задуматься?

В какой из предложенных ситуаций, я бы не хотел оказаться?

Какие вы для себя сделали выводы из обсуждаемых ситуаций?

Хотелось бы вам, что-либо изменить в себе, в своем поведении?

9. Упражнение «Узкий мост».

Цель: развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в конфликтных ситуациях.

Время: 5 минут.

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

Инструкция: сейчас на полу я начерчу две линии на некотором расстоянии друг от друга, выберем двух участников. Их задача состоит в том, чтобы идти навстречу друг другу по воображаемому мосту, вы даже можете предположить, что торопитесь. Ваша задача — договориться, разойтись и не упасть в воображаемую пропасть.

Анализ:

Как удалось договориться?

О ком в первую очередь думали, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере?

Всегда ли нужно уступать на «узком мосту»?

10. Притча «Закон Ежа – Суслика».

Цель: анализ притчи, сопоставление себя с другими.

Время: 10 минут.

«Великие открытия совершаются чисто случайно.

Чисто случайно встретились в лесу Еж и Лев.

- Приготовься, Еж, - говорит Лев, сейчас я тебя ударю.

Приготовился Еж: свернулся клубком, не поймешь, где у него душа, а где пятки.

Лев размахнулся и – хлоп! В чем дело? По всем расчетам Ежу бы на три метра отлететь, а он отлетел только на полтора. А на остальные полтора отлетел Лев. Да и этих метров показалось ему мало: поджал хвост – и ходу!

- Интересное явление, подумал Еж - надо будет его проверить!

Стал он проверять, как полагается в научном исследовании. Делал опыты и на волках, на медведях. Все подтвердилось: чем сильнее удар, тем дальше зверь отлетит. Вот так еж и открыл закон: *действие равно противодействию.*

Это было великое научное открытие, До сих пор в лесу только действовали, а противодействовать никто не решался, теперь же все восприняли духом. Зайцы, бобры, суслики – всякая лесная мелкота повылезла из своих нор, прет прямо на Льва.

- А ну, - говорит, - ударь!

Начал лев ударять. Народу перебил – глядеть страшно.

- Это не по закону! - возмущается мелкота. - По закону действие равно противодействию!

Ударяет Лев. Ему наплевать на законы.

И тут нашелся один Суслик. Подытожил все опыты и – дополнил закон Ежа: действие равно противодействию – это физический закон, но там, где действует физическая сила, физические законы бездействуют.

В науке этот закон известен под именем закона Ежа – Суслика.

Анализ:

Понравилась ли вам эта притча?

Что заставило задуматься?

Что вызвало интерес?

11. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Анализ:

Какое упражнение понравилось больше и почему?

С какими трудностями столкнулись?

Что каждому из вас принес сегодняшний день?

Что узнали интересного?

Оцените в процентном соотношении свое участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Пожелание».

Цель: развитие эмпатии, добрых взаимоотношений между участниками тренинга, подъем эмоционального состояния.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники свободно передвигаются по залу, подходят к ведущему, у которого в руках веер, состоящий из карточек-пожеланий, берут пожелание и зачитывают для всех. Количество карточек-пожеланий соответствует количеству участников тренинга.

Материал: листки с пожеланиями.

Инструкция: я приглашаю всех участников поочередно подойти ко мне, в руках у меня веер из пожеланий, количество карточек-пожеланий соответствует вашему количеству. У вас есть возможность в завершении нашего тренингового дня пожелать всем хорошего, доброго, ценного на будущее.

13. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

Занятие 8

Тема: «Все конфликты разрешимы!».

Цель: понимание естественного возникновения конфликтов в повседневной жизни, возможность разрешения большинства разногласий.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: бейджики, магнитофон, цветовой экран настроения, тестовый материал, бумага формата А 4, ватман, газеты, спички.

1. Упражнение «Цветовой экран настроения» (см. 1 занятие, упражнение 10).

2. Упражнение «Пока горит спичка».

Цель: создание атмосферы дружеского взаимодействия, групповой сплоченности.

Время: 5 минут.

Техника проведения: ведущий зажигает большую спичку и обращается с приветствием к соседу справа и одновременно передает ему горящую спичку, тот в свою очередь, произносит свое приветствие, и передает горящую спичку следующему участнику и т.д. Горящая спичка должна пройти по кругу, каждый участник имеет возможность высказать свое приветствие всем присутствующим. Приветствие может быть коротким, желательно в одно слово.

Материал: спички.

Инструкция: я предлагаю вам начать работу с высказывания приветствий друг другу на сегодняшний день, держа в руках зажженную спичку. Приветствие должно быть коротким, желательно в одно слово, чтобы зажженная спичка прошла по кругу, и каждый из присутствующих смог поприветствовать всех, пока спичка не погасла.

Анализ:

Понравилось ли вам это упражнение?

Какое приветствие больше понравилось?

Хочет ли кто-нибудь еще что-то добавить к своему приветствию?

3. Упражнение «Я хочу тебе подарить».

Цель: развитие внимания друг к другу, уважительного отношения.

Время: 5 мин.

Техника проведения: участники стоят в кругу и, обращаясь друг к другу по имени, начинают дарить подарки рядом стоящему партнеру, но не реальные, а гипотетические, т.е. воображаемые. Самое главное – подарить надо от всей души, учитывая личные особенности партнера. После вручения подарка, собеседник должен поблагодарить партнера и высказать, обращаясь также по имени, свое отношение к гипотетическому подарку. «Дарение подарков» проходит по кругу, никто не остается без внимания.

Инструкция: ребята, давайте встанем в круг и будем дарить друг другу подарки, но не реальные, а гипотетические, т.е. мнимые или воображаемые. Но, самое главное, дарить подарок надо от всей души, обращаясь к партнеру по имени, принимать во внимание его личные особенности. После вручения подарка, тот, кому подарили, также обращается к собеседнику по имени со словами благодарности и высказывает свое отношение к подарку. Воображаемый подарок должен получить каждый из вас, ребята.

Анали:

Если подарок понравился, то чем?

Если подарок не понравился, то почему?

Какие бы вы хотели получить подарки?

4. Упражнение «Атомы».

Цель: разрешение конфликтной ситуации.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники с закрытыми глазами передвигаются по аудитории, сталкиваются друг с другом. Задача участников - при столкновении разойтись мирным путем без обид и агрессии.

Инструкция: мы сейчас с завязанными глазами будем передвигаться по аудитории, такое передвижение может вызвать столкновение друг с другом, которое создаст далеко не комфортную ситуацию. Наша с вами задача состоит в том, чтобы избежать обид, конфликтов и попытаться разрешить подобную ситуацию.

Анализ:

Кто из вас смог избежать конфликтной ситуации?

Испытывали ли вы трудности при разрешении конфликтной ситуации?

Ваши впечатления от этого упражнения.

5. Тест К. Томаса «Стратегия поведения в конфликтной ситуации».

Цель: определить стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Время: 10 минут.

Материал: бланки к тестам, ручки.

Инструкция: Вам предъявляется 30 пар суждений, каждое из которых отражает одну из возможных стратегий поведения. Необходимо выбрать из каждой пары суждение, которое соответствует вашему собственному поведению, и обвести кружком на бланке ответов. Если Вы затрудняетесь сделать выбор, попробуйте сначала ответить на вопросы: «Как я обычно веду себя? Как бы я, скорее всего, повел себя?».

1.	а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса. б) Чем обсуждать в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.
2.	а) Я стараюсь найти компромиссное решение. б) Я пытаюсь уладить конфликт с учетом интересов другого человека и моих собственных.
3.	а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. б) Иногда я жертвую своими собственными интересами, ради интересов другого человека.
4.	а) Я стараюсь найти компромиссные решения. б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5.	а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у других. б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6.	а) Я пытаюсь избежать неприятностей для себя. б) Я стараюсь добиться своего.
7.	а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно. б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться в чем-то другом.
8.	а) Я обычно стремлюсь добиться своего. б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят затронутые вопросы и спорные вопросы.
9.	а) Думаю, что не всегда нужно волноваться из-за возникших разногласий. б) Я предпринимаю умения, чтобы добиться своего.
10.	а) Я твердо стремлюсь, чтобы добиться своего. б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11.	а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы. б) Я стараюсь успокоить других и сохранить наши отношения.
12.	а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры. б) Я даю возможность другим в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13.	а) Я предлагаю среднюю позицию. б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14.	а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах. б) Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
15.	а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения. б) Я стараюсь делать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

16.	а) Я стараюсь не задеть чувств другого. б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществе моей позиции.
17.	а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18.	а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем. б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19.	а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят затронутые интересы и спорные вопросы. б) Я стараюсь отложить спорные вопросы с тем, чтобы со временем решить их окончательно.
20.	а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия. б) Я стараюсь найти наилучшие сочетания выгод и потерь для нас обоих.
21.	а) Во время переговоров стараюсь, быть внимательным к другому. б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22.	а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине моей и другого человека. б) Я отстаиваю свою позицию.
23.	а) Как правило я озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас. б) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответ за решение спорного вопроса.
24.	а) Если позиция другого, кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу. б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.
25.	а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте. б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26.	а) Я обычно предлагаю среднюю позицию. б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27.	а) Зачастую я стремлюсь избежать споров. б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28.	а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержки у других.
29.	а) Я предлагаю среднюю позицию. б) Думаю, что не всегда следует волноваться из-за разногласий.
30.	а) Я стараюсь не задеть чувств другого. б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Ключ.

Соперничество: 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.
Сотрудничество: 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.
Компромисс: 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.
Избегание: 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.
Приспособление: 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Оценки сравниваются между собой для выявления поведения в ситуации конфликта.

6. Упражнение «Нож и масло».

Цель: развитие умения преодолевать страх в создавшейся ситуации.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается встать в два ряда напротив друг друга, поднять правую руку и ритмично, одновременно передвигать ее вверх-вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй. Закончивший путь, встает в конец строя, а стоящий вначале - проходит через шеренгу. Задача состоит в том, чтобы постараться избежать удара «ножом по маслу».

Инструкция: я предлагаю вам встать напротив друг друга, поднять правую руку и ритмично, одновременно передвигать ею вверх-вниз, как ножом. Каждый из вас по очереди должен пройти через этот строй. Те из вас, которые закончат путь, встают в конец строя, а стоящие в начале, проходят через шеренгу. Ваша задача состоит в том, чтобы избежать удара от предполагаемого «ножа по маслу».

Анализ:

Какую технику вы использовали, чтобы избежать удара?

Планировали ли вы свои действия?

7. Мини-лекция «Конфликт и стили поведения» (см. приложение 10).

Время: 15 минут.

Цель: познакомить участников с ситуацией конфликта, определить стили поведения в конфликтной ситуации.

8. Дискуссия в малых группах.

Цель: научить участников проводить анализ, вырабатывать стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 3 малые группы, выбирают секретаря, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 3 листа ватмана, маркеры разных цветов.

Инструкция: разделитесь на три малые группы по принципу: камень – ножницы – бумага. Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам задания для обсуждения. Каждая группа получит описание конфликта. Ваша задача - найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 5 минут.

Задание 1 группе. Ты пришел домой позже отведенного родителями времени. Они ругаются. Ваши действия.

Задание 2 группе. Ты включил громкую музыку, родители начали ругаться. Ваши действия.

Задание 3 группе. В школе, на одной из перемен, к тебе подошел старшеклассник, выхватил мобильный телефон, и без разрешения начал с него звонить. Ваши действия.

Спикеры, прошу вас доложить, что получилось при групповом обсуждении.

Поаплодируем друг другу за хорошую работу.

Анализ:

Что меня удивило?

В какой ситуации я бы не хотел оказаться больше всего?

Какие для себя вы сделали выводы по обсуждаемым ситуациям?

Не хотели бы вы что-либо изменить в себе, в своем поведении?

9. Упражнение «Место под солнцем».

Цель: умение противостоять давлению со стороны.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Участники группы образуют внутренний и внешний круг.

Внутренний круг - это отдыхающие по путевкам на берегу моря, у них есть «место под солнцем» а внешний - приехавшие дикари. Внутренний круг находит себе пару из внешнего круга. Задача отдыхающих - не лишиться места под солнцем, т.е. не пустить в свой круг дикарей. Дикари же любым способом должны убедить отдыхающих принять их как равных, к себе.

Инструкция: вам необходимо образовать два круга - внешний и внутренний. Внутренний круг представляет собой людей, приехавших по путевкам отдохнуть на берегу теплого, ласкового моря на Канарских островах, у них есть все - деньги, напитки, развлечения и пр.и «место под солнцем».

Внешний круг - приехавшие «дикари», у которых нет ничего, но им очень хочется, чтобы им разрешили загорать, искупаться, отведать напитки, лакомства.

Задача внутреннего круга - не пустить дикарей в свое общество, то есть не лишиться «места под солнцем».

Задача внешнего круга - убедить отдыхающих принять их к себе, используя различную тактику.

Складывается так, что внутренний круг находит себе пару из внешнего круга. И дикари любым способом стремятся найти себе «место под солнцем». Задача же отдыхающих состоит в том, чтобы не принимать дикарей к себе.

Анализ:

Понравилось ли вам это упражнение?

Какие приемы использовали дикари, чтобы добиться «места под солнцем»?

Какие приемы использовали отдыхающие, чтобы не потерять «места под солнцем»?

Какую технику использовали для достижения, поставленной цели?

10. Упражнение «Сила власти».

Цель: разминка, снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: группа разбивается на пары. Каждой паре выдается газета. Участники берутся одновременно за нее одной рукой. Газета символизирует собой «власть». По команде ведущего участники должны забрать, как можно больше «власти» рукой, которой они держат газету.

Материал: газеты.

Инструкция: вам необходимо разбиться на пары и встать друг напротив друга. Каждой паре я дам газету. А теперь возьмитесь за нее одной рукой одновременно. Газета символизирует собой «власть». По моей команде вы должны забрать как можно больше «власти», захватывая рукой со своей стороны газету.

Анализ:

Какие ощущения испытывали при выполнении упражнения?

Какие эмоции преобладали в ходе «захвата власти»?

Так ли легко и просто «бороться за власть»?

11. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Что больше всего запомнилось и вызвало интерес?

Что взяли на вооружение, и будете применять в жизни?

Что нового, интересного узнали?

Удовлетворены ли Вы сегодняшней работой?

В чем были пассивны?

Оцените свое участие в тренинговом занятии в процентном соотношении.

12. Упражнение «Рисунок-пожелание» на память.

Цель: подведение итогов тренингового дня.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам группы предлагается нарисовать на листе бумаги рисунок на память и написать пожелание и прикрепить его к стене. Ведущий зачитывает каждое пожелание.

Материал: бумага формата А 4, фломастеры.

Инструкция: наше занятие подошло к завершению, мы сделали очень много и прощаемся до следующей встречи. Я предлагаю взять лист бумаги, фломастеры и пусть каждый из вас нарисует рисунок на память и напишет пожелание всем участникам сегодняшнего тренингового дня. Текст пожелания должен быть кратким, не более двух слов. Кто выполнил задание, повесьте свой рисунок-пожелание на стену.

Спасибо всем за проделанную работу, до встречи.

13. Упражнение «Цветовой экран настроения» (см. 1 занятие, упражнение 10).

Занятие 9

Тема: «Агрессия и агрессивность».

Цель: знакомство с понятием «агрессия», выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: цветовой экран настроения, правила работы группы, магнитофон, тестовый материал, изобразительные средства, бумага формата А 4, газеты, цветные карандаши, бейджики.

1. Упражнение «Цветовой экран настроения» (см. 1 занятие, упражнение 10).

2. Упражнение «Руки здороваются» (авторское).

Цель: развитие добрых отношений, сплочения, группового взаимодействия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам предлагается под музыку ходить по аудитории и здороваться руками, ладонями, большими пальцами, мизинцами, средними, указательными, безымянными, пальцами, кулаками и т.д.

Инструкция: давайте начнем наш сегодняшний день с того, что будем ходить по аудитории и здороваться руками разными способами: ладонями, большими пальцами, мизинцами, средними, указательными, безымянными пальцами, кулаками и т.д. Постарайтесь обменяться таким ритуалом приветствия со всеми участниками.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь своими впечатлениями от необычного приветствия.

У кого изменилось настроение после выполнения данного упражнения и в какую сторону?

3. Упражнение «Ассоциации с именем».

Цель: расширение представлений участников друг о друге, развитие эмпатии, доверительных отношений.

Время: 5 минут.

Техника проведения: каждому участнику предлагается найти ассоциацию со своим собственным именем, в этом ему могут помочь другие участники тренинга.

Инструкция: вам предлагается подобрать ассоциации к своему имени, не отказывайтесь от помощи других участников. Ассоциации могут быть различные: растения, животные, фрукты, овощи, птицы и т.д. Потренируйтесь и задайте себе вопрос, например: «Какой я фрукт?». Ответ: «Я - Ольга – спелое яблоко».

Анализ:

Всех устроили ассоциации к своему имени?

Понравилось ли упражнение?

Трудно ли было придумывать ассоциации?

4. Упражнение «Пройди как...».

Цель: выработка навыков уверенного поведения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: каждому участнику группы предлагается изобразить какую-либо походку.

Инструкция: я предлагаю вам изобразить походку обиженного, злого, доброго, уверенного, радостного, счастливого, равнодушного человека. Можете придумать и изобразить походку кого-либо другого. Задача состоит в том, чтобы отобразить придуманный или заданный образ.

Анализ:

Какие эмоции и чувства испытывали при выполнении упражнения?

Кто смог наиболее удачно вжиться в образ и почему?

5. Графическая методика «Кактус» [43].

Цель: определение степени агрессии.

Время: 15 минут.

Графические методики применяются в комплексе с классическими тестами и основными методами психологии (наблюдение, эксперимент и др.). Комплексное применение позволяет заинтересовать испытуемого и настроить его на совместную работу (мотивационная помощь), получить более общую характеристику личности и отметить возможные проблемы (ориентированная помощь), подтвердить данные других тестов (уточняющая помощь).

При интерпретации рисунков обязательно учитывается изобразительный опыт «художника». Наличие или отсутствие изобразительных навыков, использование стереотипов, шаблонов, возрастные особенности - все это существенно влияет на диагностический портрет личности.

Данная методика предназначена для работы с детьми старше трех лет. Благодаря этой методике можно увидеть состояние эмоциональной сферы малыша (и взрослого), отметить наличие агрессивности, ее направление, интенсивность и т.п.

При проведении диагностики испытуемому выдается лист белой бумаги стандартного размера А 4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием карандашей восьми «люшеровских» цветов, в этом случае при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: на листе белой бумаги нарисуй кактус - такой, какой ты себе представляешь.

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. При обработке результатов принимаются во внимание данные, свойственные всем графическим методам: пространственное расположение и размер рисунка, характеристики линий, нажим карандаша.

Кроме того, учитываются специфические показатели для данной методики - характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, примитивный, детально прорисованный и пр.); характеристика иголок (размер, расположение, количество).

В рисунке могут проявиться следующие качества испытуемых:

Агрессия — наличие иголок. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки показывают высокую степень агрессивности.

Импульсивность - отрывистость линий, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, центр листа.

Неуверенность в себе, зависимость - маленький рисунок, расположение внизу листа.

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм - использование ярких цветов, «радостные» кактусы.

Тревога - использование темных цветов (вариант с цветными карандашами), преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.

Женственность - наличие украшений, цветов, мягких линий и форм.

Экстравертированность - наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность - на рисунке изображен один кактус.

Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности - наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения.

Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества - дикорастущие, «пустынные» кактусы.

6. Упражнение «Чайник».

Цель: снятие психического напряжения, развитие группового взаимодействия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники хаотично передвигаются по аудитории. Они молекулы воды. Чайник начинает нагреваться, молекулы двигаются, и чем выше температура, тем быстрее движение.

Инструкция: ребята, мы с вами сейчас превратимся в молекулы воды, которые располагаются в чайнике. Чайник будет постепенно нагреваться и чем выше температура, тем быстрее ваши движения. Необходимо быть предельно внимательными друг к другу. Постарайтесь избегать сильных столкновений, чтобы не причинить другому человеку боль.

Итак, вода в чайнике 10 градусов - молекулы тихо начинают передвигаться, слегка касаясь друг друга. Вода 30 градусов - движения убыстряются. 50 градусов - еще быстрее поворачивайтесь, слегка сталкивайтесь друг с другом. 60, 70, 80, 100 градусов - движения очень быстрые.

Анализ:

Какие чувства у вас были до и после проведения упражнения?

Какие эмоции вас переполняли?

7. Мини-лекция «Нужна ли агрессия?» (см. приложение 11).

Цель: ознакомление с теоретическим материалом по данной теме.

Время: 15 минут.

8. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 3 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой малой группе дается задание для обсуждения.

Инструкция: вы прослушали информацию о том, что такое агрессия и нужна ли она нам. Теперь необходимо закрепить теоретический материал, обсудив некоторые вопросы. Обсуждение будет проходить в форме дискуссии с использованием мозгового штурма. Необходимоделиться на 3 малые группы, принцип деления: солнце, воздух, вода. В своих малых группах выберите председателя, секретаря, спикера, таймера.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1 группе. Черты характера и поведение агрессивного подростка.

Задание 2 группе. Плюсы и минусы агрессивного поведения.

Задание 3 группе. Какие реакции могут быть у взрослых на агрессивное поведение подростка.

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и основные правила работы в группе. На обсуждение вам дается 5 минут. Итак, начали.

Просим спикеров доложить положения, идеи, которые были выработаны в ходе обсуждения.

Поаплодируем друг другу за хорошую работу.

Анализ:

В какой форме чаще всего проявляется агрессия?

Как вы с ней справляетесь?

Зачем нужна агрессия и когда?

9. Упражнение «Я злюсь, когда...».

Цель: обучение способам снятия агрессии.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам предлагается 3 раза закончить фразу: «Я злюсь когда...». Затем каждый берет по одной газете, на ней пишет свое имя, комкает ее, проговаривая фразы и бросая в центр круга.

Материал: газеты, фломастеры, бумага формата А 4.

Инструкция: закончите 3 раза фразу «Я злюсь, когда...» и запишите их на листе. Теперь возьмите газету, напишите на ней крупными буквами ваше имя. Задача состоит в том, чтобы по очереди комкать газету, проговаривая написанные фразы и бросить ее в центр круга.

Анализ:

Что вас удивило?

Что испытали, когда писали, комкали и бросали газету?

10. Упражнение «Танец с саблями или игра в бумажные мячики».

Цель: обучение способам снятия агрессии.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники делятся на две группы, становятся друг напротив друга. Задача: перебросить газетные шарики на половину соперника.

Материал: газетные шарики.

Инструкция: сейчас мы поиграем с нашими шариками, которые лежат на полу. Разделитесь на 2 группы по принципу «да - нет». А теперь я проведу линию между группами.

Игроки каждой команды должны стремиться, как можно быстрее перебросить мячи на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию.

11. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5 минут.

Что запомнилось на сегодняшнем занятии?

С какими трудностями столкнулись?

Что давалось трудно, а что легко?

Какие выводы, открытия сделали для себя в ходе занятия?

Изменилось у кого-нибудь настроение?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Пожелание-благодарность».

Цель: повышение настроения, создание дружеской атмосферы.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники сидят в кругу, им предлагается обратиться к присутствующим со словами благодарности и одновременно с пожеланием на будущее.

Инструкция: я предлагаю всем сидящим в этом кругу, сказать слова, идущие из сердца - пожелание на будущее и одновременно высказать благодарность всем участникам тренинга. Каждому предоставляется такая возможность, давайте будем искренни и внимательны друг к другу. Я начну, и далее все по кругу смогут высказать свое пожелание - благодарность.

А теперь дружно поаплодируем друг другу.

13. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

Занятие 10

Тема: «*Курить — здоровью вредить!*».

Цель: проявление установки на отношение к курению и обеспечение полноты информации, приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение. Обобщение приобретенного опыта.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: бэйджики, магнитофон, ватман, карандаши, фломастеры, листы бумаги формата А 4, ручки.

1. Упражнение «Цветовой экран настроения группы» (см. 1 занятие, упражнение 10).

2. Упражнение «Поздоровайтесь под музыку».

Цель: создать благоприятную обстановку, настроить на работу.

Время: 5 минут.

Техника проведения: подростки стоят в кругу. Им предлагается поприветствовать друг друга под музыку хлопками, улыбкой, жестами.

Инструкция: давайте с вами здороваемся необычным образом. Под музыку по кругу каждый из вас будет показывать жест приветствие: хлопки, улыбка, другие жесты (помахать рукой), прыжок с хлопком и с жестом и т.д., а остальные будут за ним повторять до тех пор, пока сосед слева не покажет свое движение.

Анализ:

Какие чувства вы испытывали, выполняя упражнение?

Какие трудности могут возникнуть и как их избежать?

3. Упражнение «Реклама себя».

Цель: развитие эмпатии, повышение эмоционального фона настроения, расширение представлений участников группы друг о друге.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники сидят в кругу. По кругу каждый участник представляет себя как в рекламном ролике, отмечая те стороны своей личности, которые считает нужными.

Инструкция: мы все видели рекламные ролики по телевизору, как в них фирма расхваливает товар. Я предлагаю вам прорекламировать самих себя. Подумайте, как это можно сделать. Применять можно все подручные средства.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись, выполняя это упражнение?

Какие эмоции у вас вызвало это упражнение?

Готовы ли вы продолжать работу?

4. Упражнение «Успей занять место».

Цель: сплочение группы, развитие внимания, навыков коммуникативного взаимодействия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все стоят в кругу, рассчитываются по порядку. Водящий в центре круга называет два номера. Вызванные номера должны поменяться местами. Водящий старается занять место одного из них. Упражнение выполняется под музыкальное сопровождение.

Инструкция: давайте встанем в круг. Рассчитайтесь по порядку. Все запомнили свои номера? Я назову два номера, и те из вас, кто имеют эти номера, должны поменяться местами. Тот, кто не успеет занять место, становится ведущим. Задача водящего - встать на место одного из участников. Итак, начинаем.

Анализ:

Какие эмоции у вас вызвало это упражнение?

Испытывали ли вы трудности в ходе упражнения?

На что направлено упражнение?

5. Анкеты «Курение и подросток».

Анкета 1.

1. Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?

1. В XVI веке испанцами из Америки.
2. В XVII веке китайцами.
3. В XVIII веке англичанами из Индии.

2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

1. Сигареты с фильтром.
2. Сигареты с низким содержанием никотина.
3. Нет.

3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?

1. 20-30.
2. 200-300.
3. Свыше 3000.

4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

1. Не более 20%.
2. 40%.
3. 100%.

5. Как курение влияет на работу сердца?

1. Замедляет его работу.
2. Заставляет учащённо биться.
3. Не влияет на его работу.

6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

1. Аллергия.
2. Рак лёгкого.
3. Гастрит.

7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

1. Они повышаются.
2. Они понижаются.
3. Не изменяются.

8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма?

1. До 3 миллионов.
2. До 10 000.
3. До 1000.

9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

1. Стаж не имеет значения.
2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить.
3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

1. Курить никогда не было модно.
2. Курить модно.
3. Мода на курение прошла.

11. Что такое пассивное курение?

1. Нахождение в помещении, где курят.
2. Когда куришь за компанию.
3. Когда активно не затягиваешься сигаретой.

12. Что вреднее?

1. Дым от сигареты.

2. Дым от газовой горелки.

3. Выхлопные газы.

13. Какие профессии менее доступны для курящих?

1. Спортсмен-профессионал.

2. Токарь.

3. Врач.

14. При каком царе табак появился в России?

1. При Иване Грозном.

2. При Петре I.

3. При Екатерине II.

15. Какой русский царь ввёл запрет на курение?

1. Алексей Михайлович.

2. Петр I

3. Екатерина II.

16. Каково основное действие угарного газа?

1. Образует карбоксигемоглобин.

2. Вызывает кашель.

3. Влияет на работу печени.

17. На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужья которых курят?

1. На 4 года.

2. На 10 лет.

3. На 15 лет.

18. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

1. 10%.

2. 30%.

3. Около 50%.

19. Много ли мужчин осуждает курение женщин?

1. 10-20%.

2. 40-60%.

3. Более 80%.

20. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

1. На 1-2 года.

2. На 5-6 лет.

3. На 8 лет и более.

21. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100 человек.

2. Менее 200 человек.

3. Около 250 человек.

22. Каков процент желающих бросить курить?

1. 25%.

2. 65%.

3. 85%.

4. 100%.

23. У кого наибольшая зависимость от табака?

1. У тех, кто начал курить до 20 лет.

2. У тех, кто начал курить после 20 лет.

3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

Правильные ответы: 1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 5.2, 6.2, 7.2, 8.1, 9.2, 10.3, 11.1, 12.1, 13.1, 14.1, 15.1, 16.1, 17.1, 18.3, 19.3, 20.3, 21.3, 22.3, 23.1

Анкета 2. «Мотивы курения»

Инструкция: прочтите, пожалуйста, эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

Аргументы в пользу курения		Аргументы против курения	
1.	Подражание.	1.	Несколько первых сигарет приводит к легкому отравлению: обильное слюноотделение, тошнота, шум в ушах, головокружение, сердцебиение.
2.	Любопытство.	2.	Вырождающийся рефлекс курения переходит в область бессознательного, следовательно, труднее будет бросить курить.
3.	Баловство.	3.	Внесение в свой организм много ядов, а так же радиоактивные вещества токсичного дыма.
4.	Курящий учитель, тренер, родитель, кинокартины, телешоу.	4.	Подрыв здоровья, нарушение репродуктивных, иммунных, кроветворных систем.
5.	Родители, чтобы не отстать от моды, украшают дом красивыми зажигалками, пепельницами. Ребенок видит это.	5.	Регулярный неприятный кашель по утрам.
6.	Мода.	6.	Материальные затраты.
7.	Коротание времени.	7.	Неприятный запах изо рта.
		8.	Пожелтевшие зубы.
		9.	Погрубевший голос.
		10.	Постоянно занят какой-нибудь карман.
		11.	В отсутствии сигарет приходится поступаться своим достоинством «стрелять».
		12.	Дома - вьевшийся запах табака, постоянно пыльное место вокруг пепельницы.
		13.	Прожженные вещи.
		14.	Отрицательный пример для младших.

Анкета 3.

Инструкция: ответьте на вопросы. Продолжи предложения, где это необходимо.

1. Вы курите?

- да (если «да», то когда выкурили первую сигарету?);
- нет.

2. Почему вы начали курить?

- потому что курили ваши друзья;
- потому что курили ваши родители;
- потому что курил старший брат или сестра;
- из любопытства;
- чтобы выглядеть старше;

- другие причины.

3. Сколько сигарет в день вы курите?

4. Большинство друзей курит?

- да;
- нет.

5. Как вы оцениваете свою успеваемость?

- выше средней;
- средняя;
- ниже средней.

6. Пытались ли вы когда-нибудь бросить курить, если «да», то сколько раз?

7. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?

- да;
- нет;
- не задумывался над этим.

8. Если бы вы знали о вреде курения, начали бы вы курить?

- да;
- нет;
- не задумывался над этим.

9. В настоящее время я продолжаю курить и для меня это

10. Я бросил курить и для меня это

11. Чаще всего я курю тогда, когда

12. Я делаю попытки бросить курить, но мне мешают такие обстоятельства

13. Мои родители не догадываются о моей вредной привычке, но их начало

волновать

14. Я считаю, что последствиями курения являются

15. Зависимость от курения можно победить, если

16. Как вы относитесь к курению:

а) малознакомых людей

б) родителей

в) друзей, подростков?

6. Упражнение «Испорченный телевизор».

Цель: развитие взаимопонимания между участниками группы, развитие невербальной экспрессии, снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники стоят в колонну друг за другом. Последний в колонне показывает впереди стоящему движение, которое загадал. В свою очередь участник показывает это движение впереди стоящему и так до конца колонны.

Инструкция: сейчас мы с вами немного подвигаемся. Становимся в две колонны друг за другом. Участники, стоящие в конце колонны, загадывают какое-то танцевальное движение. Затем стучат по плечу впереди стоящего, те поворачиваются. Им показывается движение, они его запоминают, поворачиваются, стучат по плечу впередистоящего и показывают ему и так далее до 1 участника. Первый участник показывает всем движение, которое до него дошло.

Анализ:

Под действием, каких факторов эта информация так исказилась?

Понравилось ли это упражнение?

Поделитесь своим настроением.

7. Мини-лекция «Курение — наш злейший враг» [15] (см. приложение 12).

Цель: дать информацию о негативном влиянии курения на организм человека.

Время: 10 мин.

8. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление теоретического материала, обучение навыкам проведения анализа и адекватного реагирования в проблемных ситуациях.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 3 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 3 ватмана, маркеры.

Инструкция: разделитесь на 3 малых группы следующим образом: я на ухо каждому скажу слово. Задача: найти своих, тех людей, которым было сказано такое же слово. Искать можно любым способом, но при этом не применять речь.

Слова: сигарета, дым, курильщик.

Теперь образуйте группы, выберите таймера, секретаря, председателя, спикера. Я раздам вам вопросы для обсуждения. На работу вам дается 5 минут.

Задания группам:

Задание 1 группе. Положительные стороны курения.

Задание 2 группе. Отрицательные стороны курения.

Задание 3 группе. Составьте портрет курящего человека. Черты характера, поведение.

Анализ:

Кто хочет что-либо добавить или с чем-то не согласен?

Над чем вы задумались?

Какие вы для себя сделали выводы?

Хотелось бы вам, что-либо изменить в себе?

9. Упражнение «Паровозик».

Цель: развитие навыков групповой сплоченности, повышение настроения, эмоциональная разрядка.

Время: 10 минут.

Техника проведения: группа делится на тройки. Впереди стоящий участник паровоз, второй – пассажир, третий – машинист.

Тому, кто выступает в роли паровоза, завязывают глаза. Машинист управляет, пассажир может делать то, что хочет (смотрит в окно, смеется, поет песни и т.д.). Речь использовать нельзя.

Машинисту необходимо управлять паровозом так, чтобы он не столкнулся с другими. Затем роли меняются. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во всех ролях.

Инструкция: давайте встанем в круг и поделимся на тройки следующим образом: по часовой стрелке рассчитываемся снег, пар, дождь. Затем объединяемся в тройки. В каждой тройке распределяются роли машиниста, пассажира и паровоза. Впереди стоящий участник паровоз, второй – пассажир, третий – машинист.

Тому, кто выступает в роли паровоза, завязывают глаза. Машинист управляет паровозом. Он кладет ему руки на плечи. В середине находится пассажир, задача которого просто ехать и ничего не делать. Он может смотреть в воображаемое окно, смеяться, петь песни и т.д. Затем меняемся ролями. Каждый участник группы должен побывать во всех ролях.

Анализ:

В какой роли было более комфортно?

Удалось ли избежать столкновений? Какую технику вы использовали?

Как вы считаете, на что направлена игра?

10. Игровое моделирование реальных ситуаций.

Цель: развитие аналитического мышления, обобщение ранее полученной информации, обучение навыкам реагирования в проблемных ситуациях.

Время: 15 минут.

Техника проведения: группа разбивается на 2 подгруппы. Одна подгруппа предлагает другой закурить, а та отказывается.

Материал: листы формата А 4, ручки, карандаши.

Инструкция: вам необходимо разбиться на две подгруппы и разыграть предложенную ситуацию. Рассчитайтесь на первый - второй. Встаньте друг напротив друга. Задача одной подгруппы предложить другой закурить. Задача второй подгруппы - отказаться.

А теперь поменяемся ролями.

Ситуация. Группа подростков гуляет в парке. Навстречу им идет другая группа подростков. При встрече одни подростки предлагают другим закурить, а те отказываются, приводя различные доводы.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись?

Какие эмоции испытывали во время выполнения упражнения?

В чем смысл этого упражнения?

Что вы взяли себе на вооружение?

11. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5 минут.

Самое интересное упражнение на ваш взгляд?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

11. Упражнение «Я - о'кей и ты – о'кей».

Цель: развитие эмпатии, открытости, взаимной поддержки.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники тренинга хаотично двигаются по залу, при встрече говорят друг другу: «Я – о'кей и ты – о'кей». Задача - встретиться со всеми участниками группы.

Инструкция: сейчас мы с вами будем хаотично двигаться, и встречаться друг с другом. При встрече один из участников показывает жестом на себя и произносит: «Я - о'кей», затем показывает на того, с кем встретился и говорит «И ты – о'кей». Встретившийся, в свою очередь, произносит те же слова и показывает те же жесты. А теперь давайте дружно подарим себе аплодисменты.

12. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

Занятие 11

Тема: «Алкоголь и последствия».

Цель: выражение своего отношения к алкоголю, обучение умению противостоять рекламе алкоголя.

Время: 2 академических часа.

Форма зала : круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, бейджики, веревка.

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

2. Упражнения «Поприветствуем от лица...».

Цель: создание положительного настроения на день, развитие групповой сплоченности.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники сидят по кругу и приветствуют по часовой стрелке друг друга от лица известного человека или персонажа книги, фильма и т.д.

Инструкция: начнем наше занятие с приветствия. Приветствие у нас будет необычное: сидя в кругу по часовой стрелке мы будем приветствовать друг друга от лица известных людей: актеров, политиков, героев сказок, певцов и т.д.

Анализ:

Чем понравилось это упражнение?

Возникли ли трудности в ходе упражнения?

3. Упражнение «Эстафета имен».

Цель: развитие групповой сплоченности, развитие внимания, снятие психоэмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники сидят в кругу. По очереди против часовой стрелки каждый встает и называет свое имя. Последний участник в круге поднимается и говорит свое имя наоборот и так по кругу.

Инструкция: давайте сейчас представимся. Против часовой стрелки по очереди каждый из вас будет вставать, и называть свое имя. Последний участник называет свое имя и тут же называет его наоборот. Затем каждый называет свое имя, наоборот, в обратном порядке.

Анализ:

Какие трудности возникли?

Какие чувства возникли?

4. Упражнение «Соедини и верни».

Цель: снятие психического напряжения, развитие группового взаимодействия.

Время: 5 минут.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши.

Техника проведения: участники сидят в кругу. На листах бумаги ставят 20 точек в хаотичном порядке. По команде ведущего участники должны передать листки соседу слева. Его задача соединить точки и вернуть лист владельцу.

Инструкция: на листе бумаги поставьте 20 точек. Отдайте свой лист соседу слева. Задача соседа – соединить эти точки в композицию. Затем верните лист хозяину.

Анализ:

Понравилась ли композиция или хотите что-либо переделать?

Какие эмоции у вас возникли?

Что для вас оказалось трудным?

5. Анкеты «Алкоголь и подросток».

Анкета 1.

Инструкция: прочтите эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции.

2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу.

3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.).

4. Алкоголь-это яд.

5. Половина дорожных происшествий является результатом вождения в нетрезвом виде.

6. Алкоголь препятствует быстрой реакции.

7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются).

8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда может вызвать у него умственную отсталость.

9. Большинство алкоголиков - деградировавшие люди с низким уровнем образования.

10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде.

11. Подросток может стать алкоголиком от пива.

12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста.

А теперь оцените свой результат:

Да – 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12.

Нет – 1, 3, 9, 10.

Анкета 2.

Инструкция: ответьте на следующие вопросы.

1. Какой спиртной напиток вы уже пробовали?

2. В каком возрасте это произошло впервые?

3. При каких обстоятельствах вы впервые попробовали алкоголь?

- на своем дне рождения;
- во время домашнего праздника;
- друзей;
- на дискотеке;
- другое.

4. Кто предложил вам спиртное?

- друзья;
- старшие мальчики;
- родители;
- случайные знакомые;
- другое.

5. Ваши ощущения после принятия спиртного?

- головная боль;
- тошнота, рвота;
- все поплыло перед глазами;
- все нормально, было весело;
- другое.

6. По какой причине вам бы хотелось повторить употребление спиртного?

7. По какой причине вам не хотелось бы повторять употребление спиртного?

8. В вашей семье употребляют спиртные напитки?

9. У тебя есть полезные и интересные увлечения?

- да;
- думаю об этом;
- нет;
- мне и без них неплохо.

10. Какие чувства ты испытываешь к пьяным людям?

- я их жалею;
- я их боюсь;
- они мне неприятны;
- безразличие;
- завидую;
- другое.

Анкета 3. «Отношение к употреблению пива»

Пол _____ Возраст _____

1. Употребляете ли вы пиво?

- да;
- нет.

2. Причина выбора пива?

- цена;
- низкое количество спирта;
- вкусовые качества;
- вызываемые эмоции (физиология).

3. Какой процент содержания спирта предпочтителен для вас?

- 0 % (безалкогольное);
- 0-1,5% (слабоалкогольное);
- 4,0-4,8% (светлое);
- 5,2 - 9% (крепкое).

4. Пиво - напиток для:

- повседневного употребления;
- особых случаев.

5. Как часто вы употребляете пиво?

- редко;
- иногда;
- постоянно.

6. С кем вы пьете пиво?

- один;
- с компанией;
- с кем придется.

7. Какие эмоции у вас возникают после употребления пива?

- (без подсказки)
- (подсказка)

эйфория	злость	беззаботность
бодрость	радость	тоска
сонливость	апатия	

8. Бывает ли похмелье после с пива?

- да (какое кол-во было выпито);
- нет.

9. Вы знакомы с понятием «пивной алкоголизм»?

- да;
- нет;
- такого понятия не существует.

6. Упражнение «Берлинская стена».

Цель: сплочение группы, эмоциональная разрядка, создание атмосферы доверия.

Время: 5 минут.

Материалы: веревка или достаточное количество стульев (5 - 7).

Техника проведения: комната перегораживается посередине стульями или веревкой (веревку держат ведущие на уровне 0,5 м над полом). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую

сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущих, можно поднимать на любую высоту.

Усложненный вариант: участники должны перебираться через преграду, взявшись за руки и не размыкая их ни при каких обстоятельствах. Если участник задевает за преграду или где-то в цепочке разомкнулись руки, то вся группа возвращается на исходную позицию.

Инструкция: сейчас нам всем вместе предстоит преодолеть сложную преграду. Но для этого всем необходимо действовать сплоченно, как один человек. Перед вами преграда из стульев (веревки), необходимо перебраться на другую сторону, но есть одно условие, если хоть один участник остается по другую сторону преграды или задевает преграду, все участники возвращаются обратно. Задание понятно. Тогда начнем.

Анализ:

Какую стратегию решения поставленной проблемы вы выбрали?

Какие проблемы возникли?

Какие действия были успешными? Что можно было сделать по-другому?

7. Мини-лекция «Последствия детского алкоголизма» [4] (см. приложение 13).

Цель: ознакомление с воздействием алкоголя на психические и физиологические аспекты личности.

Время: 10 минут.

8. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 3 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения.

Инструкция: разделитесь на 3 малых группы следующим образом, я на ухо каждому скажу слово, а ваша задача: найти своих, тех людей, которым было сказано такое же слово. Искать можно любым способом, но при этом не применять речь.

Слова: бутылка, алкоголик, вино.

Теперь образуйте группы, выберите таймера, секретаря, председателя, спикера. Я раздам вам вопросы для обсуждения. На работу дается 5 минут.

Задания группам:

1 группа. Положительные стороны употребления алкоголя.

2 группа. Отрицательные стороны употребления алкоголя.

3 группа. Опишите портрет человека употребляющего алкоголь.

По истечению времени спикер доложит нам о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

9. Упражнение «Антиреклама».

Цель: развитие аналитического мышления, обобщение ранее полученной информации по данной проблеме.

Время: 10 минут

Техника проведения: участники тренинга сидят в кругу. Предлагается объединиться в 3 группы и нарисовать плакат - антирекламу алкогольной продукции с лозунгами.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши.

Инструкция: сейчас обобщите всю информацию, которой вы владеете, разбейтесь на 3 группы и нарисуйте плакат – антирекламу алкоголя. Подумайте и напишите лозунги к этим плакатам.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись?

Чем руководствовались, выполняя это упражнение?

Какие чувства возникли у вас в ходе выполнения упражнения?

10. Игровое моделирование реальных ситуаций.

Цель: развитие аналитического мышления, обобщение ранее полученной информации, обучение навыкам реагирования в проблемных ситуациях.

Время: 10 минут.

Техника проведения: группе предлагается разыграть ситуацию.

Материал: листы формата А 4, ручки, карандаши.

Инструкция: вам предлагается разыграть следующую ситуацию.

Ситуация. В кафе мест нет. Заходят два парня и видят знакомых подростков, которые сидят за столиком и у них 2 свободных места. Ребята подходят к ним и присоединяются к их компании. Им предлагают выпить кружку пива. Те отказываются.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись?

Какие эмоции испытывали во время выполнения упражнения?

В чем смысл этого упражнения?

11. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5 минут.

Самое интересное упражнение на ваш взгляд?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Наша группа».

Цель: развитие эмпатии, открытости, взаимной поддержки.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники сидят по кругу. Предлагается нарисовать себя в виде любого живого существа, с которым они себя ассоциируют. Затем эти рисунки прикрепляются на стену.

Инструкция: представьте себя каким - либо живым существом, это может быть животное, насекомое, птица, рыба и пр. Изобразите на листах бумаги. Молодцы. А теперь давайте прикрепим свои рисунки на стену. Посмотрите - это наша группа.

13. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

Занятие 12

Тема: «Наркотик - убийца».

Цель: выражение своего отношения к наркотикам, демонстрация неизбежности потерь при употреблении наркотиков, получение участниками эмоциональной поддержки от группы.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, бланки к тестовым заданиям, бейджики.

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

2. Упражнение «Я приветствую вас от лица...».

Цель: дать возможность участникам переключиться на ситуацию «здесь и теперь», создать положительную эмоциональную атмосферу, развить артистичность, воображение.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам предлагается придумать предмет и поприветствовать от его лица (чайника, автомобиля, самолета...) других членов группы.

Инструкция: начнем сегодняшний день как всегда с приветствия. Вам необходимо рассчитывать на 1, 2, 3 и объединиться в тройки. Каждая тройка придумывает один предмет и приветствует всех от имени этого предмета при помощи мимики и жестов. Остальные участники отгадывают предмет.

Анализ:

Кто загадал самый необычный предмет?

Какое приветствие вам больше всего понравилось?

Активную или пассивную позицию вы занимали при работе в тройке?

Все ли получилось так, как задумали?

Расскажите о своем настроении.

3. Упражнение «Имя - комплимент».

Цель: повышение самооценки, развитие эмпатии, расширение знаний друг о друге.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники тренинга сидят по кругу. По часовой стрелке каждый из участников называет имя соседа слева и говорит комплимент.

Инструкция: продолжим наше занятие – сделаем друг другу комплименты. По часовой стрелке каждый из участников называет имя соседа слева и говорит ему комплимент.

Анализ:

Какие трудности возникли?

Какие чувства возникли?

Можем ли мы продолжать работу?

4. Упражнение «Марионетки».

Цель: определить, что чувствует человек, когда им кто-то управляет, он не свободен и лишен права выбора.

Время: 10 минут.

Материал: стулья.

Техника проведения: участники должны разбиться на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Для каждой тройки ставятся два стула друг напротив друга на расстоянии 3 - 4 метра.

Инструкция: сейчас нам предстоит побывать в кукольном театре. Для этого необходимо разбиться на три группы следующим образом: Пьеро, Буратино, Арлекин. Арлекин делает 2 шага вперед, Буратино - 1 шаг вперед, а Пьеро стоит на месте. Теперь объединяемся в тройки. В каждой группе два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы.

Задача «кукловодов» - перевести «куклу» от одного стула к другому. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Анализ:

Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

5. Анкеты «Наркотики и подросток».

Анкета 1.

Инструкция: выберите правильный ответ или несколько и пометьте галочкой.

Ваш возраст _____ Пол _____

1. Что Вам известно о наркотиках?

- а) личный опыт
- б) опыт друзей, знакомых
- в) информация в СМИ

2. Есть ли у Вас друзья или знакомые, пробовавшие или употребляющие наркотические и токсические вещества?

- а) да
- б) нет

3. Предлагали ли Вам друзья или знакомые попробовать наркотические или токсические вещества?

- а) да
- б) нет

4. Пробовали ли Вы сами наркотические или токсические вещества?

- а) да
- б) нет

5. Если пробовали, то какие? _____

6. Что на Ваш взгляд толкает людей на потребление наркотиков?

- а) одиночество
- б) любопытство
- в) влияние окружающих

7. О каких видах наркотиков, распространяемых на территории Липецкой области Вам известно? _____

8. Наркомания – это:

- а) преступление
- б) вредная привычка
- в) болезнь

9. Специалисты утверждают, что наркомания неизлечима. Ваша точка зрения?

- а) да, это диагноз на всю жизнь
- б) да, практически неизлечима
- в) нет, шанс есть всегда
- г) нет, излечение зависит от человека

10. Какая зависимость труднее всего поддается лечению?

- а) психическая
- б) физическая

11. Российским законодательством в уголовном порядке наказывается:

- а) употребление наркотиков
- б) изготовление наркотиков
- в) хищение или вымогательство наркотических веществ

12. Считаете ли Вы, что употребление наркотиков каннабисной группы (марихуана) вызывает привыкание, зависимость?

- а) да
- б) нет
- в) не знаю
- г) нет ответа

13. Какое чувство вызывают у Вас наркоманы?

- а) сострадание

б) нетерпимость

в) толерантность

14. Что, на Ваш взгляд, может изменить ситуацию с незаконным потреблением наркотиков?

а) изменение законодательства в сторону ужесточения ответственности за сбыт и распространение наркотиков

б) введение обязательного принудительного лечения от наркомании

в) усиление антинаркотической пропаганды среди молодежи

г) увеличение числа досуговых учреждений (доступность кружков, секций)

15. Следует ли вводить, на Ваш взгляд, обязательное анонимное тестирование несовершеннолетних и молодежи на предмет раннего выявления наркоманов?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

16. Какие формы профилактики наркомании Вы считаете наиболее интересными?

Укажите их. _____

Анкета 2.

Инструкция: отвечая на вопрос, поставьте галочку напротив нужного ответа. Данная информация не будет использована против Вас.

Как Вы относитесь к потреблению наркотиков в следующих ситуациях?

Ситуации	Одобряю	Не одобряю	Безразлично
В компаниях сверстников, где все употребляют наркотики;			
Для поднятия настроения;			
Для снятия напряжения;			
Когда скучно, от чувства одиночества;			
При встрече со своим парнем /своей девушкой;			
Чтобы почувствовать себя самостоятельным, вызвать уважение окружающих.			

6. Упражнение «Бинго».

Цель: отработка навыков коммуникативного общения, переживание в игре своего опыта, осознание элементов манипулирования.

Время: 10 мин.

Техника проведения: участникам раздается таблица. Они хаотично перемещаются по аудитории и просят других членов группы расписаться в той клеточке, чем они любят заниматься. Кто первый соберет все подписи, должен крикнуть «Бинго». Игра прекращается, все садятся на места. А тот, кто выкрикнул «Бинго» рассказывает группе чьи росписи стоят в той или иной клеточке. Если же он не может вспомнить, кто расписался, игра продолжается дальше.

Инструкция: сейчас я вам предлагаю сыграть в очень интересную игру под названием «Бинго». Каждому я раздам табличку, где написаны фразы. Прочитайте их. Задача: подходить к участникам группы и просить расписаться в той или иной клеточке,

если они этим интересуются. Кто заполнил весь бланк, должен выкрикнуть «Бинго». После чего все прекращают работу и садятся в круг. Тот, кто крикнул «Бинго» докладывает, кто из членов группы, что любит делать, чем заниматься, согласно их росписям.

Анализ:

Трудно ли было собирать подписи?

Легко или трудно было убеждать?

Какими способами Вы добивались, чтобы поставили подпись?

Какое отношение к другим, и какие чувства у вас возникали в ходе игры?

С какой целью проведена данная игра?

1. Иногда может покурить.	2. Есть брат или сестра.	3. Занимается спортом.
4. Легко дается математика.	5. Обладает чувством юмора.	6. Любит слушать музыку.
7. Играет на музыкальном инструменте.	8. Гордится своей семьей.	9. Относит себя к определенной молодежной субкультуре (эмма, панки, рокеры и пр.).
10. Любит общаться с противоположным полом.	11. Посещение семинара доставляет удовольствие.	12. Стоит твердо на земле.
13. Любит выпить пиво.	14. Есть друзья, которые курят, балуются травкой.	15. Коллекционирует аудио кассеты.

7. Мини-лекция «Наркомания и ее последствия» [2] [31] (см. приложение 14).

Цель: расширение познания подростков о наркомании, о влиянии наркотиков на все компоненты личности, развитие познавательных, аналитических способностей.

Время: 10 минут.

8. Упражнение «Жизнь с болезнью».

Цель: осознание участниками проблем, связанных с наркоманией, изменение взглядов на проблему.

Время: 10 минут.

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника.

Техника проведения: ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках - названия любимых блюд, на 4 - названия любимых занятий, увлечений, на 4 - имена близких или любимых людей.

Инструкция: напишите на 4 листочках - названия любимых блюд, на 4 листочках - названия любимых занятий, увлечений, на 4 листочках - имена близких или любимых людей. Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком. Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка.

После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может

контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников - это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Анализ:

Как себя чувствовали участники во время игры?

Как сейчас себя чувствуют?

С чем или с кем труднее было расставаться?

9. Техника «Личность наркомана».

Цель: развитие аналитического мышления, обобщение ранее полученной информации, обучение навыкам реагирования в проблемных ситуациях.

Время: 15 минут.

Инструкция: выделите 3 черты, которые вам больше всех нравятся и 3 - которые не нравятся. Отметьте их точками. Теперь отдайте мне ваши листы. (Тренер перемешивает листы, и раздает их снова. Необходимо, чтобы при раздаче листов не попались свои). Напишите и отметьте галочкой 6 черт наркомана. (Тренер опять собирает листы, перемешивает). Сейчас я раздам опять листы, и вы поставите «плюс» перед ответами на следующий вопрос: «Что поможет не стать зависимым?». На доске висят 4 листа ватмана. На одном листе стоит в верхнем левом углу точка, на другом – галочка, на третьем - «плюс», четвертый - чистый лист. А теперь напишем совместно выработанные черты. Сравним 1 портрет и 2 портрет. Ищем совпадения, которые отмечаем галочкой.

Давайте напишем на чистом листе, как развить ту или иную черту.

Вывод: и наркоман, и все мы с вами имеем одни и те же черты характера. Надо развивать то, что написано в «плюсе». Давайте решим, все ли черты эти надо развивать?

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

На что направлено и на какие мысли наводит данное упражнение?

10. Упражнение «Правда или ложь».

Цель: отработка навыков противостояния влиянию социума, развитие внимания, аналитического мышления.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники тренинга объединяются в подгруппы по 4 человека. Один будет кладоискателем, другой – злым волшебником, третий – добрым волшебником. четвертый – наблюдателем. Задача доброго волшебника вести кладоискателя к кладу, злого - наоборот. Кладоискатель должен найти клад.

Инструкция: сейчас вам нужно разделиться на 3 подгруппы следующим образом: рассчитайтесь на 1, 2, 3. Определитесь, кто из вас будет кладоискателем, кто - двумя волшебниками, а кто - наблюдателем.

Кладоискатель сейчас выйдет за дверь, а двум волшебникам необходимо договориться, никому не говоря, кто будет злым, а кто добрым. Затем они берут монетку и вместе прячут ее.

Задача доброго волшебника вести кладоискателя к кладу, злого - наоборот. Кладоискатель за кем хочет, за тем и идет. Ему необходимо найти клад, а уж кого он послушает, решать ему. В аудитории должна стоять тишина. Необходимо каждому побыть в роли кладоискателя, волшебника, наблюдателя.

Анализ:

Выслушаем сначала кладоискателей. Затем злых волшебников, потом добрых. И, наконец, наблюдателей.

Как вы думаете, эта игра похожа на жизнь?

Одно ли лицо было у зла? (разное).

А у добра?

Что хотелось сделать?

В обсуждении нужно сделать вывод о том, что зло и добро схожи в своих проявлениях. Часто зло похоже на добро. Понять очень сложно и распознать тактику. Ответственность лежит на человеке. Он сам делает свой выбор. При убеждении люди идут за четкостью, уверенностью, напором.

11. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5 минут.

Самое интересное упражнение на ваш взгляд?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Плакат имен».

Цель: развитие эмпатии, открытости, взаимной поддержки.

Время: 5 минут.

Материал: листы бумаги формата А 4, карандаши, ватман, клей.

Техника проведения: участники сидят в кругу. Им предлагается нарисовать свои имена и прикрепить на стену.

Инструкция: наше занятие подходит к концу. Возьмите листы бумаги и напишите каждый свое имя. Напишите так, как вам захочется, это может быть рисунок, простая надпись, красивые иероглифы.

А теперь прикрепите их на стену. Это наша группа. Давайте подарим себе аплодисменты.

13. Упражнение «Цветовой экран настроения» (см.1 занятие, упражнение 10).

Занятие 13

Тема: «Узнай о СПИДе».

Цель: продемонстрировать подросткам сложность проблемы СПИД и ВИЧ. Помочь им понять и осознать необходимость ответственного отношения к себе, своей жизни. Получение участниками эмоциональной поддержки от группы.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, бланки к тестовым заданиям, бейджики, мел.

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие1, упражнение 10).

2. Упражнение «Поздоровайтесь локтями».

Цель: дать участникам возможность переключиться на рабочую ситуацию, создание положительной эмоциональной атмосферы, развитие артистичности, воображение.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники свободно двигаются по помещению. Встают в круг и рассчитываются на 1, 2, 3, 4. Затем здороваются друг с другом по команде тренера.

Инструкция: встаньте в круг и рассчитайтесь на 1, 2, 3, 4. Внимательно слушайте задание:

- каждый «номер первый» складывает руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;

- каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку - на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
- каждый «номер четвертый» держит сложенные крест – накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

За это время вы должны поздороваться со всеми участниками группы. Подойти к каждому, назвать свое имя и поздороваться согласно расположению рук.

Анализ:

Какие трудности возникли?

Какие чувства возникли?

3. Упражнение «Буква имени».

Цель: повышение эмоционального фона настроения, снятие напряжения, развитие коммуникативных навыков, развитие внимания.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники тренинга стоят в кругу. По часовой стрелке каждый называет первую букву своего имени и показывает любое движение. Остальные, у кого в имени есть эта буква, повторяют движение за ним.

Инструкция: ребята, давайте образуем круг. Сейчас, по часовой стрелке каждый называет первую букву своего имени и показывает любое движение. Те, у кого в имени есть такая буква, повторяют движение за ним. Если буквы повторяются, то называют вторую букву своего имени.

Анализ:

Какое у вас настроение?

Какие трудности у вас возникли?

4. Упражнение «Нарисуй 4 стихии».

Цель: развитие воображения, творческих способностей, эмоциональная разрядка.

Время: 10 минут.

Материал: лист бумаги формата А 4, цветные карандаши.

Техника проведения: участникам тренинга предлагается изобразить на листе бумаги 4 стихии: огонь, воду, воздух, землю.

Инструкция: ребята, какие 4 стихии вы знаете? Сейчас возьмите лист бумаги и карандаши. Изобразите эти 4 стихии, так как вы их представляете.

Анализ:

Что вы чувствуете?

Какие трудности возникли?

Мы можем продолжать занятие?

5. Анкета для проверки знаний по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Цель: проверка знаний по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Время: 5 минут.

Инструкция: перед вами анкета. Отметьте галочкой свой ответ.

№	Утверждение, вопрос	«верно»	«неверно»	«не знаю»
1.	Многие ВИЧ - инфицированные люди могут выглядеть и чувствовать себя здоровыми.			
2.	СПИД излечим.			
3.	В крови и др.секретн. жидкостях ВИЧ-инфицированного содержится достаточное для заражения количество вируса.			
4.	Мать может заразить ВИЧ - инфекцией своего не родившегося ребенка.			

5.	Некоторые насекомые передают возбудитель СПИДа.			
6.	При отрицательных результатах теста на антитела к ВИЧ, человек, тем не менее, может быть заражен.			
7.	ВИЧ - инфицированные, независимо от того, есть у них симптомы СПИДа или нет, могут заразить ВИЧ других.			
8.	ВИЧ-инфицированные люди не всегда выглядят больными.			
9.	Презерватив можно использовать повторно.			
10.	Можно заразиться ВИЧ, если есть пищу, приготовленную ВИЧ - инфицированным человеком.			
11.	Запрещение ВИЧ- инфицированному ученику посещать школу - пример дискриминации.			
12.	Можно заразиться ВИЧ, если пить из одного и того же стакана с больным СПИДом.			
13.	Женщины редко заражаются ВИЧ.			
14.	Я бы избегал учащихся, в семьях которых есть больные СПИДом.			

6. Мини-лекция «ВИЧ/СПИД - что это?» (см. приложение 15).

Цель: расширение знаний подростков о СПИДе, его последствиях, развитие познавательных способностей.

Время: 10 минут.

7. Упражнение « ВИЧ/СПИД – это...».

Цель: соотнесения личного опыта участников (знания о проблеме, отношение к ней) с реальными фактами и ситуацией, выявление эмоционального отношения и оценка уровня информированности группы по теме «ВИЧ/СПИД», актуализация важности проблемы для участников.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы по кругу продолжают неоконченное предложение «Для меня ВИЧ/СПИД – это ...». Ответы не должны повторяться.

Инструкция: продолжите предложение «Для меня ВИЧ/СПИД – это ...». Ответы повторяться не должны.

Анализ:

Актуальна ли проблема ВИЧ-инфекции для нашего региона?

В вашем городе есть ВИЧ-инфицированные? Сколько их? Это много или мало?

Эта проблема касается нас?

Нужно ли говорить об этой проблеме в наше время? Зачем это нужно?

Как вы думаете, хорошо ли молодые люди, живущие в вашем городе, информированы о ВИЧ-инфекции?

8. Дискуссия в малых группах.

Цель: дать возможность каждому участнику выразить свои взгляды на проблему ВИЧ/СПИД, стимулировать активность группы, формировать альтернативно-аргументированные собственные мнения, продемонстрировать свою позицию.

Время: 15 минут.

Техника проведения: дискуссия проводится с элементами мозгового штурма (см. приложение к 1 занятию). Участники разбиваются на 3 малые группы, выбирают

секретаря, спикера, таймера и председателя. Тренер предлагает каждой подгруппе бланк с утверждениями и лист ватмана с вариантом ответа. Все спорные утверждения группа обсуждает и записывает на свой лист в соответствии с вариантом ответа.

Затем спикер в конце работы доводит до всех мнение группы и объясняет, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Материал: фломастеры, бланки с утверждениями, 4 листа ватмана, на каждом из которых написаны следующие варианты ответов:

- «Совершенно согласен»
- «Согласен, но с оговорками»
- «Совершенно не согласен»
- «Не знаю/не уверен»

Инструкция: разделитесь на 3 малые группы. Теперь образуйте группы, выберите таймера, секретаря, председателя, спикера. Я раздам вам задания для обсуждения. На работу дается 5 минут.

Задания группам.

Спорные утверждения.

- Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С касается только наркоманов, проституток и гомосексуалистов.

- Принудительное обследование на ВИЧ — единственный способ сдержать распространение инфекции.

- Сексуальное воспитание должно пропагандировать безопасный секс.
- Презервативы должны быть доступны всем, независимо от возраста.
- Чтобы предупредить распространение ВИЧ/СПИД, необходимо запретить проституцию.

- Необходимо ввести поголовное, принудительное обследование на ВИЧ.

- ВИЧ-инфицированная женщина не должна рожать детей.

- Врач, у которого обнаружен ВИЧ, должен быть отстранен от работы.

- Все ВИЧ-инфицированные должны быть изолированы.

- ВИЧ-инфекция — это наказание за гомосексуализм, наркоманию, сексуальную распущенность.

- Не логично, что ВИЧ-инфицированных освобождают от службы в армии, но наказание в виде лишения свободы к ним применяется.

- Государство должно наложить запрет на брак для ВИЧ-инфицированных граждан.

- «Проблема СПИДа» раздувается журналистами, а, на самом деле, она касается небольшой и не самой лучшей части общества.

- ВИЧ-инфицированные дети не должны посещать спортивные секции.

- СПИД—это один из способов естественного отбора, а именно, возможность улучшить генофонд человека.

- Это не справедливо, что на пенсии старикам у государства денег не хватает, а огромные суммы на лечение ВИЧ-инфицированных находятся.

9. Упражнение «Степень риска».

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 10 минут.

Техника проведения: на полу чертится линия – линия риска. На одном конце размещается карточка с надписью «Высокий риск», на другом – «Риск отсутствует»; карточка «Небольшой риск» размещается ближе к середине.

Участники группы делятся на 4 команды, получают полный набор карточек. Каждая группа выстраивает свою «линию риска». Тренер сравнивает результаты двух команд, обсуждаются ошибки. Выстраивается правильная «линия риска».

Материал: карточки с обозначением ситуаций риска заражения, мел.

Инструкция: разделитесь на 4 группы по принципу «лето – зима – осень – весна». На полу начерчена линия – линия риска. На одном конце размещена карточка с надписью «Высокий риск», на другом – «Риск отсутствует»; карточка «Небольшой риск» находится ближе к середине.

Сейчас каждая команда получит полный набор карточек с ситуацией контакта с ВИЧ-инфицированным человеком. Каждая группа выстраивает свою «линию риска».

Анализ:

Сравним «линии риска».

Чья линия риска более правильна?

Что вам дало это упражнение?

Набор карточек с ситуацией контакта с ВИЧ-инфицированным человеком:

- поцелуй в щеку,
- инъекция в лечебном учреждении,
- половая жизнь в браке,
- переливание крови,
- пользование чужой зубной щеткой,
- плавание в бассейне,
- половой акт с потребителем наркотиков,
- глубокий поцелуй,
- уход за больным СПИДом,
- укус комара,
- множественные половые связи,
- прокалывание ушей,
- маникюр,
- педикюр,
- проживание в одной комнате с больным СПИДом,
- нанесение татуировки,
- объятия с больным СПИДом,
- пользование общественным туалетом,
- укус постельного клопа,
- рукопожатия с больным СПИДом.

10. Упражнение «Три точки».

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

Время: 5 минут.

Материал: стулья.

Техника проведения: группа делится на 3 команды. На расстоянии 4 - 5 метров ставится стул для каждой команды. Каждый член команды должен дойти до цели, касаясь пола тремя точками тела.

Инструкция: ребята, рассчитайтесь на 1, 2, 3. Разбейтесь на команды в соответствии со своими номерами. Вам нужно будет добраться до стула следующим образом: вы должны коснуться пола только тремя частями тела и таким образом достигнуть цели.

Анализ:

Какие трудности возникли?

Какие чувства возникли в ходе упражнения?

11. Упражнение «Скажи, чтобы тебе поверили».

Цель: развитие эмпатии, коммуникативных и артистических способностей.

Время: 10 минут.

Техника проведения: один из участников садится в центр круга. Каждый по очереди подходит к нему и произносит одну и ту же фразу: «Ты классный парень»

(девушка)», стараясь сказать это так, чтобы ему поверили. После этого предлагается сесть в центр другому участнику и так далее. После каждого участника идет обсуждение.

Инструкция: ребята, кто считает себя самым смелым? Садись в центр круга. Сейчас каждый участник по очереди будет подходить к тебе и произносить: «Ты классный парень (девушка)». Твоя задача отследить тех участников, кому ты поверил.

Кто еще хочет поучаствовать?

Анализ:

Кому ты поверил и почему?

Что вы делали для того, чтобы вам поверили?

Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

11. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5 минут.

Самое интересное упражнение на ваш взгляд?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Цена улыбки».

Цель: поднятие эмоционального фона настроения, развитие чувства эмпатии.

Время: 5 минут.

Техника проведения: тренер предлагает участникам группы улыбнуться друг другу и говорит слова Дейла Карнеги о цене улыбки.

Инструкция: давайте улыбнемся друг другу и послушаем, что нам говорит Дейл Карнеги о цене улыбки.

Цена улыбки.

Она ничего не стоит, но много дает.

Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.

Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Она - отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.

И, тем не менее, ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали! Ведь никто не нуждается так в улыбке, как те, у кого уже ничего не осталось, что можно было бы отдать! Итак, если вы хотите нравиться людям - улыбайтесь.

13. Упражнение «Цветовой экран настроения» (см.1 занятие, упражнение 10).

Занятие 14

Тема: «Закон и порядок».

Цель: правовое просвещение, формирование осознанного правомерного поведения и правовой культуры, формирование навыков принятия ответственного решения, умения работать в группе.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, газета, бланки к тестовым заданиям, упражнениям, бейджики.

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

2. Упражнение «С добрым утром, страна!».

Цель: создать положительный настрой на день, поднять настроение, развить групповую сплоченность.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы сидят по кругу. Каждому предлагается поприветствовать группу словами «С добрым утром, страна!». Затем, все хором произносят 3 раза это приветствие.

Инструкция: ребята, сейчас мы с вами будем приветствовать друг друга следующим образом. Каждый по - очереди произнесет с различной интонацией следующие слова: «С добрым утром, страна!».

А теперь, давайте все вместе 3 раза скажем эти слова.

Анализ:

Какое у вас настроение?

Готовы ли вы продолжать работу?

Готовы ли вы продолжать работу?

3. Упражнение «Представь соседа».

Цель: развитие эмпатии, расширение представлений участников группы друг о друге, повышение эмоционального фона настроения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы разбиваются по парам как сидят. Коротко рассказывают о себе. А затем сосед представляет соседа.

Инструкция: ребята, разбейтесь по парам как сидите. В течение двух минут каждый из вас в паре коротко расскажет о себе, своих увлечениях, склонностях, мечтах. А потом в кругу сосед представит соседа по полученной информации.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись в этом упражнении?

Что вы испытывали, когда представляли соседа?

Что вы испытывали, когда вас представляли?

Какие эмоции у вас вызвало это упражнение?

4. Упражнение «Тетушка из Бразилии».

Цель: развитие групповой сплоченности, навыков группового взаимодействия, творческого самовыражения, снятие психоэмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники и тренер стоят по кругу. Тренер, обращаясь к участнику, стоящему слева говорит: «У меня есть тетушка из Бразилии. У нее вот такая голова, вот такая рука, вот такая нога, вот такая шея, вот такая улыбка. Она прыгает на одной ноге и громко говорит: «Какая ж я красивая!» А у тебя есть тетушка из Бразилии?». Участник повторяет его слова и движения и обращается к следующему и так по кругу. Текст сопровождается показом движений.

Инструкция: ребята, встанем в круг. Вы знаете, что у меня есть тетушка из Бразилии. У нее вот такая голова, вот такая рука, вот такая нога, вот такая шея, вот такая улыбка. Она прыгает на одной ноге и громко говорит: «Какая же я красивая!». А у тебя есть тетушка из Бразилии?». И у меня есть тетушка из Бразилии....

Молодцы, ребята, красивые у нас с вами тетушки из Бразилии. Давайте немного еще посмеемся над моими словами. Какие тетушки, такие и их племянники!

Анализ:

Понравилось ли вам упражнение?

Какие эмоции оно у вас вызвало?

5. Тест - игра «Путешествие в горы».

Цель: сбор проблематики, развитие доверия, открытости, творческого воображения, самопознание.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участникам предлагается совершить путешествие в горы. В воображаемом пути у них будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

1 - 10 баллов;

2 - 5 баллов.

Инструкция: ребята, я предлагаю совершить путешествие в горы. В воображаемом пути у вас будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

1 - 10 баллов;

2 - 5 баллов.

В бланках для ответов вам необходимо сделать свой выбор.

Итак, отправляемся в дорогу. Твой друг живет в горах. Сегодня - выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живете, очень жарко и хотелось бы побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

Первая остановка.

Часть дороги очень плохая, впереди - большая яма, полная воды.

Ваши действия:

1. Вам удастся объехать яму, и вы продолжаете путь.

2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто-нибудь вытащит.

Вторая остановка.

Встречная машина вытасила вас. И вы на автостраде. На часах - полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорость и показать возможности машины.

Ваши действия:

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.

2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. Но на дороге - работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

Третья остановка.

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится все круче.

Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Ваши действия:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и все проходит.

2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

Четвертая остановка.

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг - хлопок: прокол шины.

Ваши действия:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.

2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

Пятая остановка.

Дорога становится все круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

Ваши действия:

1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, себе и друзьям.

2. Вы решаете ехать быстрее, но полиция не дремлет... Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

Интерпретация результатов:

Если ты набрал от 40 - до 50 баллов, то: это говорит о том, что даже в игровой ситуации ты не устаешь размышлять над своими поступками.

Ты понимаешь, что каждый твой поступок - это результат твоего отношения к самому себе, людям и миру. Ты осознаешь, что любые твои действия предполагают определенные последствия для тебя и ты поступаешь так, как подсказывает тебе твой разум.

Совершая определенные поступки, ты размышляешь о последствиях их не только для себя, но и для других людей.

Если ты научишься рассуждать в игровой ситуации, то в жизни ты избежишь потерь и ошибок, которые поджидают тебя на пути.

Если ты набрал от 30 - до 40 баллов, то:

ты считаешь, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Тебе очень трудно принимать собственные решения, очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает позднее раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно.

Тебе иногда трудно ладить с людьми, приспособливаться к их мнению и желаниям. Однако, очень хочется, чтобы окружающие люди следовали твоим интересам и желаниям.

Если ты набрал 25 баллов, то:

твое поведение - следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла, единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что человек остается в изоляции и страдает как физически, так и психически.

В конце игры ребята подсчитывают баллы и, (по желанию), рассказывают о своем выборе.

Анализ.

Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь?

Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач?

Как к ним относятся?

Каким образом данный тест относится к теме нашего занятия?

6. Мини-лекция «Закон и мы» [29] (см. приложение 16).

Цель: правовое просвещение, знакомство с основными правами и обязанностями гражданина РФ.

Время: 10 минут.

7. Дискуссия в малых группах на тему: «Подросток и закон».

Цель: научить участников проводить анализ и адекватно реагировать в проблемных ситуациях.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники группы разбиваются на 3 малые группы, выбирают председателя, таймера, спикера, секретаря. Каждой группе дается задание, которое надо будет сначала обсудить, затем записать на листе бумаги. После этого, группа садится в круг и один из представителей каждой малой группы зачитывает качества. Остальные добавляют, соглашаются, либо возражают, предлагая свои варианты.

Материал: 3 листа ватмана, маркеры, список качеств личности.

Инструкция: я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы

предлагаю разделить на 3 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро – день – ночь.

Для работы каждая малая группа избирает: председателя, таймера, спикера, секретаря.

Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при обсуждении принципы мозгового штурма и соблюдайте правила работы группы.

На работу вам дается 5 минут.

Задание 1 группе. Отметьте положительные и отрицательные стороны нарушения закона.

Задание 2 группе. Положительные и отрицательные черты характера и поведения подростка-правонарушителя.

Задание 3 группе. Разработайте рекомендации для подростков «Как жить по закону».

Просим спикеров прикрепить лист к стене и доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

Поаплодируем за хорошую продуктивную работу.

Анализ:

Кто хочет что-либо добавить или с чем не согласен?

Все ли выдвинутые идеи принимаются? Если да, то выносим на общее групповое голосование.

Что меня удивило?

Какие для себя вы сделали выводы?

Не хотели бы Вы что-либо изменить в себе, в своем поведении?

8. Упражнение «Из воды на сушу» (авторское).

Цель: развитие доброты, внимательных отношений, эмоциональной сферы, обучение умению принимать другого человека со всеми достоинствами и недостатками.

Время: 5 минут

Техника проведения: у каждого по листу бумаги и цветные карандаши. Звучит музыка с записью шума волн. Каждому участнику необходимо нарисовать подводное царство и найти себя в этих образах. После окончания рисования дать название своему рисунку и описать его.

Материал: бумага формата А 4, карандаши.

Инструкция: ребята, все мы знаем, что человек долгое время эволюционировал. И вышел из воды на сушу. Возьмите по листу чистой бумаги и карандаши. Мы с вами будем рисовать сейчас подводное царство. Представьте себе, что перед вами океан. И в океане живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды и т.д. Найдите себя в этих образах. После окончания рисования дайте название своему рисунку.

Анализ:

Довольны ли вы выполнением задания?

С какими трудностями столкнулись?

Кем вы себя изобразили? Почему?

Готовы ли вы продолжать наше занятие?

9. Притча «Ветер, вода и правда».

Цель: провести анализ притчи.

Время: 10 минут.

Когда-то ветер, вода и правда были тремя друзьями.

И однажды, правда и вода, спросили у ветра:

«Скажи, друг, вот, ты очень быстрый и бродишь по всему миру очень быстро, скажи, когда понадобишься, где тебя найти?»

Ветер ответил:

«Вы найдёте меня между гор.

Если там не найдёте, то идите к огромному тополи, которого называют

«трясущийся тополь», там вы всегда меня найдёте».

Тогда ветер и правда спросили у воды, где её найти в нужный момент.

«Вы найдёте (меня) в фонтанах или между камышами. Там точно найдёте».

И в конце вода и ветер спросили у правды:

«Где тебя, правда, найти в нужный момент?»

А она ответила:

«Друзья, пока вы меня имеете и хорошо держите в руках, и, если я из рук выйду, нигде вы найти меня не сможете, так как по натуре я терпеть не могу тех, кто меня покидает, и думаю что, кто меня игнорирует и мало меня уважает, не имеет чести иметь меня».

Анализ:

Понравилась ли вам притча?

В чем смысл этой притчи для каждого из вас?

Какое толкование ей можно дать?

Какие выводы можно сделать?

10. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Самое интересное упражнение?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой и своим поведением?

О чем вы задумались и что полезного вы взяли для себя и будете использовать?

Оцените в процентах ваше участие в тренинговом занятии.

11. Упражнение «Фигура пожеланий» (авторское).

Цель: развитие доброго, внимательного отношения друг к другу, эмпатии, групповой сплоченности.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам предлагается изобразить фигуру пожеланий с помощью спичек: каждый участник по очереди кладет спичку и говорит пожелание. Затем следующий участник кладет спичку к другой спичке и так далее. Получилась определенная фигура, которую необходимо будет изобразить своими телами.

Инструкция: ребята, вы должны изобразить фигуру пожеланий с помощью спичек. Каждый участник по очереди кладет на пол спичку и говорит пожелание. Спички должны соприкасаться друг с другом. Запомните место расположения вашей спички, с кем она контактирует. Сера на спичке — это голова. Внимательно посмотрите, что у вас получилось. Затем эту же фигуру изобразите с помощью своих тел. Лягте на пол так, как расположены ваши спички. А теперь все вместе произнесем пожелания еще раз.

12. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

Занятие 15

Тема: «Готов победить вредные привычки».

Цель: создать атмосферу доверия, научить участников проводить анализ, вырабатывать стратегии поведения и адекватно реагировать в проблемных ситуациях.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, бланки к тестовым заданиям, упражнениям, бейджики.

1. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

2. Упражнение «Приветственное пожелание».

Цель: создать положительный настрой на дальнейшую работу.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все сидят по кругу. Участники группы выбирают бланки в форме облака или луча солнца. Пишут приветственное пожелание и прикрепляют к ватману.

Материал: лист ватмана, бланки к упражнению в форме облака или луча солнца, карандаши.

Инструкция: ребята, сейчас каждый из вас выберет облако или луч солнца и напишет приветственное пожелание. Обратите внимание на лист ватмана, на нем приклеен желтый круг — это солнце. Прикрепите к ватману свои приветствия. В результате получится огромное небо с солнцем, лучами, облаками приветственных пожеланий от всей группы.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Понравились ли пожелания?

Можем ли мы приступить к дальнейшей работе?

3. Упражнение «Звонкое имя».

Цель: создать атмосферу доверия, поднять настроение.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы сидят по кругу. Ведущий стоит в центре круга. Участники по команде должны сказать свое имя с разной тональностью в голосе: шепотом, громко. Ведущему необходимо определить самое тихое имя и самое громкое имя.

Материал: музыкальное сопровождение.

Инструкция: ребята, вы сидите по кругу, а я встану в центр круга. Вам необходимо выполнить несколько заданий.

1. По моей команде: «начали!», - каждый из вас должен сказать свое имя шепотом, а ведущему необходимо определить самое тихое имя.

2. По моей команде: «начали!», - каждый из вас должен крикнуть свое имя громко, а ведущему необходимо определить самое громкое имя.

А теперь ведущим становится участник с самым громким именем и т.д.

Анализ:

Какое у вас настроение?

Испытывали вы трудности при выполнении заданий?

Чье имя было отгадать сложнее, а чье легче?

4. Упражнение «Минное поле».

Цель: обучение навыкам доверительного, ответственного отношения к участникам, развитие групповой сплоченности, снятие психоэмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на пары. Впереди стоящий участник с завязанными глазами и его напарник должны пройти через минное поле на другой конец комнаты, преодолевая препятствия. В упражнении участвуют две пары. Остальные наблюдают. Вводится запрет на вербальный контакт между участниками.

Инструкция: ребята, вам необходимо разбиться на пары по принципу: правда, ложь. Каждой паре участников необходимо пройти через воображаемое минное поле. У впереди стоящего участника глаза завязаны, и напарник должен помочь ему пройти на другой конец комнаты, преодолевая препятствия, используя только словесные команды: «вперед», «назад», «налево», «направо». Прикасаться друг к другу нельзя. Вводится запрет на вербальный контакт между участниками.

В упражнении участвуют две пары. Остальные наблюдают. Перед каждой парой я буду менять маршрут и расположение препятствий.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Удалось ли вам избежать давления?

Как вы себя чувствовали, когда вами управляли?

Хотели ли вы послушаться командующего?

Легко ли управлять другим?

Что вы взяли себе на вооружение?

5. Викторина «Психологическая компетентность в вопросах возрастной психологии подросткового возраста».

Цель: самопознание возрастных и индивидуальных особенностей развития.

Время: 25 минут.

Техника: участники тренинга садятся в круг, им предлагается ответить на вопросы викторины в течение 15 минут. Ведущий выступает в роли эксперта, оглашает правильный ответ. Участники, которые верно ответили на вопрос викторины, получают какой-либо жетон. В конце игры проводится подсчет очков.

Победителей отмечают табличкой «*психолог подросткового возраста*».

Материал: бланки с вопросами, ручка, жетоны.

Инструкция: ребята, вам предлагается ответить на вопросы викторины в течение 15 минут.

Вопросы викторины:

- Подростковому возрасту присуща категоричность суждений. (Да).
- Взрослые в большей степени, чем подростки, склонны к поиску общих принципов и законов поведения людей. (Нет).
- Повышенная эмоциональная возбудимость и эмоциональная напряженность - характерные черты подросткового возраста. (Да).
- В произведениях художественной литературы подростков больше интересуют реальные поступки и события, чем мысли и чувства действующих лиц, связанные с этими поступками и событиями. (Нет).
- Особенности своей внешности и своего физического развития больше волнуют юношей, чем подростков. (Да).
- Жалобы на недостаточно развитые волевые качества (на неустойчивость, подверженность влияниям и т.п.) - характерная черта подростковой самооценки. (Да).
- Подростки ценят в педагоге его «человеческие качества» (сердечность, способность к сопереживанию и т.п.) выше, чем его профессиональную компетентность. (Да).
- Подростки склонны проявлять максималистские требования к коллективу. (Да).
- Подростки обычно больше интересуются музыкой, чем художественной литературой. (Нет).
- Подростки считают, что их чувства и эмоции уникальны и никто другой никогда не переживал и не будет переживать таких «страданий» и такого «восторга» как они. (Да).
- Именно для подростков особенную роль играют референтные группы. (Да).
- В юношеском возрасте люди более склонны к участию в рискованных мероприятиях, чем в более старшем возрасте. (Да).
- В подростковом возрасте дружеские связи и ухаживание строятся преимущественно на внешности и статусе. (Да).
- Симптомы депрессии в подростковом возрасте чаще проявляются у юношей, чем у девушек. (Нет).
- Подростки и юноши в меньшей степени, чем взрослые подвержены идеологическому и пропагандистскому воздействию. (Нет).

- В подростковом возрасте конфликтность в отношениях с родителями повышается (Да).
- Формируя свои группы, противопоставляя их взрослым, подростки и юноши, на самом деле, стремятся таким образом утвердиться в обществе взрослых. (Да).
- Центральное место в жизни подростка занимает учебная деятельность. (Нет).
- Подростки руководствуются в своем поведении конвенциональными (общепринятыми) моральными нормами. (Да).
- Подростки и юноши в меньшей степени, чем взрослые становятся жертвами «тоталитарных» сект. (Нет).
- Большинство подростков считают, что они в меньшей степени, чем их сверстники могут заразиться вирусом СПИДА. (Да).
- Подросток стремится испытать себя в разных делах, не опасаясь в случае неуспеха стать объектом насмешек. (Нет).
- Подросток боится быть обманутым. (Да).
- Кризис подросткового возраста – это, прежде всего, кризис существующих отношений с взрослыми. (Да).
- Вопросы религии, отношения к Богу не свойственны подростковому возрасту. (Нет).
- Нетерпимость и жестокость по отношению к людям иной национальности и культуре может очень ярко проявляться в среде подростков. (Да).
- Подростковая любовь имеет преимущественно сексуальную основу. (Нет).
- Для большинства подростков характерно открытое и свободное выражение чувств по отношению к родителям: объятия, поцелуи, ласковые слова. (Нет).
- 25% всех смертей от рака обусловлены курением табака. (Да).
- Выкуривание хотя бы 1-4 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца. (Да).
- Вызываемый курением рак легких является одной из основных причин смертности среди мужчин. (Да).
- Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но не содержат яды. (Нет).
- Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы. (Да).
- Пассивное курение (вдыхание дыма некурящими в присутствии курящих) не опасно. (Нет).
- Одна треть мест в больницах занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака. (Да).
- 50% смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения. (Да).
- Одна сигарета в день не опасна для здорового человека. (Нет).
- Среди женщин смертность от вызываемого курением рака легких превышает смертность от рака груди. (Да).
- Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции. (Нет).
- Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу. (Да).
- Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.) (Нет).
- Алкоголь - это яд. (Да).
- Половина дорожных происшествий является результатом вождения в нетрезвом виде. (Да).
- Алкоголь препятствует быстрой реакции. (Да).

- Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются). (Да).
- Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда может вызвать у него умственную отсталость. (Да).
- Большинство алкоголиков - деградировавшие люди с низким уровнем образования. (Нет).
- Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде. (Нет).
- Подросток может стать алкоголиком от пива. (Да).
- Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста (Да).
- Большинство ПАВ не представляют собой серьезной угрозы здоровью, если принимаются в умеренных количествах. (Нет).
- Люди, употребляющие ПАВ, склонны совершать жестокие криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят. (Да).
- ПАВ вызывают у человека потерю интереса к той деятельности, которая раньше была интересна. (Да).
- В каждом психоактивном веществе содержатся яды. (Да).
- Даже одноразовое применение ПАВ может вызвать смерть. (Да).
- Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются. (Да).
- После употребления ПАВ, принявший их человек нуждается в еще большем их количестве для получения так называемого «удовлетворения» (Да).

6. Упражнение «Нарисуй, изобрази».

Цель: научить участников проводить анализ и адекватно реагировать на поставленные задачи.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участники группы разбиваются на 3 малые группы. Каждой группе даются 2 задания: выполнить групповой рисунок на ватмане по заданной теме и изобразить фотографию по теме рисунка.

Материал: 3 листа ватмана, маркеры, карандаши.

Инструкция: ребята, для работы вам необходимо разделиться на 3 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: звезда, луна, солнце.

Сейчас я вам раздам задания, которые надо сначала обсудить, а затем выполнить групповой рисунок на ватмане и изобразить фотографию данной семьи. После этого, группа сядет в круг. Каждая малая группа представит свой рисунок и фотографию той семьи, которая указана в задании.

На работу вам дается 10 минут.

Задание 1 группе. Нарисовать портрет семьи алкоголиков. Изобразить фотографию семьи алкоголиков.

Задание 2 группе. Нарисовать портрет семьи, ведущей здоровый образ жизни. Изобразить фотографию семьи, ведущей здоровый образ жизни.

Задание 3 группе. Нарисовать курящую семью. Изобразить фотографию курящей семьи.

Анализ:

Как проходила работа?

Сразу ли вы приступили к творчеству?

Кто хочет что-либо добавить или с чем не согласен в рисунках?

Какие выводы для себя вы сделали?

Не хотели бы Вы что-либо изменить в себе, в своем поведении?

Какое сейчас у вас настроение? Менялось ли оно в процессе работы?

7. Упражнение «Победи своего дракона».

Цель: дать посмотреть на себя с другой стороны, овладеть навыками борьбы со своими недостатками, сбросить негативные эмоции.

Время: 10 минут.

Техника проведения: у каждого по листу бумаги и цветные карандаши. Каждому участнику необходимо нарисовать своего «дракона» с вредными привычками. Назвать дракона в целом и каждую его голову в отдельности.

Материал: бумага А 4, карандаши.

Инструкция: ребята, все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

У каждого из нас есть свой дракон с вредными привычками. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени, время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал, и у вас самого еще достаточно сил. Самое главное — помнить, что количество голов у него не беспрельдно и его можно победить.

Ребята, каждому из вас необходимо нарисовать своего «дракона» с вредными привычками. Назвать дракона в целом и каждую его голову в отдельности.

Анализ:

Какие открытия вы для себя сделали?

С какими трудностями столкнулись?

Смогли ли вы победить своего «дракона»?

Какие чувства вы испытывали при проведении данного упражнения?

Готовы ли вы продолжать наше занятие?

8. Упражнение «Движение к цели».

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, повышение двигательной активности, группового взаимодействия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на тройки по принципу: шар, куб, пирамида. Трое играющих становятся плечом к плечу. Первый человек ставит левую ногу в картонную коробку (или на лист бумаги). В ту же коробку ставит правую ногу второй играющий, свою левую ногу он ставит в другую коробку, и туда же ставит правую ногу третий человек. Соревнуйся, всем тройкам пройти на другой конец комнаты. В упражнении участвуют все тройки. Затем тройки объединяются в шестерки, а на последнем этапе шестерки – в общую группу.

Инструкция: ребята, вам необходимо разбиться на тройки по принципу: шар, куб, пирамида. Каждая тройка играющих становится плечом к плечу. Первый человек ставит

левую ногу в картонную коробку. В ту же коробку ставит правую ногу второй играющий, свою левую ногу он ставит в другую коробку, и туда же ставит правую ногу третий человек. Ваша задача - пройти всем вместе на другой конец комнаты и оказаться первыми. В упражнении участвуют все тройки. Затем тройки объединяются в шестерки, а на последнем этапе шестерки – в общую группу.

Анализ:

Расскажите о вашем самочувствии?

Почему, когда мы двигаемся нам становится легче, напряжение уходит?

Знаете ли вы другие способы снятия напряжения и успокоения?

Что вы возьмете на вооружение и будете использовать в будущем?

9. Притча «Коробочка».

Цель: анализ притчи.

Время: 10 минут.

«Один человек всю жизнь искал безоблачное, счастливое, идеальное устройство жизни. Он сносил немало башмаков, обойдя много стран. Наконец, в одном городе на площади он увидел толпу. Все стремились пробиться к стоявшей в середине коробочке и заглянуть в одно из ее окошек.

Когда это удалось нашему страннику, то он был потрясен, очарован тем, что увидел. Это было то, к чему он стремился всю жизнь.

Вечером, счастливый, он расположился на отдых под крепостной стеной. Рядом пристроился такой же, как он, бродяга. Они разговорились. Бродяга с восторгом стал описывать то, что он увидел в одном из окошек коробочки. Но оказалось, он видел совсем другое. Как так?

Ты просто смотрел с другой стороны, - был ответ».

Вывод. Все люди разные. У нас могут быть разными не только внешность, возраст, социальный опыт, пол, но и нравственные ценности. Поэтому не удивительно, что мы по-разному воспринимаем одни и те же вещи, явления.

Анализ:

Какое толкование можно дать притчи?

Могут ли быть у всех одинаковые интересы, убеждения, взгляды?

Возникают ли у вас проблемы дома, в школе, с друзьями, милицией?

Как сделать так, чтобы не было проблем с законом?

Какие выводы для себя вы сделали?

10. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Самое интересное упражнение?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой и своим поведением?

О чем вы задумались и что полезного вы взяли для себя и будете использовать?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

11. Упражнение «Магазин».

Цель: развитие эмпатии, групповой сплоченности, выработка достойного умозаключения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: каждый из участников группы должен взять с полки воображаемого магазина то, что поможет ему помочь справиться с проблемами.

Инструкция: ребята, представьте что вы в магазине. На полках есть все. Каждый из вас может взять то, что поможет вам преодолеть свои вредные привычки, то есть бросить пить, научиться управлять собой и т.д. Сейчас каждый по очереди будет заходить в магазин, брать с собой то что необходимо и положить это на сердце.

Анализ:

Ребята, поделитесь, что вы взяли?

12. Упражнение «Экран настроения» (см. занятие 1, упражнение 10).

3 блок «Я познаю мир».

Занятие 16

Тема: «Общение и общительность».

Цель: формирование понятий общение и общительность, развитие навыков эффективного общения, создание доверительной обстановки в группе, развитие эмпатии, групповой сплоченности.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, упражнениям, мяч, камень, бейджики.

1. Упражнение «Я - Во!» (авторское).

Цель: развитие добрых внимательных отношений друг другу, группового сплочения, взаимодействия, создание положительного настроения на дальнейшую работу.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники поочередно приветствуют друг друга с помощью жеста и слов: «Я - Во! А ты?».

Инструкция: начнем сегодняшней день с того, что каждый из участников нашей группы поочередно поприветствуют друг друга с помощью жеста (вытянутая рука вперед, ладонь в кулак с поднятым большим пальцем вверх) и слов: «Я - Во! А ты?».

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Готовы ли работать дальше?

2. Упражнение «Мишень настроения».

Цель: определить свое настроение.

Время: 5 минут.

Техника проведения: перед началом занятий на стене крепится «Мишень настроения». Каждый участник определенной геометрической фигурой (круг, треугольник, квадрат) отмечает свое настроение.

Материал: лист ватмана, карандаши, геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат).

Инструкция: это у нас своеобразная «Мишень настроения». На ней можно выразить свое настроение. Перед вами геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат). Каждый из вас пусть возьмет ту фигуру, которая соответствует вашему сегодняшнему настроению и отметит ее на «Мишени». Ребята, это упражнение будет являться ритуалом наших тренинговых занятий, и оно выполняется в начале и в конце наших последующих встреч.

3. Упражнение «Мое паспорту».

Цель: оформление паспорту, развитие групповой сплоченности, доверия.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники составляют свое паспорту и заполняют его. Сведения, которые вносятся в паспорту, могут быть различны. Это, как обычно, ФИО, год и место рождения, «фотография», а остальные сведения заполняются по собственному желанию каждого. Затем участники показывают друг другу свое паспорту, делятся впечатлениями.

Материал: бумага формата А 4, степлер, карандаши, ножницы.

Инструкция: ребята, а сейчас каждый из вас составит свое паспорту и заполнит его. Для этого возьмите бумагу. Вы можете скрепить бумагу степлером и сделать книжечку, оформить в виде альбома с бантиком или свернуть бумагу в виде свитка и т. д. Сведения, которые вносятся в паспорт, могут быть различны. Это, как обычно, ФИО, год и место

рождения, «фотография», а остальные сведения заполняются по собственному желанию каждого из вас. Это может быть адрес или рисунок своего дома, состав своей семьи, место работы, домашние животные, увлечения и т. п. Представляется полная свобода выбора. Ребята, покажите друг другу свои паспорта и поделитесь впечатлениями.

Анализ:

Понравилось ли данное упражнение?

Что нового вы узнали об участниках нашей группы?

Какой паспорт вам понравилось больше всего?

4. Упражнение «Катись, мячик, быстрее».

Цель: учиться уважать друг друга, прислушиваться к чужому мнению, снимать напряжение, поднимать эмоциональный фон настроения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники стоят в кругу. Задача - передавать друг другу мячик. Мячик должен побывать у каждого игрока только один раз, он не должен касаться пола, одновременно к нему может прикоснуться только один человек. Нужно выполнить задание как можно быстрее. В процессе игры задания усложняются. Каждый раз, когда участники выполняют новое задание, тренер говорит им: «Вы молодцы, но можно это сделать еще быстрее». Если игроки сложат ладони в форме наклонного желоба (большие пальцы образуют стенки), а последний подхватит мячик внизу, то на выполнение задания уйдут доли секунды.

Материал: мяч.

Инструкция: ребята, вам необходимо встать в круг. Ваша задача передавать друг другу мячик. Мячик должен побывать у каждого игрока только один раз, он не должен касаться пола, одновременно к нему может прикоснуться только один человек. Нужно выполнить задание как можно быстрее. Теперь усложняем задание.

1. Вы стоите в плотном кругу. Перекатите из ладони в ладонь мячик таким образом, чтобы он прошел весь круг, ни разу не упав.

2. Перекатите из ладони в ладонь мячик таким образом, чтобы он прошел весь круг, ни разу не упав, пользуясь только левыми руками.

3. Выполните упражнение в движении, когда круг участников вращается.

4. Одновременно с перекачиванием мячика всем вместе присесть и встать.

Анализ:

Каково ваше впечатление от этого упражнения?

С какими трудностями вы столкнулись?

От чего зависит успех коллективного решения подобных задач?

5. Тесты.

Цель: исследование общения.

Время: 10 минут.

Тест 1. Определение уровня общительности (В. Ф. Ряховский.).

Техника проведения: участникам предлагается ответить на вопросы теста.

Материал: бланки с тестом, ручки.

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?

2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией?

3. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?

4. Вам предлагают выехать на экскурсию в город, где вы никогда не бывали.

Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой экскурсии?

5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли вы участвовать в каком – либо споре по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в той или иной учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов: «да» - 2 очка,
«иногда» - 1 очко,
«нет» - 0 очков.

Полученные очки суммируются и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

Классификатор к тесту В. Ф. Ряховского.

30 - 32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25 - 29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством — в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19 - 24 очка. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14 - 18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний

идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9 - 13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

4 - 8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер; вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям — и на работе, и дома, и вообще повсюду — трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье — такой стиль жизни не проходит бесследно.

Тест 2. Оценка самоконтроля в общении (М. Снайдер).

Техника проведения: участникам предлагается ответить на вопросы теста.

Материал: бланки с тестом, ручки.

Инструкция: внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву В, если неверным или преимущественно неверным - букву Н.

1. Мне кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция; «Я такой, какой я есть в данный момент».

Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов: по одному баллу начисляется за ответ «Н» на вопросы 1, 5 и 7 и за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы искренне отвечали на вопросы, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0 - 3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4 - 6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль, вы искренны, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7 - 10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

6. Упражнение «Общая картина в паре».

Цель: развитие добрых, внимательных отношений, обучение умению взаимодействовать с другими.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на пары. У каждой пары участников по одному листу бумаги и цветные карандаши. Задача участников - нарисовать общую картину. Вводится запрет на вербальное общение.

Материал: бумага А 4, карандаши.

Инструкция: ребята, вам необходимо разбиться на пары. Каждый участник взглядом ищет свою пару. У каждой пары по одному листу бумаги и цветные карандаши. Ваша задача - нарисовать общую картину на одном листе. Вводится запрет на голос. После окончания рисования дайте название своему рисунку.

Анализ:

Довольны ли вы выполнением задания?

С какими трудностями столкнулись?

Как вы договаривались об общем рисунке?

Готовы ли вы продолжать наше занятие?

7. Мини-лекция «Общение и общительность» [20] (см. приложение 17).

Цель: повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Время: 10 минут.

8. Дискуссия в малых группах на тему: «Правильное общение».

Цель: научить участников вырабатывать правила общения в различных ситуациях, обучить навыкам ведения дискуссии.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники группы разбиваются на 3 малые группы, выбирают председателя, таймера, спикера, секретаря. Каждой группе дается задание, которое надо будет сначала обсудить, затем записать на листе бумаги. После этого, группа садится в круг и один из представителей каждой малой группы зачитывает качества. Остальные добавляют, соглашаются, либо возражают, предлагая свои варианты.

Материал: 3 листа ватмана, маркеры, список качеств личности.

Инструкция: я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 3 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: ум – честь – совесть.

Для работы каждая малая группа избирает: председателя, таймера, спикера, секретаря.

Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при обсуждении принципы мозгового штурма и соблюдайте правила работы группы.

На работу вам дается 5 минут.

Задание 1 группе. Разработать правила общения с родителями.

Задание 2 группе. Разработать правила общения с учителями.

Задание 3 группе. Разработать правила общения со сверстниками.

Просим спикеров прикрепить лист к стене и доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

Анализ:

Кто хочет что-либо добавить или с чем не согласен?

Все ли выдвинутые идеи принимаются? Если да, то выносим на общегрупповое голосование.

Что меня удивило?

Какие для себя вы сделали выводы?

9. Упражнение «Я словно щепка по реке».

Цель: развитие групповой сплоченности, доброжелательности, двигательной активности, снятие напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участнику группы завязывают глаза, а остальные встают в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников с завязанными глазами проходит по образовавшемуся коридору, другие участники, стоящие в шеренге, его трогают за голову, плечи. После чего он встает в конец шеренги, а по коридору проходит другой участник.

Инструкция: ребята, вам необходимо встать в две шеренги, образуя «коридор». Одному из участников группы я завяжу глаза. Он должен пройти по образовавшемуся коридору. Участникам, стоящим в шеренге, необходимо прикоснуться к нему, ласково дотронуться головы, плеч, рук, не в грубой форме. После чего он встает в конец шеренги, а по коридору проходит другой участник.

Анализ:

Трудно ли идти с завязанными глазами?

Что Вы ощущали, когда двигались?

Что Вы чувствовали, когда до Вас дотрагивались участники?

Ваше настроение.

10. Притча «Три мудреца».

Цель: анализ притчи.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники получают задание проанализировать притчу «Три мудреца».

Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека - его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал: «Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, потому что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу ваши улыбки и жду ваших возражений, потому что мы уже не один раз спорили и я уже знаю, что вы не привыкли соглашаться с чем-либо без возражений». «А с этим невозможно согласиться, - сказал другой, - если бы ты был прав, человек был бы обречен, как паук, сидеть день за днем в паутине своих привычек. Человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас - я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем.

Мое представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои

действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен не потому, что мы уже привыкли спорить друг с другом, а потому что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли». «Вы совсем упустили из виду, - вмешался третий, - что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. И независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни - ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье - грустны, ожидание будущего счастья - тревожно! А когда я вступаю в спор, я должен учитывать то соотношение сил и тот узор аргументов, которые сложились в настоящий момент». И мудрецы долго еще спорили, наслаждаясь неспешной беседой. И я не знаю, кто из них победил в споре.

Анализ:

Чему учит притча?

О чем можно поспорить?

Какие выводы вы для себя сделали?

11. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

1. Самое интересное упражнение?
2. Что вам понравилось больше всего?
3. С какими трудностями вы столкнулись?
4. Довольны ли вы собой и своим поведением?
5. О чем вы задумались, и что полезного вы взяли для себя и будете использовать?
6. Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Обыкновенное чудо».

Цель: развитие эмпатии, поднятие эмоционального фона настроения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: В руках у тренера камень. Он просит участников передавать камень друг другу, при этом говорить следующие слова: «У меня в руке камень. Возьми, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь к людям, мою преданность. Передай, камень, мои чувства другу».

Материал: камень.

Инструкция: ребята, я держу в своих руках камень. Он тяжелый, шероховатый, у него острые грани, но его очень приятно держать в руках, потому что он теплый, почти горячий, ведь он передает теплоту наших рук, жар наших сердец, нашу любовь и преданность людям! Оказывается, наши руки могут творить чудеса! Они согревают даже камень! Возьми, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь к людям, мою преданность (обращение к участнику слева и передача камня). Вы берете камень в ладони, сжимаете их и произносите: «Возьми, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь к людям, мою преданность». С этими словами вы передаете камень игроку, сидящему слева от вас.

Каждый из вас может благодаря теплу своих рук и сердца, сотворить чудо.

Анализ:

Что ты чувствовал, когда держал камень?

С каким настроением вы уходите с занятия?

13. Упражнение «Мишень настроения» (см. упражнение 2).

Занятие 17

Тема: « Семья, и как в ней уцелеть».

Цель: показать роль семьи в жизни подростка, осознать себя как члена семьи, развить способности выражать свои чувства и полноценно предъявлять себя в семье.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, ватман, бумага формата А 4, фломастеры, цветные карандаши, свеча, бланки к упражнению, спички, бейджики.

1. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

2. Упражнение «Костер фантазий» (авторское).

Цель: расширение представлений участников группы друг о друге, создание эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Время: 15 минут.

Материал: спички.

Техника проведения: участники группы сидят в кругу, каждый берет по спичке и начинает вести рассказ о себе от лица спички. Затем, по желанию, участники объединяются в три группы, их задача – придумать историю жизни спичек.

Инструкция: возьмите по спичке, представьте, что спичка – это каждый из вас. Необходимо подумать и сочинить историю о себе. Это может звучать так: «Здравствуйте, это Я – спичка. Я приветствую всех собравшихся здесь спичек. Я – искрометная и смелая, быстро вспыхиваю и быстро гасну, мне нравится быть нужной и полезной людям».

Следующий этап - вам надо объединиться в три группы и каждой группе придумать общую историю жизни спичек. У нас получится своеобразный «Костер фантазий». Фантазируйте, сочиняйте, используйте свой жизненный опыт.

Давайте поаплодируем, выразив тем самым, свое отношение друг к другу.

Анализ:

Понравилось ли вам упражнение?

Трудно ли было вживаться в образ спички?

Какие интересные моменты были в работе?

Какой «Костер фантазий» был ярче, интересней?

3. Упражнение «Нарисуй семейный праздник».

Цель: представление семейных взаимоотношений.

Время: 10 минут.

Материал: бумага формата А 4, цветные карандаши.

Техника проведения: участникам группы предлагается нарисовать семейный праздник.

Инструкция: я предлагаю вам взять листы бумаги, цветные карандаши и нарисовать семейный праздник. В каждой семье есть праздники, которые любимы, ваша задача – изобразить семейный праздник.

Анализ:

Легко ли вы справились с заданием?

Какие чувства испытывали?

4. Упражнение-тест «Ассоциации» (авторское).

Цель: сбор проблематики, развитие доверия, открытости.

Время: 15 минут

Техника проведения: участникам предлагается написать с кем или с чем ассоциируется тот или иной человек. Необходимо расспросить подростка по каждой ассоциации.

Материал: бланки на каждого участника группы.

Инструкция: подумай, с кем или с чем ассоциируется тот или иной член семьи? Мама? Папа? Бабушка? Ты сам? Дедушка? Сестра? Брат? А также учитель, одноклассники. А теперь заполни бланк:

Какими качествами обладает данное животное?

Тебе нравится данное животное?

Что нравится тебе в этом животном?

Что не нравится в этом животном?

Бланк к упражнению «Ассоциации».

	Мама	Папа	«Я» сам (а)	Бабушка	Дедушка	Сестра (брат)
Животное						
Растение						
Фрукты, овощи						
Напиток						
Цифра (1 –13)						
Цвет						
Вид спорта						

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись при заполнении таблицы?

Что давалось тяжело, а что легко?

5. Мини-лекция «Моя семья – моя опора» [13] (см.приложение 18).

Цель: создание атмосферы поддержки, понимания, развитие доверительных семейных взаимоотношений.

Время: 15 минут.

6. Игровое моделирование реальных ситуаций «Подросток и его взаимоотношения с родителями».

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 3 малые группы. Каждой группе дается своя ситуация. Необходимо представить вариант ее завершения в виде театрализованной сценки.

Инструкция: я предлагаю вам разбиться на 3 группы. Каждая группа получит для разыгрывания ситуацию, которую надо представить в виде театрализованной сценки.

Ситуация 1.

Дочь встречается с парнем из неблагополучной семьи. Родители всячески ограничивают ее общение с «предметом юношеских грез». Однажды, когда парень, решившись, пришел прямо к ним домой, чтобы увидеть девушку, родители высказали ему все, что думали по поводу «так называемой любви».

Результат – «море» слез, отчуждение, обида.

Ситуация 2.

Подросток пришел домой поздно вечером, хотел прокрасться в свою комнату незамеченным. На пороге, неожиданно, появляются родители. Мама почувствовала запах сигарет и начала выяснять с ним отношения. К разговору подключается отец.

Ситуация 3.

В семье очень болезненно относятся к потенциальной опасности возникновения

алкоголизма у ребенка (есть печальный опыт у одного из членов семьи). И вдруг, встретив подростка с дискотеки, родители замечают, что он «навеселе». Негодование, «буря» эмоций, скандал.

Анализ:

Встречались ли вы с подобными ситуациями или похожими на данную?

Какая роль досталась и испытывали ли сложности в проигрывании?

Удовлетворены ли вы результатом от проигрывания ситуаций?

Какие сделали выводы из обсуждаемых ситуаций?

Не хотели бы вы что-либо изменить в себе, во взаимоотношениях с родителями?

Кто хочет что-либо добавить или с чем-то не согласен?

7. Упражнение «Чудесные пироги».

Цель: развитие эмпатии, сплоченности, взаимодействия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники делятся на 3 группы, и им дается задание выбрать повара и изобразить процесс приготовления пирожков, котлет, салата «Селедка под шубой».

Материал: магнитофон, бланки с заданиями.

Инструкция: давайте разобьемся на 3 группы по принципу мука-соль-сахар. Я хочу вам предложить очень интересное задание. Необходимо будет изобразить процесс приготовления блюд. Блюдо, которое написано на бланке, никто кроме вас не видит. Выберете повара. Распределите роли, договоритесь, кто каким ингредиентом будет: мука, соль, сахар, морковь и пр. После этого каждая группа приступит к приготовлению заданного блюда. Участники покажут технологический процесс, а зрители должны догадаться, что за блюдо приготовили.

Задание 1 группе. Изобразите технологический процесс приготовления пирожков.

Задание 2 группе. Изобразите технологический процесс приготовления котлет.

Задание 3 группе. Изобразите технологический процесс приготовления салата «Селедка под шубой».

Анализ:

Все ли получилось у групп?

Как шло распределение ролей?

Кто взял на себя ведущую позицию?

Какие впечатления у вас от упражнения?

8. Русские народные сказки «Колобок», «Репка».

Цель: дать понять подросткам важность семьи в его жизни. Помочь осознать те испытания, которые готовит им судьба.

Время: 10 минут.

9. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников.

Время: 5 минут.

Что принес вам сегодняшний день?

Какие самые яркие моменты запомнились?

Что для вас сегодня показалось трудным?

Что нового, интересного узнали?

С каким настроением завершаете сегодняшний тренинговый день?

Оцените в процентном соотношении свое участие в тренинговом занятии.

10. Притча «Имя моего ангела».

Цель: получение обратной связи от участников.

Время: 5 минут.

За день до своего рождения ребёнок спросил у Бога:

Я не знаю, зачем я иду в этот мир. Что я должен делать?

Бог ответил:

- Я подарю тебе ангела, который всегда будет рядом с тобой. Он всё тебе объяснит.
- Но как я пойму его, ведь я не знаю его язык?
- Ангел будет учить тебя своему языку. Он будет охранять тебя от всех бед.
- Как и когда я должен вернуться к тебе?
- Твой ангел скажет тебе всё.
- А как зовут моего ангела?
- Неважно как его зовут, у него много имён. Ты будешь называть его «Мама».

11. Упражнение «Тепло семейного очага».

Цель: создание атмосферы психологической комфортности, душевного тепла.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники сидят в кругу, под тихо звучащую мелодию передают зажженную свечу со словами благодарности и пожеланиями на будущее.

Материал: свеча, спички, магнитофон.

Инструкция: ребята, давайте молча посидим и вспомним сегодняшний день, темы которые мы обсуждали. Задумаемся о себе, своей семье, друзьях. Вы и ваши родители, близкие вам люди - одно целое. Семья — это поддержка, любовь, счастье. Я сейчас зажгу свечу, и мы будем передавать ее по кругу под негромкую мелодию. Вы скажите те мысли, которые вам навеяла музыка и те пожелания, которые вы хотите подарить группе.

12. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

Занятие 18

Тема: «Учителя – друзья и наставники».

Цель: показать значимость учителя - наставника, соратника, друга в воспитании и обучении детей, подростков; создать атмосферу доверия, взаимопонимания, взаимоуважения, обучить приемам снятия напряжения, поднять эмоциональный фон настроения.

Форма зала: круг.

Время: 2 академических часа.

Материал: магнитофон, ватман, бумага формата А 4, изобразительные средства, текст притчи, воздушные шары, тестовый материал, стимульный материал, бейджики.

1. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

2. Упражнение «Приветствие змейкой» (авторское).

Цель: создание положительного настроения на работу, атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопонимания.

Время: 5 минут.

Техника проведения: первый участник берет себя правой рукой за запястье левой руки, левой рукой берет соседа слева за запястье правой руки и т.д. приветствие идет по часовой стрелке, при этом каждый участник при сцеплении произносит слово «привет».

Инструкция: сегодня мы будем приветствовать друг друга необычным способом – змейкой, у нас с вами получится цепочка из сцепленных рук. Итак, я беру себя правой рукой за запястье левой руки, поворачиваюсь к соседу слева, левой рукой беру его за запястье правой руки и т.д. приветствие проходит по часовой стрелке при этом, обращаемся друг к другу со словом: «Привет». Таким образом, у нас получится цепь, которая спаяна отдельными звеньями.

Анализ:

Понравилось ли необычное приветствие?

Что испытывали, становясь частью единого целого?

3. Упражнение «Что нас объединяет?».

Цель: развитие групповой сплоченности, единения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: каждому участнику группы раздается по листку бумаги, карандашу, и предлагается написать пять черт характера, которые присущи только ему. После этого участники начинают перемещаться по аудитории, и пытаются найти похожих на себя по цвету глаз, волос, по росту, причёске, манере одеваться и т.д. Затем они объединяются в три группы и находят сходства между собой.

Материал: листы бумаги формата А 4, ручки, карандаши.

Инструкция: возьмите по листу бумаги и напишите пять черт характера, которые присущи только вам. А теперь встаньте и внимательно посмотрите на участников группы. Объединитесь в три группы по определенным признакам. Это может быть одинаковый цвет глаз, волос, причёска, рост, манера одеваться и т.д.

Следующее, что предстоит вам сделать — найти схожие черты характера, интересы, времяпрепровождения и пр.

А теперь один из участников группы доложит, что же вас объединяет.

Анализ:

Расскажите о тех качествах характера, которые вас объединили?

Трудно ли было найти похожих внешне друг на друга?

Не хотели бы вы приобрести, как вы считаете, недостающие черты характера для себя?

4. Упражнение «Хвост ящерицы».

Цель: развитие эмпатии, повышение эмоционального фона, группового взаимодействия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: каждый участник надувает воздушный шар, берет его в руки. Группа выстраивается в колонну, друг за другом. Шары находятся между участниками цепочки. Под музыку начинается движение, которое может замедляться или ускоряться. Задача состоит в том, чтобы постараться удержать шар при движении «ящерицы». Тот, кто не сможет удержать шар, или у кого он лопнет, покидает цепочку, «ящерица» постепенно будет терять часть своего хвоста.

Материал: воздушные шарики по количеству игроков.

Инструкция: сейчас каждому из вас я раздам воздушные шарики, вы их надуете. Выстраиваемся в цепочку, впереди стоящий берет шарик в руки и прижимает его к груди, последующие участники присоединяются к впереди стоящему при помощи своих шаров, прикладывая их к спине соседа и стараясь удержать грудью. Под музыку вы начнете движение по залу, которое может то замедляться, то ускоряться, в зависимости от того, какая музыка будет звучать. Ваша задача - удержать шар при движении «ящерицы». Ящерицам, по закону природы, свойственно терять свой хвост. У нас же может произойти по аналогии с потерей хвоста – «потеря» участников: кто-то не сможет удержать шарик, а у кого-то он просто лопнет и тот, у кого это произойдет, покидает цепочку.

Анализ:

Понравилось ли вам упражнение?

Какие чувства испытывали?

Какое у вас сейчас настроение?

5. Анкета «Мое отношение к учителям».

Цель: выявить отношение к учителям.

Время: 10 минут.

Инструкция: прочитайте внимательно вопросы и ответьте «да» или «нет».

1. Нравится ли тебе учиться в школе

2. Есть ли у тебя любимые предметы

3. Есть ли у тебя любимые учителя
4. Нравятся ли тебе строгие, требовательные учителя
5. Нравятся ли тебе учителя, у которых на уроке все можно и нет дисциплины
6. Часто ли ты обижаешься на учителей
7. Есть ли учитель в школе, который тебя понимает
8. Можешь ли ты обратиться с проблемой к учителю
9. Есть ли учитель, с которым ты можешь общаться на равных
10. Считаешь ли ты учителей своими наставниками и помощниками

6. Рисунок «Спина к спине».

Цель: установление контакта, развитие творческого сотрудничества, взаимодействия.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники «распределяются» по парам, садятся на стулья спинами друг к другу. Одному дается рисунок, а другому лист бумаги и карандаш. Тот, у кого в руках рисунок, не должен показывать его своему напарнику. Напарник рисует со слов, задает наводящие вопросы, получает на них ответы. После того как копия рисунка со слов сделана, участники сравнивают его с оригиналом.

Материал: листы бумаги формата А 4, цветные карандаши.

Инструкция: я предлагаю вам образовать пары, один из вас получит рисунок, который он не должен никому показывать и в частности своему напарнику, другой участник возьмет чистый лист бумаги и цветные карандаши. Вы садитесь спиной друг к другу, тот, у кого чистый лист бумаги должен сделать копию рисунка со слов партнера. Можно задавать вопросы, уточнять детали, но подглядывать нельзя! Кто выполнил задание, сравните копию с оригиналом. А теперь поменяемся ролями.

Ваша работа заслуживает аплодисментов.

Анализ:

Как выглядит ваше совместное творчество?

С какими трудностями столкнулись?

Понравилось ли это упражнение?

7. Мини-лекция «Как правильно общаться с учителями и вести себя в школьном коллективе» (см. приложение 19).

Цель: развитие доверительных отношений, коммуникабельности, взаимопонимания.

Время: 10 минут.

8. Игровое моделирование реальных ситуаций «Подросток и его взаимоотношения со школьной средой».

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 3 малые группы. Каждой группе дается для разыгрывания своя ситуация. Необходимо представить вариант ее завершения в виде театрализованной сценки.

Инструкция: я предлагаю вам разбиться на 3 малые группы. Каждая группа получит для разыгрывания ситуацию, которую надо представить в виде театрализованной сценки с вариантом завершения.

Ситуация 1.

На празднике в школе группа подростков оказалась в нетрезвом виде. Это было видно невооруженным взглядом, что привлекло внимание учителей. Классный руководитель на следующий день вызвал в школу родителей тех ребят, которые «отличились» на празднике.

Ситуация 2.

Учитель просит дневник, чтобы поставить подростку «2» за поведение, но он отказывается дать дневник. Тогда учитель подходит к столу, за которым сидит

подросток, берет его рюкзак и вытряхивает содержимое на стол. Среди содержимого рюкзака он видит использованный шприц.

Ситуация 3.

Дежурный учитель зашел в туалет и увидел группу курящих подростков, они пытались спрятать дымящиеся сигареты, но было уже поздно.

По требованию дежурного учителя классный руководитель вызвал родителей этих подростков в школу.

Анализ:

Доводилось ли вам оказываться в аналогичных или приближенных к аналогичным ситуациям?

Какая роль досталась вам при проигрывании предложенной ситуации?

Удалось ли вам найти вариант завершения театрализованной сценки?

Какие выводы сделали из обсуждаемых ситуаций?

Не хотели бы вы что-либо изменить в своем поведении?

Кто хочет что-то добавить или выразить свое несогласие с чем-либо?

9. Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: развитие внимания, группового взаимодействия.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники сидят в кругу на небольшом расстоянии друг от друга, тренер говорит тихим голосом на ухо первому участнику текст. Его задача - передать соседу услышанный и запомнившийся текст. И так по кругу. Когда очередь дойдет до последнего участника, он должен произнести ту информация, которая до него дошла, а тренер произносит первоначальный текст.

Инструкция: я предлагаю вам сесть в круг на небольшом расстоянии друг от друга, сейчас я проговорю на ухо текст одному из вас. Вы должны будете по кругу передать услышанное и понятное из уст соседа, следующему участнику. Когда очередь дойдет до последнего, мы услышим то, что он понял и расслышал, а затем я произнесу первоначальный текст.

Текст.

«Передай одноклассникам - завтра мы не должны идти в школу, так как у нас призывная комиссия. В 8-30 мы поедем на полигон, где будем наблюдать за учениями и мотострелкового подразделения.

Передай всему классу, что из-за плохой погоды встречаемся в 8-30 в школе, на полигон мы не едем, учения отменяются».

Анализ:

Всем ли был понятен передаваемый текст?

Что добавили от себя?

Понравилось ли упражнение?

Какое настроение у вас от проделанного упражнения.

Скорей всего именно так мы слушаем, но не слышим своих учителей. И как одна и та же информация доходит до нас по-разному, в силу наших способностей, стараний и умений.

10. Притча «О сущности ученичества».

Цель: развитие аналитических способностей.

Время: 5 минут.

Молодой человек, достигнув совершеннолетия, решил найти себе учителя, который помог бы ему многое познать. Он обратился к старцу, идущему в Мекку.

- Научите меня всему, что Вы знаете?

- Но ты не готов?

- Нет, готов!

- Хорошо, отправляйся со мной в путь.

Через некоторое время старец спросил: «Кто из нас будет учеником, а кто

учителем?»).

Молодой человек ответил: «Конечно же, я буду учеником».

Настал вечер. Они остановились на ночлег. Начал накрапывать дождь. Старец встал и накрыл ученика своим плащом. Ученик вскочил и говорит: «Что Вы! Это я должен накрывать Вас, а не Вы!».

«Нет, молчи, ты же ученик и я тебя учу, как надо поступать».

Утром отправились дальше в путь. Ученик говорит: «Теперь я буду учителем».

Остановились они на привал, и надо было принести дров.

Старец собрался идти за дровами, но учитель сказал: «Что Вы, я пойду!».

«Нет, я же ученик, а ты учитель и за дровами должен идти я» – ответил старец.

«Нет!» - воскликнул юноша.

«Тогда ты ничего не понял. Пусть все, что дается тебе, будет дадено, а все остальное ты возьмешь сам» - сказал старец

Анализ:

Как вы думаете, о чем эта притча?

Чем отличается ученик от учителя?

В чем, по вашему мнению, состоит сущность ученичества?

11. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников тренинга.

Время: 5 минут.

Что нового узнали на сегодняшнем занятии?

Какие испытывали трудности и в чем?

С каким настроением завершаете сегодняшнее занятие?

Произошли ли в вас какие-то изменения?

Оцените в процентном соотношении свое участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Пожелание» (авторское).

Цель: развитие эмпатии, создание атмосферы понимания, уважительного отношения друг к другу.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники делятся на 4 группы (радость, дружба, любовь, добро), им предлагается разрезанный лист картона с аппликативно-наклеенными пожеланиями. Задача участников - собрать разрезную картинку и прочитать пожелания.

Материал: лист картона с аппликативно наклеенными пожеланиями, разрезанный на части.

Инструкция: вам необходимо разделить на 4 группы: радость, дружба, любовь, добро. Перед вами разрезанный на части лист картона. Ваша задача - собрать разрезанную картинку и прочитать пожелания.

13. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

Занятие 19

Тема: «Дружба и братство дороже любого богатства».

Цель: развитие коммуникативных навыков, аналитических и познавательных способностей, уважения друг к другу, принятие себя.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, тестовый материал, бейджики, листья деревьев из бумаги.

1. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

2. Упражнение «Письмо другу».

Цель: настрой на рабочий лад, развитие когнитивных способностей, повышение эмоционального фона.

Время: 5 минут.

Материал: лист бумаги формата А4, ручки.

Техника проведения: участники сидят по кругу, им предлагается на листах бумаги написать письмо другу. Затем, письма сдаются в общую корзину, и каждый по очереди достает себе послание.

Инструкция: давайте начнем сегодняшнее занятие с приветствия. Как давно вы писали письма? Сейчас вам представится такая возможность. Возьмите листок бумаги и ручку, напишите письмо другу. Вы можете писать все, что захотите.

А теперь собираем письма в общую корзину и каждый по очереди достанет письмо от друга.

Анализ:

Какие чувства вызвало у вас полученное письмо?

С какими трудностями вы столкнулись?

3. Упражнения «Дерево наших имен» (авторское).

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие уважения, любви друг к другу, принятие себя.

Время: 5 минут.

Материал: ватман, бумажные листики деревьев, ручки.

Техника проведения: участникам раздаются листья деревьев из цветной бумаги. Им предлагается написать на них свои имена и приклеить на ветви дерева, нарисованного на ватмане.

Инструкция: ребята, посмотрите, на ватмане нарисовано дерево, но оно без листочков. Сейчас возьмите листочки из цветной бумаги и напишите на них свои имена. Затем приклейте листочки на дерево.

Анализ:

Какое у вас эмоциональное состояние?

Что бы вы хотели дополнить?

Можем ли мы продолжать дальше занятие?

4. Упражнение «Оркестр».

Цель: развитие эмпатии, внимания, навыков саморегуляции, повышение настроения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники сидят по кругу. Выбирается дирижер, который распределяет роли: музыкальные инструменты, музыканты. Дирижер расставляет музыкальные инструменты, сзади них становятся музыканты. Задача музыкантов «играть» на инструментах, задача инструментов — издавать звуки, которые предложит дирижер.

Выбирается мелодия для исполнения. По команде дирижера живой оркестр исполняет мелодию.

Инструкция: нам нужно выбрать дирижера воображаемого оркестра. А теперь попросим дирижера выбрать музыкальные инструменты, на которых будут играть музыканты. Необходимо расставить инструменты так, как дирижер посчитает нужным. Он также определит, кто из участников группы будет играть на том или ином инструменте и соответственно их расставит. Задача музыкантов «играть» на инструментах, задача инструментов — издавать звуки, которые предложит дирижер.

Дирижер выбирает мелодию, начинает дирижировать, а все остальные играют свои роли. Кто еще хочет побывать в роли дирижера?

Анализ:

Понравилось ли вам это упражнение?

Что у вас получилось?

Какие трудности возникли?

Хотелось ли побывать в роли дирижера?

Какие эмоции вызвало это упражнение?

5. Упражнение «Скульптор и глина».

Цель: развитие когнитивных способностей, навыков группового взаимодействия, создание доброжелательной атмосферы.

Время: 10 минут.

Материал: лист бумаги формата А4, карандаши, ручки, наборы из 10 слов.

Техника проведения: группа разбивается на 4 подгруппы. Из 10 слов им нужно составить рассказ, притчу, стихотворение.

Инструкция: разбейтесь на малые группы по 4 человека следующим образом: рассчитайтесь по порядку «север», «юг», «запад», «восток». Образуйте группы. У каждой группы есть набор из 10 слов. Вам нужно придумать притчу, стихотворение, рассказ, где будут использованы эти 10 слов.

Задание 1 группе: друг, беда, радость, свет, кошелек, тайна, родители, школа, остров, солнце.

Задание 2 группе: компьютер, улица, фонарь, веселье, злость, враг, птица, гора, звезда, товарищ.

Задание 3 группе: дом, дружба, диван, вечер, тишина, озеро, кошка, холодильник, телефон, ножницы.

Задание 4 группе: тигр, любовь, зеркало, лампа, страх, сочинение, деньги, картина, цветы, человек.

Анализ:

Все ли получилось, так как вы хотели?

С какими трудностями вы столкнулись?

Какое у вас настроение?

6. Упражнение «Портрет друга».

Цель: повышение значимости друг друга и дружбы в целом, развитие позитивного отношения к окружающим людям.

Время: 5 минут.

Материал: лист бумаги, цветные карандаши.

Техника проведения: участникам группы предлагается нарисовать портрет друга.

Инструкция: для следующего упражнения нам необходимо взять по листу бумаги и цветные карандаши. Нарисуйте портрет своего друга, таким, как вы его себе представляете. А теперь повесьте ваши портреты на стену и немного расскажите о том, кого вы нарисовали и какими качествами этот человек обладает.

Анализ:

Что у вас получилось?

Какие трудности возникли?

Что вы чувствуете?

7. Мини-лекция «Дружба дороже любого богатства» (см. приложение 20).

Цель: развитие аналитических и познавательных способностей, разработка правил дружбы.

Время: 15 минут.

8. Игровое моделирование реальных ситуаций.

Цель: развитие навыков взаимодействия, развитие толерантного поведения, развитие эмпатии.

Время: 15 минут.

Инструкция: разделитесь на 3 подгруппы, следующим образом: рассчитайтесь на «красный», «зеленый», «желтый». Образуйте три группы. Каждая группа получит ситуацию, которую нужно инсценировать.

Ситуации:

1 группа. «Друг познается в беде». Разыграйте ситуацию.

2 группа. «Старый друг, лучше новых двух». Разыграйте ситуацию.

3 группа. «Чтобы сохранить друзей, нужно прощать». Разыграйте ситуацию.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись?

Какие чувства возникли?

Что бы вы изменили?

9. Упражнение «Узнайте больше друг о друге».

Цель: расширение представлений участников группы друг о друге, развитие коммуникативных навыков.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники делятся на две команды. Задача команд: задать такие вопросы членам другой команды, чтобы как можно больше узнать о них.

Инструкция: вам необходимо разделить на две команды по принципу «день – ночь». А теперь подумайте несколько минут над тем, какие вопросы вы зададите участникам другой команды, чтобы больше узнать о них. А теперь встаньте друг напротив друга и задавайте вопросы. Победит та команда, которая задаст наиболее точные вопросы и получит полные ответы.

Анализ:

Трудно ли было придумывать вопросы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках своей и другой группы?

Какие открытия вы для себя сделали?

10. Притча «Про истинную дружбу».

Цель: развитие аналитического мышления, развитие эмпатии.

Время: 5 минут.

«В Сиракузах жили два друга – Дамон и Финтий. Дамона арестовали за долги и приговорили к смерти.

- Позволь мне отлучиться до вечера, чтобы устроить свои домашние дела, - попросил Дамон правителя города Дионисия, - а вместо меня останется Финтий.

Дионисий рассмеялся над такой наивной уловкой, но согласился.

Подождал вечер, Финтия уже вели на казнь. Но тут, продравшись сквозь толпу, подоспел Дамон:

- Я здесь, прости, что замешкался.

Дионисий, увидев это, воскликнул:

- Ты прощен! А мне, прошу, позвольте быть вашим другом!»

Анализ:

О чем заставляет задуматься эта притча?

Что взяли на вооружение?

11. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 10 минут.

Самое интересное упражнение на ваш взгляд?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Я дарю тебе...».

Цель: развитие эмпатии, развитие воображения, повышение эмоционального фона.

Время: 5 минут.

Техника проведения: группа сидит в кругу. По часовой стрелке участники дарят друг другу воображаемый подарок.

Инструкция: мы сегодня с вами хорошо поработали. Давайте подарим друг другу что-то хорошее, какой-нибудь сувенир на память. Этот подарок – плод вашего воображения, подарите его так, чтобы он стал немного реальнее. Дарить можно все что угодно: материальные предметы, духовные ценности и т. п.

13. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

Занятие 20

Тема: «А если это любовь...».

Цель: развитие уважения друг к другу, принятие себя и других, развитие аналитических и познавательных способностей.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, тестовый материал, бейджики, газеты, цветная бумага.

1. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упр.2).

2. Упражнение «Имя-приветствие» (авторское).

Цель: развитие внимания, настрой на рабочий лад, повышение эмоционального фона.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники сидят по кругу. По часовой стрелке по очереди каждый участник встает и называет свое имя. Затем против часовой стрелки каждый участник говорит «Привет» и садится на свое место.

Инструкция: давайте поприветствуем друг друга. Сейчас по часовой стрелке каждый участник группы встанет и назовет свое имя, при этом остается стоять. Участник группы, который представился последним, говорит «Привет!» и садится на свое место.

Анализ:

Какое у вас настроение?

3. Упражнение «Мое сердце» (авторское).

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие эмпатии.

Время: 5 минут.

Материал: ватман, сердечки из цветной бумаги, клей, ручки.

Техника проведения: участники сидят по кругу. Им предлагается написать свое имя на сердечках и приклеить их на левую половину сердца, нарисованного на ватмане.

Инструкция: для следующего упражнения нам понадобятся сердечки. Вам каждому нужно взять сердечко и написать на нем свое имя. На ватмане вы видите нарисованное сердце. Наклейте свои сердечки на левую сторону этого сердца.

Анализ:

Какие чувства у вас возникли?

Давайте поаплодируем себе.

4. Упражнение «Я люблю за то...».

Цель: развитие аналитических способностей, эмпатии, настрой на рабочий лад.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники сидят в кругу. Против часовой стрелки по очереди каждый участник продолжает фразу «Я люблю себя за то...», «Я люблю родителей за то...», «Я люблю друзей за то...».

Инструкция: сейчас по кругу, против часовой стрелки каждому нужно продолжить такую фразу «Я люблю себя за то...». Молодцы! А теперь продолжите фразу «Я люблю родителей за то...», далее - «Я люблю друзей за то...».

Анализ:

Какие затруднения возникли?

Что вы чувствуете?

5. Упражнение «Танец на газете».

Цель: повышение эмоционального фона, развитие групповой сплоченности, взаимопомощи.

Время: 10 минут.

Материал: газета.

Техника проведения: группа разбивается на 2 команды по шесть человек. Каждой команде выдается газета. Под музыку команды должны танцевать на своей газете. Затем газету сворачиваем и участники продолжают танец. Задача - не заступать за пределы газеты.

Инструкция: ребята, давайте немного подвигаемся. Для этого разделимся на 2 команды по шесть человек. Под музыку каждая команда танцует на своей газете. А теперь свернем газету и продолжим танцевать. Еще свернем, попробуйте потанцевать! Задача - не заступать за пределы газеты.

Анализ:

Понравилось ли вам это упражнение?

Какие трудности возникли?

Какое у вас настроение?

6. Мини-лекция «А может это любовь...» [3] (см. приложение 21).

Цель: развитие познавательных способностей, внимания, аналитического мышления, расширение кругозора участников группы.

Время: 15 минут.

7. Упражнение «Пум-пум-пум».

Цель: повышение эмоционального фона, развитие внимания, наблюдательности, коммуникативных навыков, мышления.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все сидят по кругу. Выбирается водящий. Он загадывает какой-либо предмет одежды, который есть у участников группы, подходит к каждому по очереди. Участник, к которому подошли, называет по имени водящего и спрашивает: «У меня есть пум-пум-пум?». Водящий, называет имя того, кто к нему обратился и отвечает: «Да, Саша, у тебя есть пум-пум-пум» или «Саша, у тебя нет пум-пум-пум». Тот участник, который угадает загаданный предмет одежды, становится водящим.

Инструкция: ребята, сейчас мы с вами поиграем. Для этого нам нужно выбрать водящего, который загадает предмет одежды, имеющийся у одного или нескольких участников группы. Мы с вами сядем по кругу, а водящий встанет в центр круга и будет подходить к каждому по - очереди. Участник, к которому подошли, называет по имени водящего и спрашивает: «Коля, у меня есть пум-пум-пум?». Водящий, называет имя того, кто к нему обратился и отвечает: «Да, Саша, у тебя есть пум-пум-пум» или «Саша, у тебя нет пум-пум-пум». Участник, который угадает загаданный предмет одежды, становится водящим.

Анализ:

Понравилось ли упражнение?

Трудно ли было угадывать?

8. Игровое моделирование реальных ситуаций.

Цель: развитие навыков взаимодействия, толерантного поведения, эмпатии, артистических навыков, закрепление теоретического материала.

Время: 15 минут.

Инструкция: разделитесь на 3 подгруппы, следующим образом: рассчитайтесь на 1, 2, 3. Образуйте три группы. Каждая группа получит ситуацию, которую нужно инсценировать.

Ситуации:

1 группа. Ваша девушка беременна. Ты приходишь домой и пытаешься заговорить об этом с родителями. Это получилось не просто так, а по любви.

2 группа. Вы решили пожениться (выйти замуж), но ваш избранник (избранница) намного старше вас. Объясните родителям, что это любовь.

3 группа. Ты узнал (а), что твоя любимая девушка (парень) встречается с двумя парнями одновременно. Твои действия, но не забывай, что это твоя первая любовь.

Анализ:

Сложно ли было разыгрывать ситуации?

Какие чувства возникли?

Что вы взяли на вооружение?

9. Притча «Девять коров».

Цель: развитие аналитического мышления, развитие эмпатии.

Время: 5 минут.

Притча о том, что каждый человек сам выбирает, кем ему быть в этой жизни.

Два друга-англичанина Джон и Ник путешествовали по миру. Вот уже больше двух лет они не были в родной Англии и уже собирались ехать домой. На обратном пути им встретилась маленькая деревушка, где они решили задержаться на недельку и поближе познакомиться с традициями племени, проживающего в ней.

И так случилось, что Джон без памяти влюбился в младшую дочь вождя племени. По здешним традициям, если молодой человек собирается жениться на какой-нибудь девушке, он должен принести её родителям выкуп за неё. Выкуп измерялся коровами: чем лучше девушка, тем больше коров она стоила. Самая высокая цена за девушку в племени была девять коров.

Джон знал все традиции этого племени, ведь они с другом прожили здесь уже месяц вместо запланированной недели. И уже собирался идти к вождю свататься. Его друг Ник очень отговаривал его от этой затеи:

- Поехали скорее домой, неужели во всей Англии не найдётся достойной девушки? Она же ничем не примечательна, самая обычная девушка. Ты же не хочешь всю свою жизнь провести вдали от цивилизации в этой захудалой деревушке! – говорил он.

- Мы с тобой видели весь мир, и нигде я не встретил такой девушки! Я хочу быть только с ней, и этот посёлок мне тоже очень нравится, – отвечал Джон.

На следующий день Джон пошёл свататься к вождю:

- Я хочу жениться на твоей младшей дочери, - сказал он.

- Ты ничего не перепутал? - переспросил его вождь, - может, ты возьмёшь в жёны мою старшую дочь? Она красива и умна, к тому же неплохо готовит!

- Нет, мне нужна именно младшая!

- Хмм... Хорошо.. И сколько же ты готов предложить за неё?

- Я дам тебе за неё девять коров!

Вождь был честным человеком, он понимал, что его младшая дочь не стоит девяти коров, вполне хватило бы и трех, и он сообщил об этом чужестранцу, который явно плохо разбирался в местных обычаях!

Но, Джон настаивал на максимальной плате!

- Хорошо, вполне хватит и пяти коров, - ответил вождь, обрадованный такой удачной сделкой.

Но Джон возразил:

- Я объездил весь мир и нигде не видел девушки лучше, поэтому я дам за неё девять коров.

На следующее утро возле дома вождя стояли девять лучших коров. Сыграли большую, весёлую свадьбу, и Ник поехал домой один. Они хорошо простились, Ник обещал обязательно приезжать к ним в гости.

Прошло семь лет, Ник много путешествовал, сделал себе успешную карьеру, но так и не женился. И он решил поехать в гости к старому другу. Когда он снова попал в эту деревню, то не узнал её. Из маленького захолустья она превратилась в важный торговый центр. Посёлок расстроился и преобразился. Гуляя по центральной площади, он увидел совершенно особенную девушку. Она сразу выделялась из толпы. Грациозная осанка, прекрасное лицо, волосы – всё в ней было великолепно! Люди, увидев, радостно приветствовали ее, подходили о чем-то посоветоваться. Вокруг девушки моментально образовалась толпа. С каждым она была вежлива и учтива. Ник не мог оторвать от неё взор. Казалось, что он влюбился в эту девушку с первого взгляда. Он следил за ней глазами, хотел подойти, заговорить, но люди загородили её, и он потерял её в толпе. Ощущение, что он знает эту девушку, не покидало Ника. Он решил, что обязательно ещё увидит её, и отправился в гости к своему другу.

Джон жил в большом уютном доме. Он с радостью встретил своего старого друга, глаза его светились. Ник сразу понял, что Джон здесь действительно счастлив.

Джон пригласил его в дом:- Помнишь, мою жену, - сказал он.

Ник был поражён, перед ним стояла красавица с площади, которую он видел несколько часов назад. Он был поражён. На несколько секунд он лишился дара речи.

- Ты не узнаешь меня, или не рад видеть? – с улыбкой обратилась к нему красавица.

- Как же так, - сказал он, оправившись от шока, - когда мы с тобой познакомились, семь лет назад, ты была совсем другой.

- Я знаю, - ответила красавица. – Я не умела ухаживать за собой, у меня были дурные манеры... Но когда-то твой друг дал за меня девять коров, тогда как другие не дали бы и трёх. И мне больше ничего не оставалось, как СТАТЬ девушкой на девять коров.

Анализ:

О чем эта притча?

Какие эмоции у вас возникли?

Какие выводы вы сделали?

10. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5 минут.

Самое интересное упражнение на ваш взгляд?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

11. Притча «Тайна Любви».

Цель: развитие аналитического мышления, развитие эмпатии.

Время: 5 минут.

Давным-давно жил один старик. Жил он в старом храме. Часто к храму приходили играть дети. Самым озорным был мальчик по имени Таро.

Однажды, когда он играл на ступеньках храма, к нему прилетели три воробья, и один из

них сказал:

- Самая великая вещь в этом мире это Солнце. Благодаря солнцу наш мир так прекрасен.

Но люди, привыкшие к его свету, воспринимают солнце как обычное явление.

Услышав это, второй воробей сказал:

- Нет, самая великая вещь в этом мире - это вода. Без воды нет жизни. Но люди, так привыкли к ее доступности, что не воздают ей должного.

И, наконец, заговорил третий воробей:

- То, что вы сказали, правда. И солнце и вода - прекрасные дары. Но самое ценное на земле, о чем люди даже не задумываются, чью щедрость и не замечают, это воздух. Без него мы бы погибли.

Выслушав разговор воробьев, Таро задумался. Он никогда не чувствовал себя благодарным ни воздуху, ни воде, ни солнцу... Мальчик побежал к старику и поведал об услышанном. Ему было грустно от того, что люди так невежественны, что маленькие птички оказались мудрее людей.

Старик ласково улыбнулся и сказал:

- Я поздравляю тебя с великим открытием. Ты прав. Люди упустили из виду самое важное в жизни. Но все их ошибки можно простить, если они научатся Любви. В людях есть пороки, но избавиться от них нельзя, даже собрав всю волю в кулак.

Для того чтобы изгнать пороки, Бог дал людям Любовь. Только Любовь и ее таинственная сила позволяют людям оставаться вершиной божественного творения. Только в Любви есть совершенствование, только в Любви есть развитие.

Любовь – это путь к Богу. Бог не являет нам себя, вместо себя он посылает нам Любовь.

Благодаря Любви люди прощают друг друга, воспринимают друг друга и творят прекрасный мир.

12. Упражнение «Наши сердца» (авторское).

Цель: развитие эмпатии, развитие воображения, повышение эмоционального фона.

Время: 5 минут.

Материал: сердечки из цветной, бумаги, ручки, клей.

Техника проведения: группа сидит в кругу. Им предлагается написать на сердечках признание в любви и приклеить на большое сердце, нарисованное на ватмане, с правой стороны.

Инструкция: ребята, вот и подошло к концу наше занятие. Каждый из вас сделал для себя какие-то выводы по данной теме. Сейчас возьмите маленькие сердечки и напишите на них признание в любви. Это признание может быть адресовано кому угодно. На ватмане, на большом сердце, у нас осталась свободной правая половина, приклейте туда свои сердечки.

13. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

Занятие 21

Тема: «Моделирование будущего».

Цель: помочь подросткам осознать временную перспективу жизни, эмоциональную привлекательность будущего без зависимостей, осмыслить свое настоящее через призму будущего, создать доверительную обстановку в группе, развить эмпатию, групповую сплоченность.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, упражнениям, мяч, волшебный ларец, бейджики.

1. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

2. Упражнение «Добрый день!» (авторское).

Цель: достижение эмоционального контакта между участниками, сплочение группы, создание положительного настроения на дальнейшую работу.

Время: 5 минут.

Техника проведения: каждый из участников группы выбирает заготовленное приветствие от друга и зачитывает его после слов: «Добрый день, а может вечер или утренний рассвет, прочитаешь и узнаешь от кого пришел привет...».

Инструкция: начнем сегодняшний день с того, что каждый из участников нашей группы возьмет заготовленное приветствие от друга и зачитает его после слов: «Добрый день, а может вечер или утренний рассвет, прочитаешь и узнаешь от кого пришел привет...».

Анализ:

Понравилось ли вам приветствие?

Какое у вас сейчас настроение?

3. Упражнение «Я - загадка».

Цель: умение кратко описывать свою личность, передавая содержание в виде загадки для остальных, повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Техника проведения: каждому участнику раздается лист бумаги, на котором он пишет загадку о себе (свои свойства, черты, интересы). Затем все загадки складываются в волшебный ларец. Каждый по очереди достает из ларца одну из загадок, зачитывает ее. Остальные отгадывают, о ком идет речь.

Материал: бумага, карандаши, фломастеры, волшебный ларец.

Инструкция: каждому из вас сейчас надо сочинить и написать загадку о самом себе, сообщив свои индивидуальные черты, присущие только вам. Можете сочинить загадку в стихах или в прозе, кому что нравится, и кто что умеет.

Завершите загадку о себе вопросом: «Кто Я?»

А теперь сложите ваши листочки с загадками и положите их в волшебный ларец. После того, как я перемешаю бумажки, возьмите из ларца любую загадку. Главное, чтобы вам не попалась ваша. Если это случилось, положите ее в ларец назад и возьмите новую. Затем каждый зачитает вслух доставшуюся ему загадку и попробует отгадать, о ком идет речь.

Анализ:

Что вы узнали нового друг о друге?

Что вы чувствовали, когда читали вашу загадку?

Чья загадка вам понравилась больше всего?

4. Упражнение «Прошлое – настоящее - будущее».

Цель: расширение понимания участников о себе самом, образного представления о себе в прошлом – настоящем - будущем, развитие доверия, групповой сплоченности.

Время: 15 минут.

Техника проведения: всем предлагается выполнить три рисунка: «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее». На выполнение отводится 15 минут. Рисунки подписываются и вывешиваются на стену по блокам «Прошлое», «Настоящее», «Будущее». Потом каждый высказывает свои ощущения от рисунков и описывает себя в прошлом, настоящем и будущем.

Материал: бумага формата А 4, карандаши.

Инструкция: ребята, возьмите карандаши, три листа бумаги и выполните три рисунка: «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее». На выполнение отводится 15 минут. Рисунки подпишите. Техническая сторона рисунка не важна. Все

рисунки вывешиваются на стену по блокам «Прошлое», «Настоящее», «Будущее». Затем каждый из вас выскажет свои ощущения от рисунков, и опишет себя в прошлом, настоящем, и будущем.

В конце упражнения аплодисменты за совместную работу.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись?

Как вы себя чувствовали, когда рисовали себя?

Что полезного извлекли для себя?

Как на ваш взгляд ваше будущее реально?

Можем ли мы приступить к дальнейшей работе?

5. Мини-лекция «Жизненные планы» (см. приложение 22).

Цель: сформировать представление подростка о будущем.

Время: 15 минут.

6. Упражнение «Жизненный сценарий».

Цель: развитие способности к целеполаганию.

Время: 10 минут.

Материалы: лист бумаги, ручка.

Техника проведения: участник на листе бумаги записывает, те возможности, которые представляются ему в его не столь далеком будущем. Затем из этих возможностей он выбирает три возможности-цели, которых бы он хотел достичь и разрабатывает варианты сценариев для их достижения.

Инструкция: сейчас каждому из вас предстоит составить список возможностей, которые вы видите в своем будущем. Постарайтесь написать от пяти до десяти пунктов.

Давайте посмотрим на ваши списки и подумаем, а что еще можно в них добавить или изменить?

Теперь выберите три возможности, которые считаете достойными более детального исследования. Эти возможности должны отличаться друг от друга. Сейчас мы займемся разработкой «сценария».

1. Выберите одну из возможностей и как можно более подробно разработайте из нее образ своей жизни через три года. Если вы сможете реализовать эту возможность, то какой будет ваша жизнь через три года?

- Изобразите свой день и свою неделю.
- Опишите свою личную жизнь (социальную и материальную).
- Какие темы будут тебя занимать?
- Нравится ли вам эта жизнь?

2. Прodelайте то же самое со 2-ой и 3-ей возможностью. Как следует вдумайтесь в каждую возможность и постарайтесь, чтобы в каждый последующий сценарий было включено как можно меньше из предыдущего сценария.

Работа, которой мы сейчас занимаемся – это творческая деятельность, работа с воображением. При этом вы упражняете гибкость мышления, расширяете осознание своих возможностей. Это очень трудная работа и все время возникают соблазны отказаться от нее. Вот примеры таких «оправданий» своей бездеятельности:

- Это все равно неосуществимо.

- Первый сценарий самый удачный – зачем мучить себя двумя другими?

- Какой смысл этим заниматься? Будущее все равно скрыто в тумане и непредсказуемо.

Но, тем не менее, как мы можем продвигаться вперед, не осознавая своих возможностей? Благодаря воображению, мы можем более эффективно планировать свою жизнь. Не все сценарии получится реализовать именно так, как это произошло в нашем воображении, но таким образом мы можем «прощупать» будущее, задать для себя ориентиры».

Анализ:

Какие трудности вызывало у тебя выполнение этого упражнения.
Какой из написанных тобой сценариев нравится больше, почему?
Возможно ли воплотить его в жизнь, почему?

7. Упражнение «На пути к жизненной цели».

Цель: формирование способности достигать поставленных жизненных целей.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все участники тренинга стоят в шеренге у одной из стен комнаты. Тренер предлагает подумать над тем, какие у них есть цели, после чего выбрать из этих целей одну наиболее значимую, которая находится в конце комнаты. Задача участников – идти к цели и остановиться там, где они находятся по достижению ее.

Инструкция: сейчас мы встанем в одну шеренгу около стены комнаты. Ребята, подумайте над тем, какие у вас есть цели. После чего выберите из этих целей одну наиболее значимую. Чтобы человек мог достичь своей цели, того, что было им задумано и намечено, ему необходимо пройти ряд этапов. Ваша цель в конце комнаты. Вам необходимо идти к цели и остановиться там, где вы находитесь по достижению ее.

Анализ:

Где вы находитесь от своей цели?
Возникли ли трудности в упражнении?
Что не хватает для достижения поставленной цели?
Какие открытия для себя вы сделали?

8. Упражнение «Волшебный круг».

Цель: развитие эмпатии, доброго, внимательного отношения друг к другу.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники становятся в круг. Им предлагается всем взяться за «волшебный круг» (круг сделан из корсажной ленты обшитой яркой тканью). Держаться за ленточный круг двумя руками. Тренер предлагает им сделать круг большим, маленьким, высоким, низким. Затем участники, не выпуская круг из рук, говорят слова прощания, пожелания участникам.

Инструкция: ребята, послушайте сказку о Волшебном Круге.

В одном большом городе жила-была маленькая девочка. Жила она не в палатах белокаменных, не в тереме высоком, да узорчатом и не в королевском дворце, что на главной площади стоит. Домом ей служило холодное и сырое подземелье, где с земляного потолка вечно струилась вода, а под ногами был не паркет, а сырая солома. И спала наша крошка не на перинах пуховых и подушках шелковых, а на камнях жестких, скользких, да влажных. Промозглыми ночами куталась девчушка в старую и рваную ветошь. Любимым ее лакомством был сухарь из черного хлеба и казавшиеся удивительно сладкими, слегка подмороженные картофельные очистки. Как вкусен был пустой кипяток, который девчушка пила из протекающей жестяной кружки! Окружали ее не мамки с няньками, не гувернантки с гувернерами, а такие же, как и она, несчастные бездомные люди. Никто из этих бродяг уже и не помнил, как попала девчушка в подземелье. Даже имени всеобщей любимицы никто не знал, называли ее просто Крошка.

Но и в этом забытом Богом уголке иногда происходили удивительные встречи. А случалось это тогда, когда на едва заметный, слабый огонек, мерцающий в ночи, забредал одинокий путник. Он находил себе местечко у небольшого костерка, вокруг которого грелись обитатели подземелья, получал чашку кипятка и сухарь, казавшийся ему самым изысканным лакомством на свете. И сердце путника переполняли тихая радость и благодарность. Благодарность этим неприкаянным и обездоленным людям, которые всегда готовы были поделиться последним куском и предложить место у костра. Ведь вы знаете, дорогие друзья, что ничто не защищает нас так, как окружение

милых и приветливых людей, с которыми чувствуешь себя спокойно и уютно как дома. Вот и сейчас у костерка в подземелье грелся странник. А рядом с ним примостилась наша Крошка.

- Эка невидаль, скажете вы, - забредший на огонек путник!»

Но смею вас заверить, дорогие друзья, что ничто в этом мире не бывает случайно. Каждая встреча, каждый человек, вносит в нашу жизнь что-то очень важное и ценное. О, как бы хотелось не пропустить, не пройти мимо этих волшебных даров, впитать в себя новый опыт, оценить талант и щедрость других, а может, и постичь горечь разочарования. В любом случае, благодаря этим встречам мы мудреем, растем и взрослеем.

Но вернемся к тому, что происходило в подземелье. А там усталый странник, греющийся у костра, рассказывал удивительные истории своего Пути, полного опасностей и приключений, радостных открытий и побед.

- Ах, дедушка, где ты берешь силы, чтобы преодолевать такие расстояния, побеждать врагов и находить друзей? - спрашивала Крошка.

- Ты знаешь, милая деточка, в моем пути действительно бывали такие моменты, когда меня покидали физические и духовные силы, когда я терял веру в себя, в правильность и важность выбранного пути. В часы горестных Раздумий, болезни и страха мне помогал мой Волшебный Круг. Его я всегда ношу с собой.

- Покажи мне, пожалуйста, свой Волшебный Круг! - робко попросила Крошка. Улыбнулся странник и вынул из своей старой, потертой котомки Волшебный Круг. На секунду прижал старик к своей груди этот Круг и бережно протянул его девочке. С трепетом разглядывала она потрепанную ленту.

Да, да, это была старая, потрепанная лента, давно потерявшая свой первоначальный цвет. Концы ее были связаны в тугий узел, образуя круг.

- Дедушка, милый, можешь ли ты открыть мне тайну своего Волшебного Круга? - спросила Крошка.

- Давным-давно, когда я еще был совсем юн и неопытен, решил я в одиночку отправиться в Путь. В Путь по дороге жизни. Мне было очень важно понять, в чем моя сила, а в чем слабость, что я уже знаю, а что еще предстоит узнать, чем я могу помочь нуждающимся, а в чем нуждаюсь сам. Нелегкий предстоял мне путь. Тогда мои друзья, с которыми я делил радости и утехи молодецкой жизни, снарядили меня в дорогу. Один из них поднес мне перо и чернила, чтобы я смог посылать весточки о себе, другой принес холщовый мешочек с горстью родной земли, чтобы я не забывал о Родине, третий - десяток пшеничных зерен, чтоб я не погиб с голоду, а самый близкий и верный друг подал мне голубую ленту... Подал и попросил связать концы этой трехметровой ленты в тугий узел. Таким образом, в моих руках оказался круг. И в этот круг, взявшись за ленту молодыми, крепкими, надежными руками, встали мои друзья. И Круг в их руках ожил. Он был и бескрайним морем и плотом, и пропастью и переправой, и колодецем с живой водой, и палящим солнцем и спасительным шатром. Круг в руках моих верных друзей стал Волшебным. Ведь он показал мне трудности, препятствия, ожидающие меня на Пути, и способы их преодоления. Как зеницу ока, берегу я его. Если бы ты знала, милая моя девочка, из каких только передрыг не вытягивал меня этот Волшебный Круг. Я силен благодаря бесценному дару моих друзей!

- Какой ты счастливый, дедушка! Как это важно в жизни - иметь таких друзей и заслужить их бесценный дар! — промолвила Крошка и пригорюнилась.

- Я пришел сегодня к вашему огню для того, чтобы преподнести тебе эту голубую ленту. Она цвета твоих глаз, мечты, бескрайних морей, бездонного неба и самых нежных на земле цветов - незабудок. Возьми ее, она твоя. Придет время и ты, своими нежными и сильными руками, свяжешь концы ленты в тугий узел. И лента станет Волшебным кругом, в который встанут друзья. Встанут для того, чтобы одарить тебя силой добра и любви, придать смелости твоим мечтам и поступкам, отправить тебя по

Великому Пути Познания и побед. Я знаю, что это время не за горами!» Не успела Крошка поблагодарить старика, как тот исчез. А в руках девчушки осталась голубая лента, очень похожая на ту, которая сейчас в моих руках.

Удивительные подарки преподносит нам жизнь! Еще вчера Крошка не помышляла о счастье, а сегодня, держа в руках подарок странного старика, ощущала прилив неведомых ранее чувств.

И понеслись быстрокрылые мечты, прокладывая дорогу Жизни...

Много с тех пор прошло времени, Крошка выросла, превратилась в красивую девушку. Судьба ее сложилась благополучно. Хотя имя ее и не мелькало в заголовках газет, благодарные уста не раз произносили его. Ибо обладала она удивительным даром Доброты, который согревал души тех, кому это было нужно. А подарок странного старика, таким чудесным образом изменивший ее жизнь, она хранила как талисман, рассказывая умеющим слушать его историю.

Вы спросите, не тот ли Волшебный Круг у меня в руках сейчас. Кто знает, дорогие друзья... Но, похоже, нам сегодня предстоит познать его волшебную силу.

У меня в руках «волшебный круг». Возьмитесь за него двумя руками так, чтобы всем хватило места. Посмотрите на этот «волшебный круг». В нашей воле сделать чудо, волшебство, наполнив круг энергией, теплом, добротой, любовью, чуткостью своих рук и сердец. Обследуйте круг, почувствуйте его, подружитесь с ним. Давайте попробуем сильно-сильно растянуть его. Не бойтесь, наш круг очень прочный. Итак, раз, два, три. Слегка откинемся назад и растянем круг. Теперь на счет раз, два, три вернемся обратно. Здорово. Такое впечатление, что нас «волшебный круг» объединил и удерживает вместе.

Попробуем, не разнимая рук, пройти через круг, т.е. пропустить его через себя.

А теперь раскачаем его. Отлично. Посмотрите, у нас общий ритм движения, мы как будто плывем по волнам. Но вот начался шторм, и волны становятся все сильнее. Давайте присядем, возьмем себя за колени. Мы теперь держимся за круг и руками и ногами. Нам ничего не страшно, мы готовы отразить любые капризы непогоды. Волны постепенно стихают, и круг опять становится прежним.

Наш круг постепенно превращается в яркое солнце. Давайте встанем и поднимем его как можно выше. Пусть оно всегда нас согревает своими лучами.

А теперь он превращается в карусель, и мы бежим вместе с ним по кругу.

Но круг может стать и качелями. Давайте попробуем покачать каждого, но только не убирайте руки от круга, крепко держитесь за него.

Может кто-то из вас захочет превратить «волшебный круг еще во что-нибудь?»

Круг превращается в волшебные ворота. Каждый из вас может пройти через них и сделать шаг в новое счастливое будущее.

Какой удивительный наш круг. Ребята, настало время уверенно сказать себе: «Я стоящий человек» три раза. Но только не выпускайте круг из ваших рук. Ведь с каждым словом, движением, взглядом он будет наполняться любовью, счастьем, удачей, весельем. Постоим еще немножко, наберемся энергии и тепла. Когда вам будет тяжело, вспомните этот круг, участников группы, и вы обязательно найдете выход из безвыходной, на первый взгляд, ситуации, справитесь со всеми трудностями и невзгодами. Вы всегда сможете прийти к нам и подержаться за волшебный круг, решить свои проблемы.

Анализ:

Ваше самочувствие?

Что больше всего понравилось?

Чему этот круг нас научил?

9. Обратная связь.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

1. Самое интересное упражнение?
2. Что вам понравилось больше всего?
3. С какими трудностями вы столкнулись?
4. Довольны ли вы собой и своим поведением?
5. О чем вы задумались, и что полезного вы взяли для себя и будете использовать?
6. Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

10. Упражнение «Пожелание на будущее».

Цель: создание атмосферы доверия, открытости, взаимной поддержки.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники тренинга в парах обмениваются пожеланиями на будущее.

Инструкция: пришла пора расставаться. Но мы еще не попрощались друг с другом, и не пожелали то, что хотели бы. Каждый из вас, перемещаясь по комнате, будет встречаться с другими участниками, и говорить пожелания на будущее. Постарайтесь обменяться пожеланиями с каждым.

11. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

4 блок «Я и здоровое будущее».

Занятие 22

Тема: «Стресс и стрессоустойчивость».

Цель: познакомить с понятием «стресс», причинами возникновения стрессов, показать их влияние на физическое и психическое здоровье.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, тестовый материал, текст притчи, бумага формата А4, карандаши, текст упражнений для мышечной тренировки, скотч, английские булавки, пластиковый стакан, пуговицы, бейджики.

1. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

2. Упражнение «Приветствие группой».

Цель: развитие группового взаимодействия, создание эмоционального фона настроения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники делятся на 3 группы. Их задача - придумать оригинальное приветствие.

Инструкция: вам необходимо разделиться на три группы. Каждая группа придумывает свое оригинальное приветствие, которое потом повторяет сначала группа, которая придумала, а затем все вместе.

Анализ:

Какое приветствие вам больше понравилось?

Какое у вас настроение, готовы ли вы продолжить дальнейшую работу?

3. Упражнение «Здесь сидит Оля».

Цель: развитие групповой сплоченности, двигательного контроля, снятие нервно-психического напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы сидят по кругу. Один стул пустой. Выбирается водящий. Его задача занять пустой стул. Если у участника группы освобождается слева стул, то он быстро должен выкрикнуть: «Здесь сидит Оля!» Оля занимает этот стул. Участник слева, от которого освободился стул, тоже должен выкрикнуть имя и т.д.

Инструкция: я предлагаю всем сесть в круг и выбрать водящего, которого попросим встать и выйти в центр круга. Его задача - сесть на свободный стул. Участник, у которого слева свободный стул, должен положить на него левую руку и выкрикнуть: «Здесь сидит Оля!». Как только произнесено имя участника, занять этот стул водящему нельзя. Оля быстро пересаживается на тот стул. И так далее, пока водящему не удастся занять стул. Водит тот, кто не успел назвать имя.

Анализ:

Понравилось ли упражнение?

Какое у вас настроение?

Кому не удалось ни разу водить?

4. Тест по выявлению стрессоустойчивости.

Цель: выявление адаптивных возможностей в состоянии стрессовых ситуаций.

Время: 10 минут.

Нравится ли вам то, чем вы занимаетесь(работа, учеба)?

Часто ли вы думаете о работе, учебе по вечерам и выходным дням?

Часто ли вам приходится задерживаться на работе, учебе или дома заниматься делами, связанными с работой, учебой?

Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?

Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?

Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?

7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он закончит говорить?

8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?

9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, то трудно ли вам скрыть это?

10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях? Часто ли у вас возникает чувство, что время течёт слишком быстро?

12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?

13. Вы почти всегда ходите и делаете всё быстро?

14. Стараетесь ли вы быть во всём первым и лучшим?

15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?

16. Считают ли вас энергичным и напористым ваши близкие и друзья?

17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьёзно?

18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?

19. Часто ли ваши близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?

20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

От 0 до 10 баллов – тип Б.

Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновения подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

От 10 до 30 – у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.

От 30 до 40 баллов – тип А.

Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают неудовлетворенными собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность. У них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Такие люди часто ощущают нехватку времени и постоянное напряжение сил.

Если бы вы набрали от 0 до 30 баллов, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется часто.

1. Головная боль.

2. Расстройство желудка.

3. Плохое самочувствие.

4. Боль в мышцах.

5. Затруднённое дыхание.

6. Кровь стучит в висках.

7. Склонность к поносам или запорам.

8. Недомогание, тошнота.

9. Потеря интереса к представителям другого пола.

10. Повышенный интерес к другому полу.

11. Расстройство сна.

12. Ощущение депрессии.
13. Скука, апатия.
14. Чувство изнуренности, слабости.
15. Чувство «всё вокруг вздор!»
16. Частый гнев.
17. Нервная взвинченность.
18. Чувство постоянного нервного напряжения.
19. Частое ощущение безнадежности.
20. Мысли кажущиеся мне странными.
21. Горестное чувство, что никто меня не любит.
22. Склонность к спору, прирекательству.
23. Лёгкая раздражимость.
24. Частые эмоциональные срывы.
25. Чувство одиночества.
26. Ощущение бессилия.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Никогда 0																										
Очень редко 1																										
Иногда 3																										
Часто 5																										

5. Упражнение «Музыкальные движения».

Цель: отвлечься от проблем, снять напряжение.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники сидят в кругу с закрытыми глазами и начинают отбивать мелодию правой рукой по правой ноге до команды «стоп». Затем левой рукой по левой ноге до команды «стоп», правой ногой по полу до команды «стоп», левой ногой по полу до команды «стоп», далее продолжают импульсивно двигаться телом до команды «стоп». В итоге - задействовать одновременно все части тела: отбивать мелодию руками, ногами, телом, при этом быть с закрытыми глазами и не вставать с места.

Инструкция: я попрошу всех сесть в круг и закрыть глаза. Вводится запрет на открытие глаз. Мы начнем отбивать мелодию - правой рукой по правой ноге до команды «стоп». Начали. Затем левой рукой по левой ноге - «Стоп». Левой ногой по полу, «стоп». Правой ногой по полу - «стоп». Двигаем головой - «стоп», плечами - «стоп».

Итак, работаем правой рукой, затем добавляем левую руку, правую ногу, левую ногу, голову, плечи, корпус туловища. Спасибо. Открыли глаза.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Что испытываете после выполнения упражнения?

Поделитесь впечатлениями.

6. Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: развитие эмпатии, группового взаимодействия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам прикрепляется к спине лист бумаги. Все хаотично ходят по залу и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

Материал: листы бумаги формата А 4 для каждого участника, английские булавки или скотч.

Инструкция: возьмите лист бумаги и карандаш. Прикрепите лист бумаги при помощи английской булавки или скотча на спину друг другу. «Вооружившись» карандашом, хаотично передвигайтесь по залу и пишете на спинах участников то, что вам нравится в этом человеке. Старайтесь проявлять активность и не проходите бесцельно мимо друг друга.

Наша с вами работа заслуживает аплодисментов, давайте дружно поаплодируем друг другу.

Анализ:

Понравилось ли упражнение?

Все ли успешно потрудились, никто никого не «обошел вниманием»?

7. Мини-лекция «Стресс и причины его возникновения» (см. приложение 23).

Цель: познакомить с понятием «стресс», причинами возникновения стрессов и их влияние на физическое и психическое здоровье.

Время: 10 минут.

8. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 3 группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 3 листа бумаги формата А 4, ручки.

Инструкция: вы прослушали информацию о стрессе, причинах его возникновения и влиянии на физическое и психическое здоровье. Закрепим теоретический материал, обсудив некоторые вопросы. Обсуждение будет проходить в форме дискуссии, с использованием мозгового штурма. Вам необходимо разделиться на 3 группы по принципу деления: один, два, три, четыре. В своих малых группах выберите председателя, секретаря, спикера, таймера.

Предлагаю вам задание для обсуждения.

Задание 1 группе. Напишите жизненные события, вызывающие стресс.

Задание 2 группе. Опишите поведение людей, испытывающих стресс.

Задание 3 группе. Напишите способы противостояния стрессовым ситуациям.

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и основные правила работы в группе. На обсуждение вам дается 5 минут. Итак, начали.

Прошу спикеров доложить выработанные идеи, положения по обсуждаемым вопросам. Есть ли желающие, что-либо добавить? Все ли идеи и положения принимаются или нет? Проголосуем.

9. Упражнение «Синдром Желло».

Цель: овладение навыками мышечного расслабления.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам группы предлагается сесть удобно, закрыть глаза. Тренер читает текст, участники выполняют действия.

Инструкция: закройте глаза. Думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.

Сожмите руки в локтевых суставах до полного напряжения - выпрямите руки и расслабьтесь.

Вытяните руки вдоль тела и расслабьте их.

Сведите лопатки - расслабьтесь.

Нахмурьте брови - расслабьте мышцы лица.

Крепко зажмурьтесь - расслабьте веки.

Плотно сожмите губы - расслабьтесь.

Отведите голову назад - наклоните голову вперед - расслабьте шею.

Выгните спину - расслабьтесь.

Втяните живот, напрягите его - расслабьтесь.

Напрягите ягодичные мышцы - расслабьтесь.

Согните ноги в коленях - расслабьте.

Подожмите пальцы ног - расслабьтесь.

При расслаблении следите за своим дыханием: оно должно быть глубоким и размеренным.

Примите исходное положение.

Сожмите руки в кулаки как можно сильнее. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

Анализ:

Удалось ли расслабиться?

Что вы почувствовали?

10. Притча «Пять простых правил, чтобы быть счастливым».

Цель: умение анализировать ситуации, развивать аналитические способности.

Время: 10 минут.

Однажды, осел фермера провалился в колодец. И страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: - Как же его оттуда вытащить?

Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не чувствовать запаха разложения».

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел понял, к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет «ком земли», встряхните его и поднимитесь наверх, только так вы сможете выбраться из «колодца». Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода через ручей. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

Встряхнитесь и поднимитесь наверх. Чтобы быть счастливым, запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите.

2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них не сбываются.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

Анализ:

Понравилась ли вам притча?

Какой смысл она несет?

11. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников тренинга.

Время: 5 минут.

Поделитесь своим впечатлением о тренинговом занятии.

Что удавалось, а что нет и почему?

Какие упражнения запомнились?

Что нового, интересного узнали?

Оцените в процентном соотношении свое участие в тренинговом занятии.

12. Упражнение «Стаканчик стрессов» (авторское).

Цель: моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники сидят в кругу, в центре круга на стуле стоит стакан, рядом лежат пуговицы. Участникам предлагается передавать стакан по кругу и что-то в него крикнуть. Затем предложить вспомнить неприятные моменты в жизни, которые оставили «след» в душе, о которых порой не хочется думать. После этого каждый по очереди берет то количество пуговиц, которое символизирует стрессовые ситуации.

Материал: пуговицы, стакан.

Инструкция: у меня в руках стакан, он необычный, а стаканчик стрессов, криков нашей души. Каждый будет брать в руки стакан, и выкрикивать что-то в него, а затем передаст другому.

Молодцы!

Обратите внимание, что на столе лежат пуговицы. Подумайте о своих стрессах и возьмите то количество пуговиц, которое, на ваш взгляд, будет соответствовать пережитым стрессам. Подойдите к стаканчику, произнесите следующие слова: «Я, Миша, избавляюсь от всех своих переживаний и стрессов и начинаю новую жизнь!» и опустите пуговицы в стаканчик стрессов, а я его уберу подальше.

13. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

Занятие 23

Тема: «Преодолеем стресс».

Цель: отработать ситуации с переживанием стресса, знакомство с методами саморегуляции, снятия нервно-психического напряжения.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, тестовый материал, текст упражнений, бумага формата А 4, бейджики.

1. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

2. Упражнение - приветствие «Выше - ниже».

Цель: дать понять участникам группы, что люди бывают и ведут себя по-разному.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы приветствуют друг друга следующим образом. Им предлагается свободно передвигаться и приветствовать всех, как будто они выше всех по статусу, ниже всех, затем - на равных.

Инструкция: сейчас вы будете свободно передвигаться и приветствовать всех следующим образом: представьте, что вы выше всех по статусу, поздоровайтесь друг с другом. А теперь ниже всех, затем - на равных.

Анализ:

Как вы себя чувствовали, когда приветствовали друг друга?

Что вас удивило?

3. Упражнение «Сосед о соседе» (авторское).

Цель: создание группового сплочения, доверия, эмпатии.

Время: 5 мин.

Техника проведения: участникам раздаются листы бумаги формата А 4 и предлагается описать качества характера своего соседа слева и вернуть обратно

хозяину. Затем характеристики по желанию зачитываются и вывешиваются на доску.

Материал: листы бумаги формата А 4, фломастеры.

Инструкция: я предлагаю вам взять листы бумаги формата А 4, фломастеры и описать черты характера соседа, сидящего с вами по левую сторону, а затем вернуть лист обратно хозяину. Это может выглядеть так: «Мой сосед - Максим он добрый, внимательный, сдержанный, способный прийти на помощь в трудную минуту». После того, как все участники выполняют задание, по желанию зачитаем и повесим на доску, то, что вы написали друг другу. Я думаю, что будет интересно узнать мнение соседа о соседе.

Спасибо всем за проделанную работу.

Анализ:

Вызвало ли упражнение интерес?

Хочет ли кто-нибудь что-либо добавить о своем соседе?

4. Упражнение «Танец с бочкой».

Время: 5 минут.

Цель: снятие мышечных зажимов, создание положительного эмоционального настроения.

Техника проведения: участники стоят в кругу. Звучат отрывки разных музыкальных фрагментов. Участникам предлагается представить, что они держат в руках бочку и невербально это изобразить. Необходимо станцевать под предложенные музыкальные композиции, держа в руках воображаемую бочку.

Материал: запись барыни, ламбады, лезгинки, популярной эстрадной музыки.

Инструкция: ребята, сейчас мы будем танцевать. Представьте, что у вас в руках бочка с водой. Итак, изобразите, как вы держите эту бочку. Когда зазвучит музыка мы будем танцевать. Руки нельзя опускать, наклонять, а то вода может разлиться.

Анализ:

Удалось прочувствовать и понять, что такое напряжение и что расслабление?

Трудно ли было удерживать бочку?

Поделитесь своими эмоциями с группой.

5. Тест «Справляетесь ли вы со стрессом?».

Цель: определить, насколько участники справляются со стрессом.

Время: 5 минут.

Инструкция: чтобы понять, в какой степени вы подвержены стрессам, ответьте на вопросы теста. За каждый утвердительный ответ начислите себе одно очко, за каждый отрицательный – пять очков .

1. Успеваете ли каждый день обедать?
2. Спите ли семь-восемь часов в сутки?
3. Спокойно ли протекает ваша жизнь?
4. Есть ли у вас друг (подруга), готовый помочь в трудную минуту?
5. Занимаетесь ли регулярно спортом?
6. Курите ли?
7. Употребляете ли алкоголь?
8. Соответствует ли вес вашему росту?
9. Хватает ли вам денег на покрытие всех расходов?
10. Имеете ли твердые убеждения?
11. Регулярно ли ходите в кино и театр?
12. Много ли у вас знакомых и друзей?
13. Делитесь ли с ними наболевшими проблемами?
14. Сохраняете ли спокойствие во время ссоры?
15. Рассказываете ли о своих заботах соседям или одноклассникам?
16. Находите ли время для отдыха?
17. Умеете ли рационально организовать свое время?

18. Пьете ли ежедневно крепкий чай или кофе?

19. Любите ли спать днем?

Подсчитайте очки.

Менее **30 очков** — вы вообще не поддаетесь стрессу.

30 - 49 очков — легко относитесь к стрессовым ситуациям.

50 - 74 очка — с трудом справляетесь с ними.

Более 76 очков — чтобы выйти из стресса, вам требуется помощь друзей или медицины.

6. Упражнение «Знаки стресса» (авторское).

Время: 5 минут.

Цель: сбор проблематики по стрессовым ситуациям, групповое взаимодействие.

Техника проведения: участникам предлагается взять лист бумаги формата А 4, карандаши, сесть в круг нарисовать знак, который для них обозначает стресс, а затем повесить на стену. Подвести участников к тому, что для каждого знак стресса различен.

Материал: бумага формата А 4, карандаши.

Инструкция: возьмите лист бумаги и карандаши, сядьте в круг, подумайте и нарисуйте знак, который обозначает стресс. Покажите друг другу то, что получилось и расскажите. Повесьте на стену. Посмотрите, у каждого из нас знак стресса отличается от других. Как думаете, почему? Восприятие стресса и стрессовых ситуаций у каждого индивидуальное. Поэтому для кого-то это ситуация стресса, а для кого-то нет. Все мы разные.

Анализ:

Какой знак стресса наиболее яркий?

Были ли какие-то трудности в изображении знака стресса?

7. Массаж по снятию стресса.

Время: 5 минут.

1. (Лба) Брови опущены, веки приподняты.

Подушечками пальцев обеих рук (без большого пальца) легкое поглаживание лба от центра к вискам от надбровных дуг и волосистой части головы.

2. (Висков) Внутренней стороной ладоней поглаживание с легким нажимом на виски по направлению от нижних углов глаз к верхней части ушей.

3. (Подбородка) Движения тремя пальцами обеих рук от центра подбородка по краю нижней челюсти.

4. (Головы) Легким массажем к макушке «взьерошивание» волос.

5. (Ушей) Растирание подушечками пальцев мочек ушей и их подергивание.

6. (Затылка) Подушечками четырех пальцев обеих рук вращательные движения (спиралевидные) в сторону мизинца до поверхности шеи и в сторону по надплечьями.

7. Наклоны головы (движение выполнять в медленном темпе):

- вперед-назад;
- вправо-влево;
- откидывание назад;
- вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки.

8. Блок упражнений на снятие нервно-психического напряжения.

Время: 5 минут.

1. Потирают руки друг о друга и отдельных пальцев до «горячего» состояния.

2. Слегка массируют кончик мизинца.

3. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

4. При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20 - 30 приседаний либо 15 - 20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

5. Упражнение «Посчитай зубы». Для того, чтобы снять состояние тревожности на уроке можно предложить выполнить следующее: посчитать зубы языком с внутренней стороны.

6. Упражнение «Датский бокс». Необходимо разбиться на пары и встать друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сжать руку в кулак и прижать его к кулаку своего партнера, так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный палец - к его безымянному, ваш средний палец - к его среднему, ваш указательный - к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более, что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

9. Упражнения на быстрое снятие сильного эмоционального или физического напряжения.

Время: 5 минут.

Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры, Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до

достижения оптимального психоэмоционального состояния.

10. Способы, связанные с управлением дыханием.

Время: 5 минут.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1 - 2 - 3 - 4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

затем плавный выдох на счет 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6;

снова задержка перед следующим вдохом на счет 1 - 2 - 3 - 4.

Уже через 3 - 5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 - 15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, глубоко выдохните;

задержите дыхание так долго, как сможете;

сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

11. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Время: 5 минут.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

дышите глубоко и медленно;

пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

прочувствуйте это напряжение;

резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;

сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и пр.).

Способ 2

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

лица (лоб, веки, губы, зубы);

затылка, плеч;

грудной клетки;

бедер и живота;

кистей рук;

нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 3

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

движения большими пальцами рук в «полузамке»;

перебирание бусинок на ваших бусах;

пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов - выдох.

12. Суставная гимнастика.

Время: 5 минут.

«Ха». С вдохом руки согнуть в локтях (локтями назад). Отвести назад плечевой пояс. Грудь раздвинуть, лопатки соединить, рот открыть. Резко выпрямляя руки вперед, сделать резкий выдох через растянутый рот с резким сухим звуком «Ха». На задержке на выдохе вытянутыми руками делать царапанье вверх-вниз. Пальцы напряжены. Приподнять ноги и работать всеми пальцами руки ног. В конце задержки - вдох. Делать 3-5 раз.

«Восточный танец»: голова двигается вправо-влево параллельно полу. Количество - по потребности.

«Выкручивание рук». Вытянуть руки вперед на уровне плеч, ладони наружу. Завести правую руку за левую, ладонь к ладони, пальцы сплести в замок. Вывернуть сцепленные руки вниз - к себе - вверх - наружу. Этот замок потянуть вперед - вниз - в стороны. Затем поменять руки. Повторить 1-3 раза для каждого положения рук.

«Пружина». Делать сидя за столом или на полу. Локти поставить на стол, руки повернуть ладонями к себе. Одну руку сжать в кулак, другой сжимаем «пружину» с силой. Дожав до конца, мгновенно расслабиться. То же - другой рукой. Дыхание свободно. Делать 5-10 раз каждой рукой.

«Открытие пневматических дверей». ИП: стоя, руки перед грудью, предплечья горизонтальны, кисти вертикальны и обращены друг к другу. Отжимать с силой воображаемые двери в стороны. Ближе к телу проходит то одна, то другая рука, наперекрест. Вся верхняя часть туловища напряжена до дрожи. Дожать до конца, резко расслабиться и развести руки. Делать 3-5 раз.

«Толкание ядра». ИП: стоя, одна рука у бедра, держит воображаемое ядро. Толкать ядро очень медленно, с максимальным напряжением, сзади - вперед - вверх, мимо носа. В конце потянуться вверх - вбок, натянув все мышцы. Дожать и резко расслабиться с выдохом. Делать 3-5 раз.

«Мюнхгаузен». ИП: сидя на полу или на стуле, руки вверху, пальцы переплетены в замок. Поднимать себя, вытягивая все позвонки, вверх - вправо - вверх - влево. При поднимании в стороны отрывать по одной ягодиче. Сделать 3 - 4 полных раза. Заканчивать в среднем положении.

«Тещин язык». ИП: стоя или сидя на стуле, руки в замке на затылке. Сделать вдох. На выдохе прижимаем руками голову к груди. Скручиваем позвоночник сверху вниз так, чтобы положить голову с прижатым к груди подбородком на колени. Руки жмут,

голова сопротивляется. Ощущать каждый позвонок. Задержка на выдохе не нужна. Делать 3 - 5 раз.

«*Ножницы*» руками, ногами по горизонтали и вертикали. Амплитуда максимальная. Количество - по желанию.

«*Футбол*». ИП: стоя, руки на поясе, одна нога согнута в колене, расслаблена и приподнята. Рывковые движения поднятой ногой, держа равновесие. Бить ногой во все стороны. Все мышцы работают на рывок. То же самое, но пяткой вперед.

«*Наказание*». ИП: стоя. Ударять пяткой по ягодице расслабленной ногой. Делать по 30 раз каждой.

«*Бокс*». Удары кулаками во все стороны из абсолютно расслабленного состояния. Удар резкий. Вся сила концентрируется впереди руки.

«*Балетный шаг*». ИП: носки немного внутрь, колени тоже, пятки врозь. Носки от пола не отрывать. Бедра ходят ходуном как можно сильнее. Затем те же движения, но двойные.

«*Хула-хуп*» (обруч). ИП: одна нога поставлена впереди другой на носок стопы, ноги перпендикулярны друг другу. Опорная нога чуть согнута. Руки на бедрах. Вращать тазом в разные стороны. Затем поменять ноги.

«*Танец живота*». ИП то же. Живот ходит вперед-назад в сторону опорной ноги. Затем в сторону выдвинутой ноги. Потом поменять ноги.

13. Мозговая гимнастика.

Время: 5 минут.

«*Слон*». Согните левое колено, «приклейте» голову к левому плечу и вытяните руку, показывая пальцем поперек комнаты. Используя грудную клетку, двигайте верхнюю часть тела так, чтобы рука описывала ленивую восьмерку. Смотрите дальше пальцев (если вы видите две кисти, все в порядке). Повторите движение другой рукой.

«*Сова*». Ухватитесь правой рукой за левое плечо, и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад. Теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

14. Способы, связанные с воздействием слова.

Время: 5 минут.

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

Способ 1. Самоприказы.

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Например, «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 2. Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте программу для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите несколько раз.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

15. Самонастрои (по Сытину Г. Н.).

Время: 5 минут.

Текст формулы самовнушения может быть составлен вами заранее или экспромтом.

Чтобы формулы самовнушения были эффективными, помните о требованиях к ним.

1. Желательно, чтобы формула самовнушения представляла собой короткий текст, содержащий не более трех фраз.

2. Большое значение имеет начало формулы самовнушения. Кроме названных выше формулировок, они могут начинаться так: «Я вижу себя человеком...», «Я все умею, все смогу...», «Я верю в то, что...», «Я убежден в том, что...».

3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до 7).

4. Важно непоколебимо верить в «магические свойства» слов, произносимых вами.

5. Проговаривание формулы самовнушения должно сопровождаться определенным состоянием: сосредоточенности, концентрации воли и самоконтроля.

«Утренние и вечерние настрои».

Утром, перед тем как встать с постели» заведите правило прочитывать две формулы самовнушения, рекомендуемые нами. Они могут быть повторены вами в постели перед сном.

Формула 1. «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все смогу и ничего не боюсь» (последняя фраза может быть повторена несколько раз).

Формула 2. «Я люблю своих учителей. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учителями» (тоже про родителей).

«Настрой на учебу».

Формула. «Я радостно иду в школу. Я люблю свою школу. Она является для меня высшим смыслом моей жизни».

16. Упражнение «Стряхни».

Цель: освободиться от негативных эмоций, чувств напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам группы предлагается встать и стряхнуть с головы, плеч, туловища, рук, ног оставшееся напряжение, окончательно избавиться от негативных чувств.

Инструкция: я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Кто-то другой может подумать: «В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше». А кто-то может сказать себе: «Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?». Другой же может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?».

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать, примерно, то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30 - 60 секунд).

17. Упражнение «Хорошее настроение».

Цель: повышение эмоционального фона настроения, избавление от негативных эмоций.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы встают по кругу. Им предлагается взять воображаемые кирпичи и построить 10-этажный дом при помощи голоса.

Инструкция: ребята, представьте, что вы строители. Сейчас мы будем строить 10-этажный дом. Берем воображаемые кирпичики и при помощи голос выкладываем этаж за этажом:

1-й этаж!.. хор: низкая тональность голоса, «кладут кирпич».

2-й этаж!.. хор: тональность голоса повышается и т.д.

1-й этаж!.. хор: высокая тональность голоса, крик.

18. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников тренинга.

Время: 5 минут.

Поделитесь своим впечатлением о тренинговом занятии.

Что понравилось и почему?

Какие испытывали трудности?

Что нового, интересного узнали?

Сможете ли применить те упражнения на практике, с которыми сегодня познакомились?

Оцените в процентном соотношении свое участие в тренинговом занятии.

19. Упражнение-пожелание «Подари лекарство от стресса» (авторское).

Цель: развитие образного мышления, группового взаимодействия.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам предлагается подарить друг другу то, что поможет справиться со стрессом. «Дарение подарков» проходит по кругу - каждый участник, обращаясь по имени к соседу слева, дарит то, что считает нужным.

Инструкция: я предлагаю сейчас всем придумать «подарок» от стресса и подарить его друг другу. Каждый участник по кругу обращается по имени к соседу слева со словами: «Миша, я дарю тебе... (улыбку, твою любимую песню, преданность, дружбу и т.д.) и хочется верить, что это поможет преодолеть тебе неприятные жизненные ситуации. Прими мой подарок и верь всегда в лучшее».

20. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

Занятие 24

Тема: «Здоровье – жизнь».

Цель: развитие аналитических и познавательных способностей, внимания, воображения, групповой сплоченности, двигательной активности, повышение эмоционального фона, формирование навыков саморегуляции, установки на здоровый образ жизни.

Время: 2 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, тестовый материал, бейджики.

1. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

2. Упражнение «Приветствуем тех, кто...» (авторское).

Цель: развитие группового взаимодействия, развитие внимания, настрой на рабочий лад.

Время: 5 минут.

Техника проведения: группа сидит в кругу. Ведущий предлагает поприветствовать аплодисментами тех, кто не курит, тех, кто отказался от употребления алкоголя, тех, кто занимается спортом и т. п.

Инструкция: добрый день ребята, начнем наше занятие с приветствия. Приветствовать будем аплодисментами. Итак:

Давайте поприветствуем тех, кто не курит;

Давайте поприветствуем тех, кто отказался от употребления алкоголя;

Давайте поприветствуем тех, кто занимается спортом;

Давайте поприветствуем тех, у кого сегодня бодрое, хорошее настроение;

Давайте поприветствуем, друг друга за то, что пришли на занятие.

Может кто-то из вас хочет предложить свое приветствие?

Анализ:

Какое у вас настроение?

Можем ли мы продолжать дальше занятие?

3. Упражнение «Имя-презентация».

Цель: развитие аналитического мышления, групповой сплоченности, повышение эмоционального фона.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы сидят по кругу. По часовой стрелке каждый называет свое имя и рассказывает, какое у него здоровье, что он делает для того, чтобы быть здоровым.

Инструкция: ребята, задумывались ли вы о своем здоровье? Давайте по очереди каждый скажет несколько слов о своем здоровье и что делает для того, чтобы быть здоровым. Например: «Меня зовут Лена. У меня хорошее здоровье, я редко болею, не курю, не злоупотребляю алкоголем, занимаюсь спортом, гуляю на свежем воздухе, веду активный образ жизни».

Анализ:

Что нового вы узнали о членах группы?

Кто из участников вас удивил?

Какие трудности возникли?

4. Упражнение «Попади в цель».

Цель: развитие двигательной активности, группового взаимодействия, формирование навыков саморегуляции.

Время: 10 минут.

Материал: газета, 2 корзины.

Техника проведения: сначала членам группы, предлагается сделать из газеты по одному мячику. Затем группа делится на 2 команды по принципу «Да» - «Нет». На расстоянии 6 - 7 метров напротив каждой команды ставятся корзины. Участники берут в руки бумажные мячики, обегая корзину, возвращаются на свои места и бросают мяч в корзину. Затем становятся в конец колонны. Подсчитывается количество мячиков в корзине.

Инструкция: ребята, а сейчас мы проверим, кто из вас самый меткий. Возьмите каждый по газете и сделайте из нее мячик. Теперь нам нужно разделить на 2 команды.

Рассчитайтесь следующим образом «Да» - «Нет». Станьте в 2 колонны друг за другом, в руках у каждого бумажный мячик. Вам нужно обежать корзину, вернуться на свое место, бросить мячик в корзину и встать в конец колонны. Затем эстафету продолжает следующий участник команды.

Молодцы. Давайте теперь посмотрим, какая из команд оказалась самой меткой.

Анализ:

Какое у вас настроение?

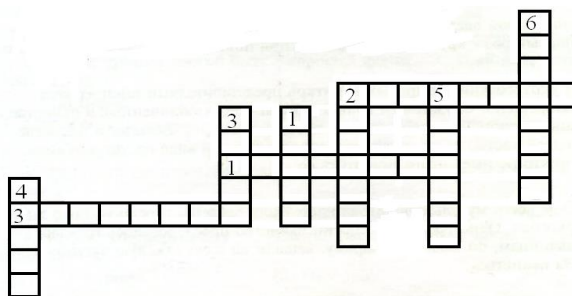
Все ли у вас получилось?

Какие выводы вы для себя сделали?

5. Кроссворд.

Цель: развитие познавательных способностей, проверка знаний по данной тематике, повышение эмоционального фона.

Время: 10 минут.



По горизонтали:

1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

2. Человек, страдающий наркоманией.

3. Вообще вино, спиртные напитки.

По вертикали:

1. Составная часть физической культуры – комплекс физических упражнений для развития и укрепления организма.

2. Ядовитое вещество, содержащееся в табаке.

3. Физиологическое существование человека, животного, всего живого.

4. Содержащие никотин высушенные и изрезанные или растертые листья растения.

5. Вдыхание в себя дыма, тлеющих растительных продуктов.

6. Папироса без мундштука.

6. Упражнение «Что тебе подарить» (авторское).

Цель: развитие воображения, эмпатии, аналитических способностей, формирование установки на здоровый образ жизни.

Время: 10 минут.

Материал: пустые пачки сигарет, пивные банки, пачки сока, фантики от конфет, пакеты.

Техника проведения: заготавливаются 2 корзины. В одной корзине - пустые пачки сигарет, пивные банки; в другой корзине – фантики от конфет, пустые пачки сока, бутылки минеральной воды. Участники сидят по кругу, в центре которого стоит стул. По очереди вызывается каждый участник и садится на этот стул и ему вручается пустой пакет. Затем остальные члены группы выбирают в корзине то, что хотели бы подарить, участнику, сидящему в центре. Все что ему дарят, он собирает в пакет.

Инструкция: ребята, все мы любим, получать подарки. Подарки бывают полезные и бесполезные. Сейчас каждый из нас получит подарки. Кто хочет быть первым счастливчиком? Проходите и садитесь на стул в центре круга. Мы тебе даем пакет, в него ты будешь складывать подарки.

Участники группы, Вы видите 2 корзины. Посмотрите на их содержимое. Чтобы вы хотели подарить Коле? Каждый участник может подарить только один предмет. Возьмите этот предмет из любой корзины и подарите Коле.

Кто следующий хочет получить подарки?

А теперь, ребята, посмотрите, что вам подарили. Разделите ваши подарки на полезные и бесполезные.

Анализ:

Понравились ли вам подарки?

Что бы вы хотели получить в подарок?

Какие чувства вы испытывали?

Какие выводы вы сделали?

7. Мини-лекция «Сохрани свое здоровье» [4] (см. приложение 24).

Цель: развитие познавательных способностей, расширение кругозора участников группы, установка на здоровый образ жизни.

Время: 10 минут.

8. Упражнение «Нарисуй плакат».

Цель: развитие творческих способностей, группового взаимодействия, умения прислушиваться к другим, эмоциональная разрядка.

Время: 10 минут.

Материал: ватман, цветные карандаши, фломастеры.

Техника проведения: группа делится на 4 подгруппы. Группы рисуют на ватмане плакат с лозунгом о здоровом образе жизни.

Инструкция: ребята, рассчитайтесь следующим образом: «я», «ты», «он», «она». Объединитесь в группы. Вам нужно нарисовать плакат о здоровом образе жизни и придумать к нему лозунг.

Анализ:

Как вы выбрали тематику плаката?

Какие трудности возникли?

Что вы хотели сказать своим лозунгом?

9. Притча «Исцеление».

Цель: развитие аналитического мышления, развитие эмпатии, формирование навыков самоанализа.

Время: 15 минут.

Во времена великой Византийской империи один из византийских императоров заболел страшной болезнью, которую ни один из его докторов не умел лечить.

Во все страны были разосланы гонцы, которые должны были подробно описать симптомы этой болезни.

Один посланец прибыл в школу великого аль-Газали. Слава этого величайшего восточного мудреца-суфия докатилась и до Византии.

Выслушав посланца, аль-Газали попросил одного из своих учеников отправиться в Константинополь. Когда этот человек по имени аль-Ариф прибыл к византийскому двору, его приняли со всевозможными почестями, и император просил его провести лечение. Шейх аль-Ариф спросил, какие лекарства уже применяли и какие намеревались применять. Затем он осмотрел больного.

Закончив осмотр, аль-Ариф сказал, что необходимо созвать всех придворных, и тогда он сможет сообщить, как следует провести лечение. Когда все приближенные императора собрались, суфий сказал:

- Вашему императорскому величеству лучше всего использовать веру.

- Его величество нельзя упрекнуть в недостатке веры, но вера несколько не помогает ему исцелиться, - возразил духовник императора.

- В таком случае, - продолжал суфий, - я вынужден заявить, что на свете есть только одно средство для спасения императора, но оно такое страшное, что я даже не решаюсь его назвать.

Тут все придворные принялись его упрашивать, сулить богатство, угрожать и льстить, и наконец, он сказал:

- Император излечится, если искупается в крови нескольких сотен детей не старше семи лет.

Когда страх и смятение, вызванные этими словами несколько улеглись, государственные советники решили, что это средство нужно попробовать. Некоторые, правда, сказали, что никто не имеет права брать на себя ответственность за такую жестокость, подсказанную к тому же чужеземцем сомнительного происхождения. Большинство, однако, придерживались того мнения, что все средства хороши, когда речь идёт о спасении жизни великого императора, которого все обожали и чуть ли не обожествляли.

Они убедили императора, несмотря на его сопротивление, заявляя:

- Ваше величество, вы не имеете права отказываться, ведь ваша смерть будет большей потерей для империи, чем смерть всех ваших подданных, не говоря уже о детях.

В конце концов, им удалось его убедить. Тут же по всей стране были разосланы указы о том, что все византийские дети не старше семи лет должны быть присланы в Константинополь, чтобы быть там принесёнными в жертву ради здоровья императора.

Матери обречённых детей проклинали правителя - чудовищного злодея, который ради своего спасения решил погубить их плоть и кровь. Некоторые женщины, однако, молили Бога ниспослать здоровье императору до страшного дня казни.

Между тем с каждым днём император всё сильнее чувствовал, что он ни в коем случае не должен допустить такого ужасного злодеяния, как убийство маленьких детей. Угрызения совести приносили ему страшные муки, не оставляющие его ни днём, ни ночью, наконец, он не выдержал и объявил:

- Я лучше умру сам, чем допущу смерть невинных созданий.

Только он произнёс эти слова, как его болезнь стала ослабевать, и вскоре он совершенно выздоровел.

Поверхностные мыслители тут же решили, что император был вознаграждён за свой добрый поступок. Другие, подобные им, объясняли его выздоровление тем, что Бог смилостивился над матерями обречённых детей.

Когда же суфия аль-Арифа спросили о причине исцеления государя, он сказал:

- Поскольку у него не было веры, он нуждался в чём-то, равном по силе. Исцеление пришло к нему благодаря его сосредоточенности, соединённой с желанием матерей, которые возносили горячие молитвы о выздоровлении императора до страшного дня казни.

Анализ:

В чем смысл данной притчи?

Какие чувства у вас возникли?

Что вы взяли на вооружение?

10. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5 минут.

Самое интересное упражнение на ваш взгляд?

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

11. Упражнение «Пусть всегда будет...» (авторское).

Цель: развитие доброжелательного отношения к другим, установка на здоровый образ жизни.

Время: 5 минут.

Материал: ватман с нарисованной чашей здоровья, листки с пожеланиями, клей.

Техника проведения: участникам группы предлагается приклеить листок с пожеланием на ватман, где изображена чаша здоровья.

Инструкция: ребята, давайте подведем итог нашего занятия пожеланиями на будущее. Вы видите, на ватмане изображен сосуд - это чаша здоровья. Сейчас мы ее заполним пожеланиями, которые написаны на листочках. Возьмите каждый по одному пожеланию и положите их в чашу.

12. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

Занятие 25

Тема: «В завтрашний день без вредных привычек».

Цель: осознание своих достижений на тренинговых занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов, развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности.

Время: 3 академических часа.

Форма зала: круг.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, упражнениям, природный и бытовой материал, клей, скотч, вырезки из газет, журналов, бейджики.

1. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

2. Упражнение «Приветствие деловых людей».

Цель: развитие доброго, внимательного отношения друг к другу, групповой сплоченности, эмоциональности.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы хаотично передвигаются по аудитории и приветствуют друг друга как деловые люди.

Инструкция: вы будите передвигаться по аудитории и приветствовать друг друга как деловые люди. Например: «Добрый день, Александр!»

Анализ:

Ваши чувства?

Стали ли вы более уверенными?

3. Упражнение «Дотянись до друга» (авторское).

Цель: развитие сплоченности, группового взаимодействия, коммуникативных навыков.

Время: 5 минут.

Техника проведения: каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого все встают в шеренгу. Дается следующее задание: каждый по очереди должен добраться до своего листа, наступить на него, представиться и взять соседей за руки. В итоге должна получиться ломанная.

Материал: бумага формата А4, карандаши, фломастеры.

Инструкция: ребята, сейчас каждый из вас напишет на небольшом листе бумаги свое имя и положит этот лист на пол в любом месте помещения. После этого вы встанете в шеренгу. Каждый по очереди должен добраться до своего листа. Наступить на лист. Представиться. Взять участников группы с правой и левой сторон за руки. В итоге должна получиться ломанная.

Анализ:

Удалось ли вам организовать взаимодействие с участниками тренинга?

С какими трудностями столкнулись?

Какое у вас настроение?

4. Притчи «Восточная легенда», «Четыре свечи».

Цель: анализ притчи.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участники получают задание проанализировать притчи «Восточная легенда», «Четыре свечи».

Притча «Восточная легенда».

После того как боги сотворили Вселенную - Землю, Звезды, Солнце, после того как сотворили Природу - горы, моря, океаны, леса, цветы, после того как они сотворили Человека, они создали Истину. Боги не хотели, чтобы Истина досталась человеку даром, без труда. Он должен сам достичь, открыть ее. И тогда Боги задумались: где спрятать Истину? Сначала они хотели спрятать ее на вершине самой высокой горы, затем в самом глубоком месте океана, затем на далекой звезде. Но все эти места казались им слишком доступными для человека. И тогда они решили: «Спрячем Истину в сердце Человека. Он станет искать ее на Земле и на Небе, в лесах и в воде, даже и не подозревая, что все время носит ее с собой».

Анализ:

Как вы понимаете смысл этой легенды?

Какие выводы для себя сделали?

Что для себя взяли?

Притча «Четыре свечи».

Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли... Было так тихо, что слышалось, как они разговаривают.

Первая сказала: *«Я спокойствие.* К сожалению люди не умеют меня сохранить. Думаю, мне не остается ни чего другого как погаснуть».

И огонек этой свечи погас.

Вторая сказала: *« Я вера.* К сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше».

Едва произнеся это, подул легкий ветерок и загасил свечу.

Очень опечалившись, третья свеча произнесла: *«Я любовь.* У меня нет больше сил гореть дальше. Люди не ценят меня и не понимают. Они ненавидят тех, которые их любят больше всего - своих близких».

Долго не ждав и эта свеча угасла.

Вдруг.. в комнату зашел ребенок и увидел 3 потухшие свечки. Испугавшись, он закричал: «Что вы делаете! Вы должны гореть – я боюсь темноты!».

Произнеся это, он заплакал.

Взволнованная четвертая свеча сказала: «Не бойся и не плач! Пока я горю, всегда можно зажечь и другие три свечи: *Я - надежда*».

Анализ:

Какой смысл несет данная притча?

Какие выводы для себя сделали?

Для чего человеку необходима надежда?

Каждый человек неповторим, загадочен и индивидуален. Его личность - это целый мир, маленькая вселенная, а поэтому любой человек не только неповторим, но и непознаваем до конца, сложнее человека природа до сих пор ничего не создала. Но несмотря на уникальность каждого из нас есть многое, что всех нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу. Каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

5. Упражнение «Моя вселенная».

Цель: увидеть свою уникальность, ценность, почувствовать значимость «образа Я», развить доверительное отношение к миру.

Время: 15 минут.

Техника проведения: каждому участнику группы на листе бумаги предлагается «создать» свою «вселенную». Эта вселенная представлена в виде солнца, звезд и планет, а ее центром является сам участник. Необходимо вписать в центр свое имя или нарисовать портрет, закончить предложения и раскрасить получившуюся «вселенную».

Материал: бумага формата А 4, карандаши, фломастеры.

Инструкция: ребята, возьмите карандаши, фломастеры и лист бумаги. На листе бумаги вы должны «создать» свою «вселенную». Эта вселенная представлена в виде солнца, звезд и планет, а ее центром являетесь вы сами. Необходимо вписать в центр свое имя или нарисовать портрет, закончить предложения и раскрасить получившуюся у вас «вселенную».

Анализ:

Поделитесь своими размышлениями.

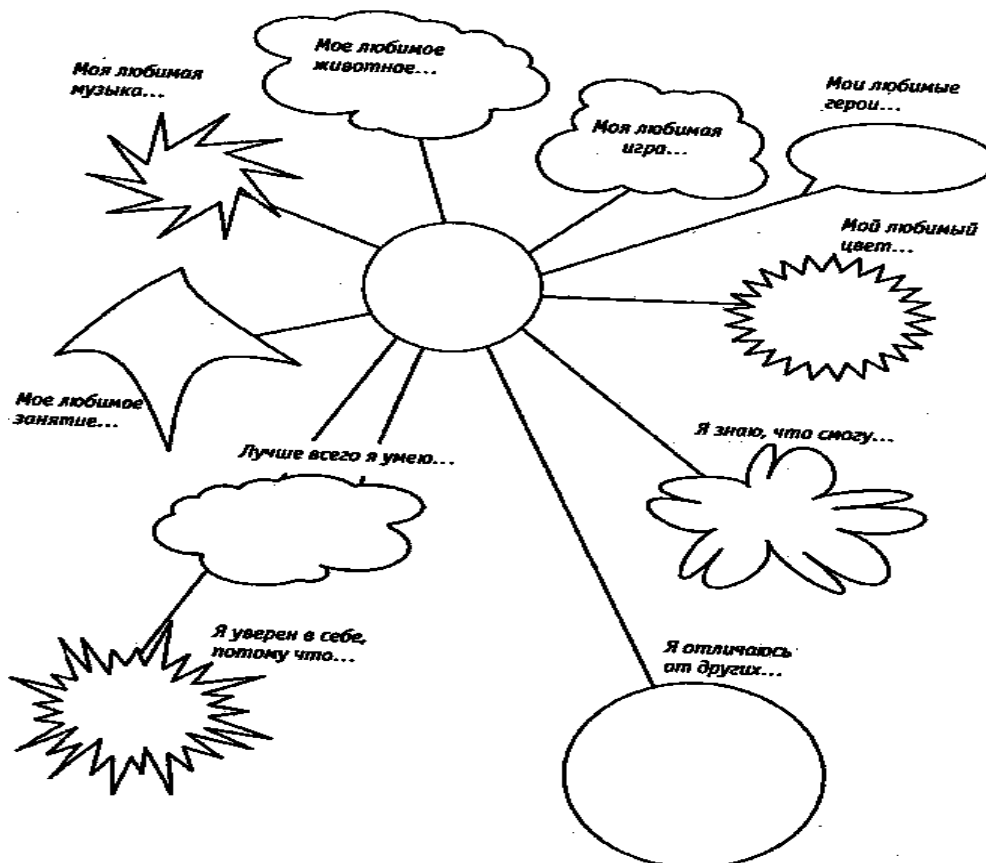
С какими трудностями вы столкнулись?

Как вы себя чувствовали, когда рисовали свою «вселенную»?

Что полезного извлекли для себя?

У всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

В конце упражнения аплодисменты за совместную работу.



6. Релаксация с элементами цветотерапии.

Цель: обучение навыкам саморегуляции.

Время: 15 минут.

Инструкция: максимально расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы идете сквозь редколесье. Вы окружены зеленью, и она наполняет вас чувством спокойствия. Вы выходите на поляну и ложитесь на мягкий травяной ковер. Впитайте в себя зеленый цвет глазами, позвольте ему войти в вас вместе с дыханием, подставьте раскрытые ладони навстречу этим зеленым волнам.

Вот зеленый цвет проник в вас, и гармонизирующее сияние оказывает живительное действие на все органы. Все раны очищаются и заживают, все негативные мысли и чувства покидают вас, спадает напряжение, уходят все заботы. Внутри вас растет чувство тихой радости и истинного доверия, придающее вашим ощущениям необходимую заземленность.

Представьте теперь в середине этого зеленого потока большое изумрудное сердце. Отдайте ему все негативное, что вы еще ощущаете в себе, и попросите его обратить все это вам во благо. Почувствуете, как сияние изумрудного сердца проникает в вашу ауру, восстанавливает ее и приводит в нужное равновесие. Зеленый цвет делает сердце открытым, дарит надежду научиться воспринимать себя и окружающую жизнь такими, какие они есть, и помогать тем, кто нуждается в вашей помощи.

Постарайтесь еще некоторое время понежиться в этих волнах переполняющего вас зеленого цвета, почувствуйте полное единение с живой силой духа, а затем поблагодарите тот внутренний источник, который подарил вам это внутреннее ощущение. Теперь постепенно возвращайтесь к своему обычному состоянию. Осознайте свое тело, окружающее пространство, откройте глаза. Вы чувствуете в себе энергию зеленого цвета и находитесь в состоянии гармонии с жизнью.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Что вы видели? Уточните.

Удалось ли вам расслабиться?

7. Упражнение «Коллаж».

Цель: развитие эмпатии, умения координировать совместные действия, навыков невербального общения.

Время: 35 минут.

Техника проведения: коллективное выполнение участниками тренинга творческой композиции по совместно выбранной теме на склеенных листах бумаги общей площадью 4-6 м² с использованием всего комплекса изобразительных материалов. Задается тема коллажа (например, «За здоровый образ жизни. Нет наркотикам!»). Вводится запрет на обсуждение содержательной стороны создаваемой композиции.

Материал: магнитофон, 6 листов ватмана, природный и бытовой материал, клей, скотч, ножницы, вырезки из газет, журналов, фломастеры.

Инструкция: ребята, сейчас вы будете выполнять коллективную творческую композицию по совместно выбранной теме на огромном листе бумаги с использованием всего комплекса изобразительных материалов. Тема нашего коллажа «За здоровый образ жизни. Нет наркотикам!». Каждый из вас займет определенное для себя место и постарается создать композицию. Вводится запрет на обсуждение содержательной стороны создаваемой композиции. Коллаж мы сфотографируем, и он останется у нас в Центре, мы не будем его уничтожать, потому что в него вложена ваша душа, чувства, мысли, настроение, эмоции, активность, спонтанность и многое другое.

Анализ:

Представьте свои фрагменты композиции.

Какой смысл вложили?

Поделитесь общими впечатлениями от процесса работы.

Возникли ли трудности?
Удалось ли реализовать задуманное?
Довольны ли общим результатом?

8. Упражнение «Чудесное яблоко».

Цель: создание атмосферы доверия, открытости, взаимной поддержки.

Время: 10 минут.

Техника проведения: каждый участник тренинга рисует свое яблоко и обменивается яблоками по кругу, высказывая пожелание, что необходимо данному участнику группы для отказа от ПАВ. Яблоко возвращается к своему хозяину.

Материал: бумага формата А 4 , карандаши.

Инструкция: сейчас я произнесу слово «Яблоко. У каждого из вас в сознании возникло свое яблоко. Возьмите лист бумаги, карандаши и нарисуйте яблоко. Представьте, что у нас вместо стены огромная корзина. И вам предлагается положить все яблоки в корзину. Прикрепите к стене иголочками.

Вопросы для обсуждения:

Посмотрите, есть ли среди яблок одинаковые?

Почему яблоки разные?

Мы индивидуальны и меняемся каждую минуту. Если попросить вас снова нарисовать яблоко, вы никогда не сделаете точно такой же рисунок.

А теперь возьмите со стены свое яблоко. Давайте обменяемся яблоками по кругу. Посмотрим и скажем, что необходимо данному участнику нашей группы для отказа от употребления психоактивных веществ.

Подумайте над моими словами. Каждый из вас возьмет свое яблоко, и вы с нашего тренинга унесете только свое.

Поаплодируем за чудесные яблоки.

9. Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель: осознание своих достижений на тренинговых занятиях.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участникам предлагается для каждого собрать «чемодан в дорогу». Группа рисует на листе бумаги чемоданы. Затем участники по одному садятся в центр круга, а остальные пишут на чемоданах те качества, которые необходимы ему в будущем.

Материал: бумага формата А 4 , карандаши.

Инструкция: наша работа подходит к концу. Мы, прощаемся, но не расстаемся, быть может, соберемся вновь всей нашей группой, это зависит только от вас! Мы провели здесь много времени и многое узнали друг о друге. Сейчас мы для каждого из вас соберем «чемодан в дорогу», то есть те качества и особенности, которые на ваш взгляд необходимы именно этому человеку. Возьмите по листу бумаги и нарисуйте чемодан. Каждый из нас сейчас сядет в круг, возьмет рисунок своего чемодана, а остальные, по очереди, будут подходить, записывать и называть вслух те качества, которые, на его взгляд, необходимы этому человеку для дальнейшей жизни без табака, алкоголя, наркотиков.

10. Обратная связь.

Цель: подвести итоги работы за весь период времени.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы анализируют занятия и рассказывают о тех изменениях, которые произошли в них, делятся впечатлениями.

Инструкция: ребята, каким бы ни был для вас тренинг, он все таки состоялся. Я предлагаю всем встать и в знак поддержки, доверия, уважения поаплодировать друг другу.

На прощание возьмемся за руки, встанем тесным кругом и улыбнемся, наполнив сердца любовью, счастьем, радостью, удачей. Всем тем, чем захотите. Пусть уйдут плохие мысли и родятся светлые. Будьте открыты для сотрудничества, общения.

Анализ:

Что вам понравилось больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Довольны ли вы собой и своим поведением?

Что изменилось в каждом из вас с момента начала тренинговых занятий?

Как выстраивались отношения с участниками группы?

О чем вы задумались, и что полезного вы взяли для себя и будете использовать?

Оцените в процентном соотношении ваше участие в тренинговом занятии.

11. Упражнение «Волшебный круг», «Волшебный ковер-самолет».

Цель: развитие эмпатии, доверительных отношений.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участникам группы предлагается сначала взяться двумя руками за волшебный круг, затем покачать друг друга на «Волшебном ковре-самолете».

Инструкция: ребята, давайте вспомним о нашем волшебном круге. Сейчас его энергетика, добро, счастье, радость, поддержка, силы нам просто необходимы. У меня опять в руках волшебный круг. Возьмемся за него двумя руками и постоим, молча, подпитаемся положительной энергетикой, добром, счастьем.

Но, есть еще и «Волшебный ковер-самолет», о котором вы еще ничего не знаете. Посмотрите, какой он красивый. Сейчас мы все возьмемся за края этого ковра-самолета и будем друг друга качать, отдавая свои положительные эмоции тому, кто на ковре.

12. Упражнение «Мишень настроения» (см. занятие 16, упражнение 2).

Глоссарий

Для целей настоящей работы употребляются следующие основные термины:

Аддиктивное поведение (англ. addiction - склонность, пагубная привычка) - злоупотребление одним или несколькими химическими веществами, протекающее на фоне измененного состояния сознания. В русском языке сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо, страсть к чему-либо обозначается словом пристрастие.

Аффективное поведение - эмоциональный процесс, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

Влечение, драйв — инстинктивное желание, побуждающее индивида действовать в направлении удовлетворения этого желания.

Группа риска наркотизации - группа несовершеннолетних и молодежи, выделенная на основании определенного набора социально-демографических, личностных, психологических и сомато-физических признаков, характеризующаяся большой склонностью к злоупотреблению наркотиками и иными психоактивными веществами. Группа риска наркотизации является самостоятельным объектом профилактики. К ней относятся дети и молодые люди:

- лишенные родительского попечения, ведущие безнадзорный образ жизни, не имеющие постоянного места жительства; экспериментировавшие с первыми пробами различных психоактивных веществ;

- имеющие проблемы в развитии и поведении, обусловленные нервно-психической неустойчивостью или сопутствующими психическими отклонениями.

Девиантное поведение - непредсказуемые действия, отклоняющиеся от общепринятых норм и представлений; поведение части населения в форме правонарушений, алкоголизма, наркомании.

Дискуссия (от лат. discussio рассмотрение, исследование) обсуждение какого-либо вопроса или группы связанных вопросов компетентными лицами с намерением достичь взаимоприемлемого решения.

Злоупотребление психоактивными веществами - неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские и социальные последствия.

Метод мозгового штурма (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) - оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

Наркомания - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от наркотиков, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

Наркотики - (от греч. arktikos - приводящий в оцепенение) - природные и синтетические психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств.

Образовательная модель профилактики - основанная на воспитательно-педагогических методах деятельность специалистов образовательных учреждений, направленная на формирование у детей и молодежи знаний о социальных и психологических последствиях наркомании с целью формирования устойчивого альтернативного выбора в пользу отказа от приема ПАВ.

Образовательная среда - совокупность учреждений, служб системы образования, а также семей обучающихся.

Потребители наркотиков - лица, приобретающие или хранящие наркотические средства с целью личного потребления.

Превентивный - предупреждающий, предохранительный.

Профилактика (греч. Prophylaktikos предохранительный, предупредительный) комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний.

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению психоактивных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост случаев ВИЧ-инфекций, гепатита, заболеваний, распространяемых половым путем и т.д.).

Процесс интеграции (от лат. integratio – соединение, восстановление) представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных частей и элементов системы на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости. Интегративный подход означает реализацию принципа интеграции в любом компоненте педагогического процесса, обеспечивает целостность и системность педагогического процесса.

Первичная профилактика злоупотребления ПАВ - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобретение к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость.

Психоактивные вещества (ПАВ) - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся: наркотические средства (наркотики), транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства.

Психологическая диагностика (психодиагностика) - оценка индивидуально-психологических особенностей личности и психической деятельности человека.

Психологическое консультирование - профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемной ситуации. Профессиональное консультирование могут проводить психологи, социальные работники, педагоги или врачи, прошедшие специальную подготовку.

Психологическая коррекция - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Психологическая реабилитация предусматривает деятельность по психологическому сопровождению детей, членов их семей в процессе консультативной и психокоррекционной работы с ним.

Психосоциальная модель профилактики - основанная на биопсихосоциальном подходе к предупреждению злоупотребления психоактивными веществами совместная деятельность специалистов образовательных и лечебно-профилактических учреждений, направленная на формирование у детей и молодежи личностных ресурсов, обеспечивающих доминирование ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ, а также развитие психологических навыков, необходимых в решении конфликтных ситуаций и в противостоянии групповому давлению, в том числе связанному со злоупотреблением ПАВ.

Реабилитация (франц. réhabilitatio, от лат. re- вновь + habilis удобный, приспособленный) сочетание медицинских, общественных и государственных

мероприятий, проводимых с целью максимально возможной компенсации (или восстановления) нарушенных или утраченных функций организма и социальной реадaptации.

Реабилитационный потенциал - прогностическая оценка потенциальных возможностей наркологического больного к выздоровлению, возвращению в семью и к общественно полезной деятельности, основанная на объективных данных о наследственности, социальном статусе, особенностях био-психодуховного развития, а также тяжести наркологического заболевания. В практическом отношении - это терапевтическая и социально-реабилитационная перспектива.

Ресоциализация (лат. re (повторное, возобновляемое действие) + лат. socialis (общественный), англ. resocialization, нем. Resozialisierung) - это повторная социализация, которая происходит на протяжении всей жизни индивида. Ресоциализация осуществляется изменениями установок индивида, целей, норм и ценностей жизни.

Рефлексия - способность человеческого мышления к критическому самоанализу. Различают несколько видов Р. Элементарная Р. заключается в рассмотрении и анализе индивидом собственных знаний и поступков.

Системный подход - системность реабилитационных мероприятий, т.е. объединение и координация комплекса педагогических, психологических, медицинских, социальных и иных реабилитационных мероприятий и интеграция усилий всех заинтересованных лиц.

Социализация (от лат. socialis - общественный), процесс усвоения человеком определенной системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Социализация включает как социально-контролируемые процессы целенаправленного воздействия на личность (воспитание), так и стихийные, спонтанные процессы, влияющие на её формирование.

Стратегия сдерживания - государственная политика, направленная на предупреждение (сдерживание) незаконного распространения и роста злоупотребления психоактивными веществами, а также увеличения масштабов медико-социальных последствий злоупотребления ПАВ.

Стресс - это воздействие внутренних или внешних факторов на кожу, в результате происходит нарушение баланса, которое может проявляться как покраснение, локальных или общих раздражений, шелушения.

Тренинг (психологический) (от англ. Train - тренировать, тренироваться) - один из ведущих методов практической психологии, опирающийся на ряд психотерапевтических, и психокоррекционных методов, а также на активные методы обучения. В самом общем виде тренинг направлен на повышения общей, когнитивной и профессиональной компетентности каждого члена тренинговой группы, в том числе на развитие навыков самопознания, саморегуляции, общения, межличностного и межгруппового взаимодействия, профессиональных умений и т. п.

Список литературных источников

1. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик / Н. В. Вострокнутов; Министерство образования и науки Рос. Федерации. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
2. Березин, С. В. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / С. В. Березин, К. С. Лисецкий, И. Б. Орешникова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2000.
3. Возраст первой любви. Воспитание чувств: классные часы и клубные занятия для старшеклассников : методическое пособие / Т. В. Черникова, И. В. Камышанова. – М. : Глобус, 2006.
4. Гоголев, Ю. Г. Приобщение подростков к здоровому образу жизни / Ю. Г. Гоголев, М. И. Рожков, В. Б. Успенский [и др.]. – Ярославль, 2000.
5. Грецов, А. Г. Психологические тренинги с подростками / А. Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2008.
6. Дереклеева, Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире / Н. И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2006.
7. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – М. : Речь, 2008 г.
8. Типологические модели аддиктивного поведения / Д. Д. Исаев, И. И. Журавлев, В. В. Дементьев, С. Д. Озерцовский. – СПб., 1997.
9. Клейберг, Ю. А. Социальная психология девиантного поведения : учебное пособие для вузов / Ю. А. Клейберг. – М., 2004.
10. Кто перекрывает дорогу наркотикам. На войне. Как на войне : статья Начальника управления УФСКН по Липецкой области Наумова О.Л. // Липецкая газета. - от 28 января 2009.
11. Маховер Карен. Проективный рисунок человека / К. Маховер, - М.: Смысл, 2003.
12. О наркоситуации в Российской Федерации / Директор ФСКН России Виктор Иванов // Наркоконтроль.- 2008, - № 3.
13. Панфилова, М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры : практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М. А. Панфилова. – М.: ГНОМ, 2005.
14. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под общ. ред. М.Р. Битяновой.- СПб., 2003.
15. Предупреждение табакокурения у школьников : Методическое пособие для работников образовательных учреждений / Под ред. Н.К. Смирнова. – М., 2003.
16. Проблемные классные часы. 8 – 9 классы / авт.- сост.: Н. И. Билык, Я. В. Голубева. – Волгоград: Учитель, 2008.
17. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами / Сост.: Г. Н. Тростанецкая, А. А. Гериш. – М., 2002.
18. Психология подростка. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / ред. А.А.Реана. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
19. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность / авт.-сост. С.П. Погорелова. – Волгоград: Учитель, 2008.
20. Рогов, Е. И. Психология общения / Е. И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001г.
21. Сагатовский, В. Н. Категориальный контекст деятельности подхода / В. Н. Сагатовский // Деятельность: Теория, методология, проблемы: Сб. науч. тр. – М., 1999.
22. Салов, Ю. И. Психолого-педагогическая антропология : Учеб. пособие для

студентов высших учеб. заведений / Ю. И. Салов, Ю. С. Тюнников, – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

23. Сатир, В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир / Пер. с англ. - М.: Педагогика-пресс, 1992.

24. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – М.: Новая школа, 1995.

25. Самохин, А. В. Электропунктурная диагностика и терапия по методу Р. Фолля / А. В. Самохин, Ю. В. Готовский – М. : ИМЕДИС, 2006.

26. Сериков, В.В. Личностный подход в образовании: Концепция и технологии / В. В. Сериков. Волгоград : Перемена, 1994.

27. Система комплексного компьютерного исследования функционального состояния организма человека «Омега – М». Документация пользователя. – СПб: научно-производственная фирма «Динамика», 2007.

28. Транскраниальная электростимуляция: экспериментально-клинические исследования. Под ред. д.м.н. проф. В. П. Лебедева. - 3-е изд.. – СПб, 2005.

29. Фалькович, Т. А. Подростки XXI века. Психолого - педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы / Т. А. Фалькович, Н. С. Толстоухова, Н. В. Высоцкая. – М.: ВАКО, 2006.

30. Федосенко, Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги : Монография / Е. В. Федосенко. – СПб.: Речь, 2006.

31. Хажиллина, И. И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / И. И. Хажиллина. – М., 2002.

32. Чернов, Е. А. Обзор и перспектива первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде / Е. А. Чернов. – Ростов-на-Дону.: Изд-во РГПУ, 2003.

33. Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность. – М.: ООО «Издательство АСТ», 1997.

34. Юдин, Э. Г. Системный подход и принципы деятельности: Методологическая проблема современной науки / Э. Г. Юдин.– М., 1978.

Опросник «СОП» (А. Н. Орел).

Вариант М

Инструкция

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-нибудь боевых действиях.
4. Бывает, что я иногда ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком – истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, я стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если бы меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.

24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие, токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало сильное желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражителен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Ключ к методике:

При каждом совпадении ответа с ключом присваивается один балл.

По каждой шкале подсчитывается суммарный балл.

Результаты интерпретируются путем сравнения с тестовыми нормами.

Если результаты по шкале больше на 1S тестовой нормы, измеряемое свойство можно считать ярко выраженным, если меньше на 1S, то измеряемое свойство можно считать маловыраженным.

Если у подростка были обнаружены тенденции к делинквентному поведению, то имеет смысл сравнить результаты этого подростка с нормами «делинквентной» подвыборки.

**«Ключи» для подсчета первичных «сырых» баллов
Мужской вариант****Шкала установки на социально-желательные ответы:**

Да	Нет
13,30,32,	2,4,6,21,23,33,38,47,54,79,83,87

Шкала склонности к преодолению норм и правил:

Да	Нет
11,22,34,41,44,50,53,59, 80,88,91,	1,10, 55,61,86,93

Шкала склонности к аддиктивному поведению:

Да	Нет
14,18,22,26,27,31,34,35,43, 46,59,60,62,63,64,67,74,81,91	95

Шкала склонности самоповреждающему и саморазрушающему поведению:

Да	Нет
3,6,9,12,16,27,28,37,39,51, 52,58,68,73,90,91,92,96,98	24,76

Шкала склонности к агрессии и насилию:

Да	Нет
3,5,16,17,25,37,42,45,48,49,51, 65,66,70,71,72,77,82,89,94,97	15,40,75,85

Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:

Да	Нет
7,19,20,36,49,56,57,69,70, 71,78,84,89,94	29

Шкала склонности к делинквентному поведению:

Да	Нет
18,26,31,34,35,42,43,44,48, 52,62,63,64,67,74,91,94	55,61,86

Вариант Ж**Инструкция**

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы

высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего девушка иногда может и подражаться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.

34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стал бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.
47. Бывает, что я скучаю на уроках
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Некоторые люди побаиваются меня.
66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.

71. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Счастливы те, кто умирают молодыми.
76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывала на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
90. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.
97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
99. Мне иногда не хочется жить.
100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
102. Я люблю смотреть выступления боксеров.
103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
104. Я считаю, что уступить в споре - это значит показать себя со слабой стороны.
105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной а не женщиной.
107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы

БЛАНК ОТВЕТОВ

ФИО _____
 Пол _____ Возраст _____

Да Нет	Да Нет	Да Нет	Да Нет	Да Нет	Да Нет
1	19	37	55	73	91
2	20	38	56	74	92
3	21	39	57	75	93
4	22	40	58	76	94
5	23	41	59	77	95
6	24	42	60	78	96
7	25	43	61	79	97
8	26	44	62	80	98
9	27	45	63	81	99
10	28	46	64	82	100
11	29	47	65	83	101
12	30	48	66	84	102
13	31	49	67	85	103
14	32	50	68	86	104
15	33	51	69	87	105
16	34	52	70	88	106
17	35	53	71	89	107
18	36	54	72	90	108

**«Ключи» для подсчета первичных «сырых» баллов
 Женский вариант**

1. Шкала установки на социально-желательные ответы

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да)

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да)

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

7. Шкала склонности к делинквентному поведению

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да),

61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да)

8. Шкала принятия женской социальной роли

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61

(нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да)

Примечание. Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Обработка результатов теста

Первый вариант обработки результатов теста

Внимание: со вторым вариантом обработки результатов существуют некоторые неточности, поэтому рекомендуем использовать именно этот вариант.

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше чем на *1S*, измеряемую психологическую характеристику можно считать *выраженной*. Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на *1S*, то измеряемое свойство оценивается как *мало выраженное*. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к «делинквентной» популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для «делинквентной» подвыборки.

Тестовые нормы методики СОП

Шкалы	«Нормальная» выборка		«Делинквентная» выборка	
	М	S	М	S
1	2,27	2,06	2,49	2,13
2	7,73	2,88	10,27	2,42
3	9,23	4,59	15,97	3,04
4	10,36	3,41	10,98	2,76
5	12,47	4,23	14,64	3,94
6	8,04	3,29	9,37	3,01
7	7,17	4,05	14,38	3,22

Второй вариант обработки результатов теста

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T=10 * (X_i - M) / (S + 50), \text{ где}$$

X_i – первичный («сырой») балл по шкале;

M – среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

S – стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

Варианты коэффициентов коррекции в зависимости от значений «сырого» балла по шкале № 1.

Мужской вариант методики

В случае, если первичный балл по шкале № 1 *меньше или равен 6 баллам* для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,3

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,2

В случае, если первичный балл по шкале № 1 *меньше или равен 6 баллам* для «делинквентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,5

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

В случае, если первичный балл по шкале № 1 *больше 6 баллов* как для «обычных», так и для «делинквентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,7

Для шкалы № 3 = 0,6

Для шкалы № 4 = 0,4

Для шкалы № 5 = 0,5

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

Женский вариант методики

В случае, если испытуемые относятся к подвыборке «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,3

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,4

В случае, если испытуемые заведомо относятся к подвыборке «делинквентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,4

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,5

Таблица норм при переводе «сырых» баллов в Т-баллы

«Сырой» балл	Т-баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

Описание шкал и их интерпретация

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала)

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять

себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности. Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели свыше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования. Результаты, находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности резуль-

татов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о неконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции нарушать спокойствие, искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности неконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение. Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии сенсорной жажды, о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства. Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается

с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-70 Т-баллов по шкале 4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садомазохистских тенденциях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели свыше 70 Т-баллов говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (Внимание! Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к деликвентному поведению

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих обычных подростков и лиц с зафиксированными

правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации делинквентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет делинквентный потенциал, который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии делинквентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации делинквентного поведения.

Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура делинквентного поведения

у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу делинквентности для женского и мужского видов методики

Таблица округленных значений коэффициентов коррекции

Мужской вариант						Женский вариант					
«сырые» баллы по шкале №1	Коэффициенты коррекции					«сырые» баллы по шкале №1	Коэффициенты коррекции				
1						0					
2						1					
3						2					
4						3					
5						4					
6						5					
7						6					
8						7					
9						8					
10						9					
11						10					
						11					
						12					

Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения.

Опросник «ДАП-П» является модифицированным вариантом опросника «ДАП-В» (СПб., ВМедА, кафедра психиатрии, НИЛ-7, 1999). Опросник ДАП-П направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения и определения профессиональной направленности, поступающих в учреждения начального и среднего профессионального образования. Опросник состоит из 4-х блоков: профессиональная направленность, склонность к аддиктивному поведению, склонность к делинквентному поведению, склонность к суициду. Суммирование показателей по всем блокам определяет интегральную оценку склонности к девиантному поведению.

Опросник может быть использован и для общеобразовательной школы, только в этом случае вопросы, касающиеся профессиональной направленности, опускаются и анализируются показатели только по трем блокам: «аддиктивное поведение», «делинквентное поведение» и «суицидальный риск». Ниже представлен список вопросов для школьников 14-17 лет.

Опросник содержит 60 вопросов (утверждений), на каждый из которых обследуемому предлагается выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно», «верно», «пожалуй, так», «нет, это совсем не так».

Инструкция: сейчас вам будет предъявлено 60 вопросов, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. На регистрационном бланке приводится 4 варианта ответов. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать наиболее подходящий для вас вариант ответа, все ответы должны фиксироваться в регистрационном бланке. Для этого в строке, соответствующей номеру вопроса, вам необходимо отметить одну из четырех клеток, совпадающую с выбранным вами ответом. На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

Вводная инструкция закончена, у кого есть вопросы, поднимите руку - к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе.

Текст опросника «ДАП-П» (для учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования).

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.
2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
3. Я совершенно не приспособлен к будущей профессии.
4. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
5. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
6. Главная причина моего поступления в лицей — мне просто некуда больше пойти.
7. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.
8. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
9. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет — производственное обучение.
10. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.
11. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.

12. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
13. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».
14. Я всегда стремился (л ась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
15. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
16. Мне не нравится моя специальность.
17. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.
18. Я не собираюсь работать по профессии после окончания лицей.
19. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.
20. Я часто испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
21. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.
22. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.
23. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.
24. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.
25. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».
26. Я всегда раз в неделю выпиваю.
27. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.
28. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.
29. Я не осуждаю людей, которые учатся только ради «корочек», а потом пойдут на более удобную и «чистую» работу.
30. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
31. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.
32. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.
33. Я бы остался в школе и получил более престижное образование, но у меня нет такой возможности.
34. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.
35. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.
36. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
37. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
38. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.
39. Я не собираюсь работать по специальности.
40. Вряд ли я захочу всю жизнь работать по выбранной специальности.
41. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал успокоительные средства.
42. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.
43. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.
44. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.
45. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.

46. Во время обучения профессии я не собираюсь слишком «напрягаться», мне достаточно самых основных навыков и умений.
47. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.
48. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.
49. Я всегда хотел продолжить семейную династию и выбрать именно эту профессию.
50. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.
51. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т. д.
52. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.
53. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».
54. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.
55. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».
56. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.
57. Я совершенно не приспособлен к будущей профессии.
58. Мои близкие друзья частенько уклонялись от учебных занятий (воспитательных мероприятий), считая их скучными, неинтересными.
59. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).
60. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.
- Работа с опросником закончена, отложите бланк.

Текст опросника «ДАП-П» (для учащихся общеобразовательных учреждений).

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.
2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
3. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
4. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
5. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.
6. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
7. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет — производственное обучение.
8. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.
9. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.
10. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
11. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».
12. Я всегда стремился (лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
13. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
14. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.

15. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.
16. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
17. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.
18. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.
19. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.
20. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.
21. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».
22. Я всегда раз в неделю выпиваю.
23. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.
24. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.
25. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
26. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.
27. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.
28. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.
29. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.
30. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
32. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.
33. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал(ся) успокоительные средства.
34. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.
35. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.
36. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.
37. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.
38. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.
39. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.
40. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.
41. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т. д.
42. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.
43. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».
44. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.
45. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».
46. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.

47. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).

48. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.

Работа с опросником закончена. Отложите бланк.

Обработка результатов

Обработка результатов обследования производится по каждому блоку в отдельности с помощью специальных «ключей», а также по всей методике в целом, путем суммирования баллов. При этом ответы оцениваются следующим образом:

- нет, это совсем не так;
- пожалуй, так;
- верно;
- совершенно верно.

В процессе обработки сначала необходимо обратить внимание на вопрос 1 (хорошо ли понял обследуемый инструкцию к данной методике).

Стены к методике «ДАП-П»

Наименование шкал методики	Низкие		Стены						Высокие	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала профессиональной направленности	23 и >	19-22	16-18	15-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2 и <
Шкала «Аддиктивное поведение»	38 и >	37-31	30-26	25-19	18-13	12-8	7-6	5-4	3-2	1 и <
Шкала «Делинквентное поведение»	33 и >	32-27	26-23	22-18	17-15	14-11	10-8	7-5	4-3	2 и <
Шкала «Суицидальный риск»	16 и >	15-13	12-10	9-7	6-5	4	3	2	1	0
Интегральная оценка («Девиянтное поведение»)	100 и >	88-83	82-68	67-54	53-45	44-33	32-26	25-19	15-18	14 и <
Баллы по методике										

Примечание.

Показатели, соответствующие 1-2 стенам, говорят о высокой склонности к девиантному поведению.

Показатели, соответствующие 3-7 стенам, - о значительной предрасположенности.

Показатели, соответствующие 9-10 стенам, - о низкой склонности (или отсутствии) к девиантному поведению.

Уровень профессиональной направленности (шкала ПН) оценивается по следующим номерам вопросов: 3,6,9, 16, 18,29,33,39,40,46,49.

Уровень склонности к аддиктивному поведению (шкала АДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 4, 8, 12, 13, 15, 20, 26, 28, 31, 34, 35, 37, 38, 41, 45, 47, 48, 52, 53, 55, 56, 60.

Уровень склонности к делинквентному поведению (шкала ДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 7, 10, 14, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 32, 43, 50, 51, 57, 58.

Уровень суицидальной предрасположенности (шкала СР) оценивается по следующим номерам вопросов: 2,5, 11,24,30,36,42,44,54,59.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по отдельным шкалам суммируются, определяется суммарный балл (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в 10-балльную шкалу нормального распределения (стены) и условные категории профессиональной пригодности.

Экспресс-методика «Прогноз».

Экспресс-методика «Прогноз» была разработана в 1986 году в Военно-медицинской академии (ВМедА) им. С. М. Кирова Ю. А. Барановым, она предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости.

Методика содержит 84 вопроса (утверждения), на каждый из которых предлагается ответить «да» или «нет». Ответы отмечаются в регистрационных бланках.

Инструкция: перед вами анкета, состоящая из 84 вопросов. Знакомясь с каждым из них, необходимо решить, какой ответ — «да» или «нет» — наиболее точно вас характеризует. Если вы отвечаете на вопрос «да», ставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+»; если ваш ответ — «нет», то ставьте знак «-». Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса и номер клетки в регистрационном листе совпадали. Работайте быстро и самостоятельно. Не пропускайте высказываний. Все ответы должны быть откровенными. Результаты обследования разглашаться не будут.

Текст опросника.

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. У меня много друзей, к которым я всегда могу обратиться за советом.
13. В большинстве жизненных ситуаций я сам нахожу верное решение.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. Я не забочусь о том, как выгляжу со стороны.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие, как и прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда остаюсь один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Практически я никогда не волнуюсь из-за пустяков.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. В настоящее время я чувствую себя уверенным в собственных силах.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Я не склонен к тому, чтобы быстро менять свои убеждения и взгляды.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя уставшим.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Я верю, что порядочных и справедливых людей значительно больше, чем лживых и завистливых.
69. Мне трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к новым условиям жизни, работы, учебы кажется мне невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
 74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
 75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
 76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть. Никого!
 77. Мне трудно проснуться в назначенный час!
 78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
 79. В детстве я был капризным и раздражительным.
 80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
 81. Иногда я испытываю потребность принять успокаивающие средства, чтобы снять возбуждение или отвлечься.
 82. Часто по ночам мне трудно заснуть, а сон становится поверхностным и беспокойным.
 83. Если на улице ко мне приближается милиционер, я ужасно волнуюсь и потею.
 84. Иногда, принимал участие в беседе, я боюсь высказать собственное мнение, потому что оно может кому-то показаться смешным или некомпетентным.

Регистрационный бланк к опроснику «Прогноз»

Ф.И.О.:

Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84

Обработка результатов.

Результаты анкетирования выражаются количественными показателями в баллах, на основании которых выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости. Обработка данных производится с помощью «ключей», начиная со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Подсчитывается количество минусов, соответствующих данной шкале. Если по шкале искренности отмечено более 10 баллов, то использовать полученные данные в анализе не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы.

Ключи для обработки данных анкеты «Прогноз».

Наименование шкалы	Содержание ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале
Шкала искренности	Нет (-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервно-психической неустойчивости	Да (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84

	Нет (-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68
--	---------	---

Показатели по шкале нервно-психической неустойчивости получают суммированием количества плюсов для положительных ответов и количества минусов для отрицательных ответов. Далее полученные «сырые» значения переводятся в стены, и определяется уровень нервно-психической неустойчивости по данным анкеты «Прогноз». Анализ отдельных ответов позволяет уточнить особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Лицам, у которых уровень нервно-психической неустойчивости (НПУ) равен 1-2 стенам, показана консультация у психоневролога (психиатра).

С лицами, у которых уровень нервно-психической неустойчивости (НПУ) равен 3-4 стенам, необходимо осуществлять мероприятия медико-психологической коррекции.

Перевод «сырых» значений по шкале нервно-психической устойчивости методики «Прогноз» в стены (для мужской популяции с учетом возрастных норм).

Наименование показателей	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
НПУ 15-16 лет	32 и >	31-25	24-22	21-19	18-16	15-13	12-10	9-7	6-5	4 и <
НПУ 17-24 лет	23 и >	22-19	18-16	15-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2 и <

**Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности
(опросник Айзенка)**

В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кэттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и др.).

Предлагаемая методика содержит опросник Айзенка (подростковый вариант), классификацию в зависимости от соотношения результатов шкалы нейротизма и шкалы интроверсии, вербальное описание особенностей каждого типа и основное направление тактики взаимоотношений с подростками каждого типа.

В качестве основного используется тест Айзенка (подростковый вариант), шкала градации результатов и разработанные типологические характеристики и рекомендации по коррекции.

Этапы работы.

1. Проведение теста Айзенка.
2. Обсчет результатов.
3. Градация результатов по таблице типов.
4. Отбор данных, где балл по шкале «Ложь» больше 5.

Инструкция (для психолога): «На предлагаемые вопросы испытуемый должен отвечать «да» или «нет», не раздумывая. Ответ заносится на опросный лист под соответствующим номером».

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе (если же, наоборот, склонен к неторопливости, ответ «нет»)?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?

23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Ключ

I. Экстраверсия (Э):

«Да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«Нет»: 6, 33, 51, 55, 59.

II. Нейротизм (Н):

«Да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

III. «Ложь»:

«Да»: 8, 16, 24, 28, 36, 44.

«Нет»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Нормативы для подростков 12-17 лет: экстраверсия (Э) - 11-14 баллов, «ложь» - 4-5 баллов, нейротизм (Н) - 10-15 баллов.

Таблица типов по тесту Айзенка

№	Данные по тесту Айзенка	
	Э в баллах	Н в баллах
1	0-4	0-4
2	20-24	0-4
3	20-24	20-24
4	0-4	20-24
5	0-4	4-8
6	0-4	16-20
7	0-4	8-16
8	4-8	0-4
9	8-16	0-4
10	16-20	0-4
11	20-24	4-8
12	20-24	8-16
13	20-24	16-20
14	16-20	20-24
15	8-16	20-24
16	4-8	20-24
17	16-20	4-8
18	4-8	16-20
19	4-8	4-8
20	16-20	16-20
21	12-16	8-12
22	8-12	8-12
23	16-20	8-12
24	12-16	4-8
25	8-12	4-8
26	4-8	8-12
27	4-8	12-16
28	8-12	16-20
29	12-16	16-20
30	16-20	12-16
31	8-12	12-16
32	12-16	12-16

Характерологические проявления	Пути коррекции
Тип № 1. Э: 0-4; Н: 0-4.	
<p>Безмятежный, мирный, невозмутимый. В группе скромн. Дружбу не навязывает, но и не отвергает, если ему предложат. Склонен к упрямству, если ощущает свою правоту. Не смешлив. Речь спокойная. Терпелив. Хладнокровен.</p>	<p>Воспитателей беспокоят мало, а значит, всегда страдают от невнимания педагогов, тренеров, начальников. Главное в подходе - повысить самооценку посредством привлечения внимания группы к данному человеку. Желательно, чтобы у индивида была возможность выбора темпа работы. Подчеркивать ценность таких качеств, как скромность, хладнокровие.</p>
Тип № 2 . Э: 20-24; Н: 0-4.	
<p>Радостный, общительный, разговорчивый. Любит быть на виду. Оптимист, верит в успех. Поверхностен. Легко прощает обиды, превращает конфликты в шутку. Впечатлителен, любит новизну. Пользуется всеобщей любовью. Однако поверхностен, беспечен. Прихотлив. Артистичен. Не умеет добиваться результатов (увлекается, но быстро остывает).</p>	<p>Поощрять трудолюбие, использовать природный артистизм и склонность к новизне. Желательно исподволь приучать к настойчивости, дисциплине, организованности (например, предлагая оригинальные задания). Рекомендуются помочь организовать время (кружковой работой, участием в экспедициях и т. д.).</p>
Тип № 3. Э: 20-24; Н: 20-24.	
<p>Активный, имеет хорошо развитые бойцовские качества. Насмешлив. Стремится общаться со всеми «на равных». Очень честолюбив. В случае несогласия с позицией более старшего принимает активно противоборствующую позицию. Не выносит безразличия в свой адрес.</p>	<p>Основная тактика - подчеркнутое уважение. Взаимоотношения следует строить на убеждении, спокойном, доброжелательном тоне общения. При аффективном поведении возможна ироническая реакция. Не следует «выяснять отношения» в момент конфликта. Лучше обсудить проблемы позже в спокойной ситуации. При этом желательно акцентировать внимание на проблеме и на возможности решить ее без особого эмоционального напряжения. Подросткам данного типа необходима возможность проявления организаторских способностей, а также реализация энергетического потенциала (спортивные достижения и т.п.).</p>
Тип № 4. Э: 0-4; Н: 20-24.	
<p>Тип беспокойный, настороженный, неуверенный в себе. Ищет опеки. Необщителен, поэтому имеет смещенные оценки и самооценки. Высокоранимый. Адаптация идет длительно, поэтому действия замедленны. Не любит активный образ жизни. Созерцатель. Часто склонен к</p>	<p>Стремиться поддержать. Оградить от насмешек. Выделять положительные стороны (вдумчивость, склонность к монотонной деятельности). Подобрать деятельность, не требующую активного общения, строгой временной регламентации, а также не включенную в жесткую систему субординации.</p>

философии. Легко драматизирует ситуацию.	Активизировать интерес к окружающим. Исподволь сводить с людьми доброжелательно-энергичными.
Тип № 5. Э: 0-4; Н: 4-8.	
Созерцателен, спокоен. Имеет низкий уровень заинтересованности в реальной жизни, а значит, и низкие достижения. Направлен на внутренние выдуманные или вычитанные коллизии. Послушно-безразличен.	Остро нуждается в повышении самооценки, это разрушает безразличие и повышает уровень притязаний, а, следовательно, качество работы или учебы. Желательно найти сильные стороны (способности, задатки), чтобы как-то увлечь работой.
Тип № 6. Э: 0-4; Н: 16-20.	
Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Неуверенный, мечтательный. Любит философствовать, не любит многолюдья. Имеет склонность к сомнениям. Мало верит в свои силы. В целом уравновешен. Не склонен паниковать и драматизировать ситуацию. Тревожный. Часто пребывает в нерешительности, склонен к фантазиям.	Стараться поддерживать, опекать, подчеркивать перед группой положительные качества и проявления (серьезность, воспитанность, чуждость). Можно увлечь идеей (например, помощи кому-то более слабому). Это повысит самооценку, даст повод к более оптимистическому ощущению жизни.
Тип № 7. Э: 0-4; Н: 8-16	
Человек скромный, активный, направленный на дело. Справедливый, преданный друг. Очень хороший, умелый помощник, но плохой организатор. Застенчив, предпочитает оставаться в тени. В компаниях, как правило, не состоит. Дружит вдвоем. Взаимоотношениям придает большое значение. Иногда скучновато-морализирующий.	В деятельности желательно предоставить свободный режим; поощрять, это активизирует инициативу. Постараться раскрепостить, чтобы действовал самостоятельно, а не по указке (по природе подчиняем). Избегать публичной критики. Внушать уверенность в своих силах и правах. Не допускать слепой веры в чей-либо авторитет.
Тип № 8. Э: 4-8; Н: 0-4.	
Человек спокойный, склонный к общению в компаниях. Эстетически одаренный. Скорее созерцатель, чем деятель. Уравновешенный. Безразличный к успехам. Любит жить «как все». Во взаимоотношениях ровен, но глубоко переживать не умеет. Легко избегает конфликтов.	Главная задача — активизировать потребность в деятельности. Найти занятие, могущее заинтересовать (скорее это нечто, связанное с художественными проявлениями). Поощрять успехи. Желательно чаще общаться с подростком, обращая внимание на развитие социального интеллекта.
Тип № 9. Э: 8-16; Н: 0-4.	
Активный, жизнерадостный. Общительный. В общении неразборчив. Легко попадает в асоциальные группировки вследствие плохой сопротивляемости дезорганизующим условиям. Склонный к новизне, любознательный.	Режим желателен более жесткий, мобилизующий. Установить доброжелательные отношения, но подросток должен чувствовать, что за ним наблюдают. Стремиться направлять энергию на полезное дело (например, увлечь глобальной идеей достичь чего-то—

Социальный интеллект развит слабо. Нет умения строить адекватные оценки и самооценки. Часто нет твердых принципиальных установок. Энергичен, Доверчив.	поступить в престижный вуз и т. п.). Однако в этом случае необходимо вместе распланировать предстоящую работу, фиксировать сроки и объемы и жестко контролировать выполнение. Желательно подростка данного типа ввести в состав группы или бригады с сильным лидером и позитивными установками.
Тип № 10. Э: 16-20; Н: 0-4.	
Артистичен. Любит развлекать. Недостаточно настойчив. Общителен. Неглубок. Уравновешен.	Поддерживать усилия, направленные на достижение интересных целей (у самого хватает инициативы выбрать какое-то занятие или цель, но не хватает упорства). Поощрять артистизм, но не допускать до клоунаства.
Тип № 11. Э: 20-24; Н: 4-8.	
Активный, общительный, благородный, честолюбивый. Легко соглашается на рискованные развлечения. Не всегда разборчив в друзьях, в средствах достижения цели. Благороден. Часто эгоистичен. Обаятелен. Имеет организаторские склонности.	Поощрять и развивать организаторские склонности. Может быть лидером, но надо контролировать. Удерживать от зазнайства. Лидерское положение в коллективе легко выправляет разболтанность, лень. Любит быть «на коне». Можно допускать коллективную критику в случае необходимости.
Тип № 12. Э: 20-24; Н: 8-16.	
Легко подчиняется дисциплине. Обладает чувством собственного достоинства. Организатор. Склонен к искусству, спорту. Активен. Влюбчив. Легко увлекается людьми и событиями. Впечатлителен.	Лидер по натуре как эмоционального, так и делового плана. Надо поддерживать лидерские усилия, помогать, направлять в деловом и личностном плане.
Тип № 13. Э: 20-24; Н: 16-20.	
Сложный тип. Тщеславен. Энергичен. Жизнерадостен. Не имеет, как правило, высокой духовной направленности. Погружен в житейские радости. Во главу угла жизни ставит бытовые потребности. Преклоняется перед престижностью. Всеми силами стремится достичь удачи, успеха, выгоды. Презирает неудачников. Общительный, демонстративный. Жестко выдвигает свои требования.	Цель старшего - держать подростка «в рамках», так как тот склонен к зазнайству, подчинению себе окружающих. Действовать лучше спокойно и твердо. Выделять других, подчеркивая положительные личностные качества. Можно предложить роль организатора. При этом требовать выполнения обязанностей. Желательно эстетическое воспитание
Тип № 14. Э: 16-20; Н: 20-24.	
Властный, мнительный, подозрительный, педантичный. Всегда стремится к первенству. Мелочный. Наслаждается любым превосходством. Язвительно-желчен. Склонен к насмешке над более слабыми.	Нельзя относиться равнодушно. Можно относиться дружелюбно, можно - с иронией. Дать возможность занять лидерское положение, однако при этом следует выбрать пост, на котором он больше внимания уделял бы бумагам, чем

Мстителен, пренебрежителен, деспотичен. Утомляем.	людям. Поощрять волю и упорство. При этом подростку желательно воспитывать в себе позитивное эмоциональное отношение к окружающим и позитивные установки.
Тип № 15. Э: 8-16; Н: 20-24.	
Вечно недовольный, ворчливый, склонный к придиркам. Мелочно-требовательный. К язвительности не склонен. Легко обижается по пустякам. Часто хмурый, раздражителен. Завистлив. В делах неуверенный. В отношениях - подчиненный. Перед трудностями пасует. В группе, классе держится в стороне. Злопамятный. Друзей не имеет. Сверстниками командует. Голос тихий, резкий.	Желательно наладить хотя бы минимальные взаимоотношения. Это легче сделать, основываясь на мнительности данного человека. Можно интересоваться его самочувствием, успехами в доверительной беседе. В качестве какой-то общественной нагрузки, позволяющей иметь опору во взаимоотношениях, можно дать канцелярскую работу (педантические свойства позволяют делать ее хорошо). Поощрять за исполнительность при всемколлективе, что позволит как-то наладить отношения со сверстниками. Подростки такого типа требуют постоянного внимания и индивидуального взаимодействия.
Тип № 16. Э: 4-8; Н: 20-24.	
Высокочувствительный тип, недоверчивый, затаенно-страстный, молчаливый, замкнуто-обидчивый. Самолюбивый, независимый, имеет критический ум. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Часто - уверенность в себе.	В подходе желательны: оберегающий режим, поощрения при одноклассниках доброжелательность, уважительность. Следует поддерживать справедливые критические суждения, но избегать развития у подростка морализирования и критиканства.
Тип № 17. Э: 16-20; Н: 4-8.	
Очень эмоционален. Восторженный, жизнерадостный, общительный, влюбчивый. В контактах - неразборчив, дружески настроен ко всем. Непостоянен, наивен, ребячлив, нежен. Пользуется симпатией окружающих. Фантазер. Не стремится к лидерству, предпочитая интимно-дружеские связи.	Поддерживать положительный настрой. Желательно развивать эстетические склонности, поддерживать увлечения (поощрять, интересоваться, предлагать выступить перед классом, группой). Обратит внимание на выработку волевых качеств(настойчивости, уровня притязаний).
Тип № 18. Э: 4-8; Н: 16-20.	
Эмпатичный. Очень жалостливый, склонный поддерживать слабых, предпочитает интимно-дружеские контакты. Настроение чаще спокойно-пониженное. Скромный. Застенчивый. Не уверен в себе. Созерцатель. Легко становится настороженным и подозрительным в неблагоприятных условиях.	Рекомендуется наладить щадяще-развивающий режим. Контролировать исподволь, относиться спокойно-доброжелательно. Помогать в трудных ситуациях, какими в данном случае являются достижение цели, формирование активной позиции, налаживание контактов (со сверстниками и взрослыми). Исключить публичное обсуждение, если возможны негативные оценки.
Тип № 19. Э: 4-8; Н: 4-8.	
Спокойный тип. Молчаливый, рассу	У подростков данного типа надо

<p>дительный. Замедленно-деятельный, очень последовательный, самостоятельный, независимый, кропотливый. Беспристрастный, скромный, низко эмоциональный. Иногда отвлечен от реальности.</p>	<p>постараться повысить самооценку, развить систему притязаний, раскрыть склонности и способности подростка. Заинтересовать чем-то можно, дав какую-то работу с высокой личной ответственностью (по типу деятельность должна быть больше связана с бумагами, чем с людьми). Подростки такого типа нуждаются в советах по разным вопросам, но выраженных в деликатной форме.</p>
<p>Тип № 20. Э: 16-20; Н: 16-20.</p>	
<p>Очень демонстративен, не умеет сопереживать. Эмоционально беден. Любит противопоставлять себя коллективу. Очень напорист в достижении значимых для себя ценностей. Престижен. Часто фальшив. Практичен.</p>	<p>Режим взаимодействия мягкий, терпимый, чтобы не обострять негативные качества. Вовлечь в спортивные или технические занятия, чтобы подростки могли перевести энергетику в позитивное русло, а потребность в борьбе за первенство в приемлемую форму. Желательно эстетическое воспитание. Вовлекать в позитивные социальные группы с сильным влиятельным лидером.</p>
<p>Тип № 21. Э: 12-16; Н: 8-12.</p>	
<p>Очень энергичен, жизнерадостен. «Любимец публики». Считается, что подростки такого типа счастливы. Действительно, они часто очень одаренны, легко учатся, артистичны, малоутомляемы. Однако наличие этих качеств часто имеет негативные результаты. Подростки (и молодые люди) с детства привыкают, что им все доступно. В результате чего не учатся серьезно работать над достижением цели. Легко все бросают, часто прерывают дружбу. Поверхностны. Имеют довольно низкий социальный интеллект.</p>	<p>Требуют доброжелательно-строгого отношения. В коллективе не стоит выбирать на лидерские должности (лучше часто предлагать разовые поручения организаторского типа). Строго требовать выполнения поручения. Желательно вместе с подростком найти какую-то значимую цель (например овладеть иностранным языком), разбить на периоды срок исполнения, расписать по времени задачи и контролировать выполнение. Это, с одной стороны, поможет добиться поставленной цели, с другой стороны -приучит к упорядоченной работе.</p>
<p>Тип № 22. Э: 8-12; Н: 8-12.</p>	
<p>Очень пассивно-безразличный. Уверен в себе. В отношении к окружающим жестко-требователен. Злопамятен. Часто проявляет пассивное упрямство. Очень педантичен, мелочен. Рассудителен, хладнокровен. К чужому мнению относится безразлично. Ригиден, предпочитает привычные дела и монотонность быта. Интонации речи маловыразительные. Малоэстетичен.</p>	<p>Создать у подростка ощущение, что он интересен воспитателю (тренеру и т. д.). Следует интересоваться мелочами быта, самочувствия. Среди общественных поручений желательно выбрать что-то, требующее аккуратного исполнения (ведение журнала или табеля, учет чего-то и т. п.). Хвалить за исполнительность. Помогать в выборе занятий (желательно индивидуальные, а не групповые виды спорта или художественной самодеятельности).</p>

Тип № 23. Э: 16-20; Н: 8-12.	
Общительный, активный, инициативен, увлекающийся. При этом умеет управлять собой. Умеет добиваться намеченной цели. Честолюбив. Любит лидировать и умеет быть организатором. Пользуется доверием и искренним уважением окружающих. Характер легкий, эстетичен, ровно оживлен.	Создать возможность лидерства. Помогать в решении групповых и индивидуальных задач. Следить за тем, чтобы нагрузка (учебная, производственная и общественная) была в разумных пределах.
Тип № 24. Э: 12-16; Н: 4-8.	
Ангинный, уравновешенный тип. Энергичен. Среднеобщителен. Привязчив к немногочисленным друзьям. Упорядочен. Умеет ставить перед собой задачи и добиваться решений. Не склонен к соперничеству. Иногда обидчив.	Предпочитает спокойное доверительное отношение окружающих. Желательно отлаживание четких деловых контактов.
Тип № 25. Э: 8-12; Н: 4-8.	
Активен, иногда взрывчатый, иногда беспечно-веселый. Часто спокойно-безразличен. Инициативы почти не проявляет, действует по указке. Пассивен в социальных контактах. К глубоким эмоциональным переживаниям не расположен. Склонен к монотонной кропотливой работе.	Желательно спокойно-деловое отношение. Находить и рекомендовать лучше индивидуальные занятия. Хорошо справляются с административной работой.
Тип № 26. Э: 4-8; Н: 8-12.	
Спокоен, уравновешен, терпелив, педантичен. Честолюбив, целеустремленный. Имеет твердые принципы. Временами обидчив.	Любят доверительные отношения, спокойный темп работы. Не склонны к панибратству. Желательно поощрять при классе (группе) за аккуратность, исполнительность. Работать над повышением уверенности в своих силах.
Тип № 27. Э: 4-8; Н: 12-16.	
Уравновешенно-меланхоличный. Тонко чувствительный. Привязчивый. Ценит доверительно-интимные отношения, спокойный. Ценит юмор. В целом - оптимист. Иногда паникует, иногда впадает в депрессию. Однако чаще спокойно-задумчив.	Создать обстановку активной спокойной деятельности. Желательно избежать жесткой регламентации. Рекомендовать эстетические и литературные занятия.
Тип № 28. Э: 8-12; Н: 16-20.	
Меланхоличный, честолюбивый, упорный, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногочисленным кругом людей. Необидчив, но иногда мнителен. Самостоятелен в решениях относительно принципиальных вопросов, но зависим от близких в	Рекомендуется направлять усилия на повышение самооценки, укреплять уверенность в себе.

эмоциональной жизни.	
Тип № 29. Э: 12-16; Н: 16-20.	
Жестко требователен к окружающим: упрям, горд, очень честолюбив. Энергичен, общителен, настроение чаще боевитое. Неудачи скрывает. Любит быть на виду. Хладнокровен.	Взаимоотношения строить на основе уважения, высокой требовательности. Можно посмеиваться над недостатками, если подросток заносчив.
Тип №30. Э: 16-20; Н: 12-16.	
Гордый, стремится к первенству, злопамятен. Стремится к лидерству во всем. Энергичен, упорен, Спокойный, расчетливый. Любит риск, непреклонный в достижениях. Не лишен артистизма, хотя и суховат.	Не допускать зазнайства. Поддерживать в позитивных усилиях. Помогать в лидерстве, не допускать командный стиль отношений. Нейтрализовать озлобленность. Развивать социальный интеллект.
Тип № 31. Э: 8-12; Н:12-16.	
Застенчив, независтлив, стремится к самостоятельности, привязчив. Доброжелателен. С близкими людьми проявляет наблюдательность, чувство юмора. Склонен к глубоким доверительным отношениям. Избегает ситуации риска, опасности. Не выносит навязанный темп. Иногда склонен к быстрым решениям Часто раскаивается в своих поступках. В неудачах обвиняет только себя.	Обеспечить спокойную доброжелательную обстановку. Стараться вовлекать в активное решение целевых вопросов. Поощрять социальную активность, вовлекать в участие в каких-либо мероприятиях (семинарах, конференциях и т. п.).
Тип № 32. Э: 12-16; Н: 12-16.	
Честолюбив, неудачи не снижают уверенности в себе. Заносчив. Злопамятен. Энергичен. Упорен. Целеустремлен. Склонен к конфликтности. Не уступает, даже если не прав. Мук совести не испытывает. В общении не склонен к сопереживанию. Ценит только информативность. Эмоционально ограниченный тип.	Не поддерживать в конфликтных ситуациях. Воздействовать через честолюбие. Отношения поддерживать ровные, пытаясь исподволь развивать социальный интеллект.

Мини-лекция «Самооценка»

Человек познается в трех случаях: в критических ситуациях, при абсолютной свободе и в обстановке успеха.

Спиноза

Ребята, что такое самооценка?

Это ваше самовосприятие, или чувства, возникающие у вас по отношению к себе.

Представьте себе высокую гору и спрячьте в пещеру свою самооценку. Ответьте, в каком месте горы вы спрятали самооценку: на вершине, у подножия или в середине?

Ваша самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые вы испытываете по отношению к себе.

Ребята, самооценка может быть трех видов: адекватная, высокая и низкая.

Высокая самооценка

Например:

Низкая самооценка

Например:



Некоторые ощущения, которые вы испытываете в отношении себя, трудно выразить и объяснить. Это потому, что вы - уникальная индивидуальность, в мире нет другого такого, как вы. Этого уже достаточно для гордости!

Почему вам следует знать о самооценке?

Потому, что самовосприятие влияет на ваш образ жизни: как вы думаете и поступаете; воспринимаете себя и окружающих; насколько вы успешны в достижении жизненных целей.

При высокой самооценке вы чувствуете себя: успешным; активным; способным учиться, работать; любимым. Вы верите в себя, принимаете себя - свои сильные и слабые стороны, уважаете себя и окружающих, вы доверяете себе, сами принимаете решения - потому что вы знаете, что для вас хорошо.

При низкой самооценке вы чувствуете себя: неуспешным; самым худшим, неспособным; нелюбимым. Вы не верите в себя, неспособны принять себя таким, какой вы есть, не уважаете себя, не нравитесь себе, не доверяете себе, вы позволяете другим принимать за вас решения - потому что для вас важнее то, что думают другие, чем то, что думаете вы.

Помните! Самооценка может быть изменена! Не позволяйте прошлым неудачам удерживать вас. Вам нужно научиться думать о себе хорошо.

Вам будет интересно узнать о некоторых факторах, влияющих на вашу самооценку:

- отношения с родителями, дедушками, бабушками, братьями, сестрами и т.д.;
- отношения с друзьями детства и взрослыми друзьями, соседями, вашей девочкой или молодым человеком;
- отношения с одноклассниками, классным руководителем, учителями, администрацией;
- отношения с представителями различных социальных слоев.

Оказывается, положительный опыт во взаимоотношениях позволяет улучшить самооценку, негативный опыт во взаимоотношениях - понизить. Однако ни одно единичное событие или человек не могут сами по себе определить вашу самооценку. Она меняется постепенно под влиянием вашего опыта.

Ребята, рассмотрим **возможности высокой самооценки**.

Хорошее восприятие себя позволяет вам:

- **участвовать в общественных мероприятиях**. Когда у вас высокая самооценка вы не боитесь развивать свои способности. Вы пытаетесь попробовать себя в новых областях. Если вы не пытаетесь - вы не растете

- **обогащать вашу жизнь**. Благополучные люди будут с радостью тянуться к вам. Будучи в ладу с самим собой, вам будет проще заводить друзей. Чувствуя себя в своей тарелке и будучи более открытым, вы сможете установить более тесные взаимоотношения

- **поддерживать веру в свои силы**. Вера в то, что вы можете что-то сделать - уже половина дела. Это позволяет вам задействовать все свои возможности, чем бы вы ни занимались.

- **быть гибче**. Изменение себя дается нелегко. Иногда это неприятно и пугает. Тем не менее, позитивный образ себя облегчает восприятие новых идей и способов претворения жизненных планов.

Благодаря высокой самооценке вы можете: быть таким, каким вы хотите быть, более полно контактировать с окружающими, быть более открытым миру.

Стандартные последствия низкой самооценки:

- потеря уверенности в себе. Люди с низкой самооценкой обычно плохо верят в свои возможности.

- отсутствие упорства в достижении целей.

- неверное восприятие себя и других. Некоторые люди не верят, когда их хвалят. Они думают, что другие лучше по сравнению с ними.

- неустроенность личной жизни.

Каким бы ни был уровень вашей самооценки, вы всегда можете улучшить его.

Итак, как же научиться думать о себе положительно?

Вот **шаги**, которые должен сделать каждый из вас **на пути к адекватной самооценке**.

1. Определите и примите свои сильные и слабые стороны – они есть у всех.

2. Ставьте реальные цели. Подкрепляйте их приобретением новых навыков и развитием ваших способностей.

3. Придерживайтесь установки «я могу» составьте реальное расписание по достижению целей и поощряйте себя по мере их достижения.

4. Гордитесь своими победами, как большими, так и малыми. Помните, что ваши достижения – только ваши. Гордитесь ими.

5. Регулярно отводите время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами. Делайте то, что вам нравится, например, рисуйте, читайте или самостоятельно занимайтесь спортом. Учитесь наслаждаться собственным обществом.

6. Обращайте внимание на свои мысли и чувства. Поступайте так, как вы считаете правильным. Делайте то, от чего вы будите чувствовать себя счастливым и полноценным.

7. Не пытайтесь быть кем-то еще. Гордитесь собой таким, каким вы есть. Используйте и развивайте свои собственные таланты.

8. Учитесь любить того уникального человека, каким вы являетесь. Извлекайте уроки из своих ошибок. Не слишком эмоционально их воспринимайте.

9. Знайте, чувство вины и стыда не помогает добиться успеха.
10. Критикуйте себя, но при этом ищите в этой критике положительные аспекты.
11. Смотрите на себя и других реальными глазами.
12. Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность.
13. Никогда не говорите о себе плохо, это разрушает человека.
14. Помните, иногда поражение - это удача.
15. Если рядом с другими людьми вы чувствуете собственную неполноценность, не тратьте время на этих людей.
16. Будьте открытыми для общения с людьми.
17. Старайтесь хвалить себя за успешные дела раньше, чем вас будут хвалить другие люди.
18. Помните! Вы не сами по себе.
19. Вы воплощение надежд других людей и поэтому должны бороться с любыми препятствиями на своем пути.

Мини-лекция «Темперамент – одна из составляющих личности»

Ребята, мы сегодня с вами поговорим о проблеме, которая занимает человечество уже более 25 столетий. Она называется красивым и звучным словом – темперамент. Еще в детстве мы замечаем, что одни из нас более подвижные, веселые настойчивые, а другие медлительные застенчивые, неторопливые в словах и поступках. Именно в этих особенностях и проявляется темперамент.

Представьте себе две реки – одну спокойную, равнинную, другую – стремительную, горную. Течение первой едва заметно, она плавно несет свои воды, у нее нет ярких всплесков, бурных водопадов и брызг. Течение второй – полная противоположность. Река быстро несется, вода в ней грохочет, бурлит и, ударяясь о камни, превращается в ключья пены... Нечто подобное можно и наблюдать в поведении людей.

Все люди различны не только по внешности, но и по поведению, движениям. Например, если последить за поведением учеников на уроке, то можно сразу заметить разницу в поведении, движениях каждого. У одних неторопливые правильные движения, заметное спокойствие во взгляде, а у других резкие движения, суета в глазах, но большинство из них показывают похожие результаты в развитии. Чем же объясняется такая разница в поведении? Прежде всего темпераментом, который проявляется в любом виде деятельности (игровая, трудовая, учебная, творческая), в походке, жестах, во всем поведении. Индивидуальные психологические особенности личности человека, его темперамент придают своеобразную окраску всей деятельности и поведению.

Темперамент легко определить по скорости движений человека, по темпу его речи, по умению быстро и легко включаться в работу, по отзывчивости на чувства других людей, по умению увлекаться делом, проявляя при этом большую настойчивость и страстность, по суетливости, по желанию общаться с товарищами, по быстроте смены настроений, по смелости и даже по выражению лица и тембру голоса.

Приведенные выше примеры подводят к пониманию того, что от темперамента зависят психический темп и ритм, быстрота возникновения чувств, их длительность и устойчивость, смекалистость, направленность на определенные контакты с предметами и людьми, на интерес человека к себе или другим.

Идея и учение о темпераменте в своих истоках восходят к работам древнегреческого врача Гиппократ.

Русский академик И.П. Павлов изучил физиологические основы темперамента и выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности: «безудержный» (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы – соответствует темпераменту холерика); «живой» (сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы, соответствует темпераменту сангвника); «спокойный» (сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы, соответствует темпераменту флегматика); «слабый» (слабый, неуравновешенный, малоактивный тип нервной системы, обуславливает темперамент меланхолика).

Сангвинический темперамент деятельности характеризует человека весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем еще недавно его очень волновало и притягивало к себе, т.е. он – человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой, обладает быстрой скоростью реакции; подвижность его нервной системы обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов. Сангвник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником, все люди ему друзья. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная или физическая работа его быстро утомляет.

Меланхолический темперамент деятельности, свойствен человеку противоположного, в

основном мрачного настроения. Такой человек обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой, что показывает на слабую нервную систему. Он обладает повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», растерянность. Такой человек нередко бывает сдержанным и особенно контролирует себя при выдаче обещаний. Он никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, весьма страдает от того, что не может выполнить данное обещание, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит.

Холерический темперамент деятельности характеризует вспыльчивого человека. О таком человеке говорят, что он слишком горяч, несдержан. Вместе с тем такой индивид быстро остывает и успокаивается, если ему уступают, идут навстречу. Его движения порывисты, но непродолжительны.

Флегматический темперамент деятельности относится к хладнокровному человеку. Он выражает собой скорее склонность к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но зато надолго. Это заменяет ему медлительность вхождения в работу.

Каждый из типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим (если не связывать темперамент и характер). Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип темперамента может иметь достоинства и недостатки. Люди сангвинического темперамента обладают быстрой реакцией, легко и скоро приспосабливаются к изменяющимся условиям жизни, обладают повышенной работоспособностью, особенно в начальный период работы, но зато к концу снижают работоспособность из-за быстрой утомляемости и падения интереса. Напротив, те, кому свойствен темперамент меланхолического типа, отличаются медленным вхождением в работу, но зато и большей выдержкой. Их работоспособность обычно выше в середине или к концу работы, а не в начале. В целом же производительность и качество работы у сангвиников и меланхоликов примерно одинаковы.

Холерический темперамент имеет то достоинство, что позволяет сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени. Зато при длительной работе человеку с таким темпераментом не всегда хватает выдержки. Флегматики, напротив, не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать усилия, но взамен этого обладают ценной способностью долго и упорно работать, добиваясь поставленной цели.

Мини-лекция «Система ценностей личности»

Личностные ценности – это осознанные и принятые человеком общие компоненты смысла его жизни. Ценностью можно назвать то, что обладает особой важностью для человека, то, что он готов оберегать и защищать от посягательств и разрушения со стороны других людей.

Личностные ценности есть у каждого человека. Среди этих ценностей как уникальные, характерные только для данного человека, так и ценности, которые объединяют его с определенной категорией людей. Например, свобода творчества, инновационные идеи, уважение интеллектуальной собственности характерны для творческих людей. Есть ценности, которые важны для всех людей и имеют общечеловеческое значение – например, мир, свобода, благополучие близких, уважение и любовь. Наличие общих ценностей помогает людям понимать друг друга, сотрудничать, оказывать помощь и поддержку. Отсутствие общих ценностей (объективное или субъективное) или противоречие ценностей разделяет людей по лагерям, превращает их в соперников и противников.

Родители, друзья, учителя, социальные группы могут влиять на формирование индивидуальных ценностей человека.

Система ценностей человека (по Альфреду Адлеру)

Физические ценности	Эмоциональные ценности	Интеллектуальные ценности
Ремесленная деятельность	Ответственность	Обучение
Комфорт	Эмоциональное постоянство	Творчество
Занятия спортом	Престиж	Мудрость
Богатство	Состязательность	Сложность
Внешний вид	Религия	Принятие решений
Здоровье	Безопасность	Умение абстрагироваться
Отпуск	Доверие	Независимость
Условия работы	Интимные отношения	Совершенствование
Сила	Любовь	Плановость
Проявление активности	Дружелюбие	Чтение
Путешествия	Страсть	Общение
Привлекательность	Открытость	Разум
Финансовая безопасность	Отдача	Точность
	Помощь	

В 1990 г. исследователи выделили еще несколько специфических ценностей, касающихся работающих людей:

- выполнение (упорство) – завершать начатое и усердно работать для преодоления жизненных трудностей;
- помощь и забота – заботиться и помогать другим людям;
- честность – говорить правду и делать то, что считаешь правильным;
- справедливость – быть беспристрастным судьей.

Выделяют ценности благосостояния, под которыми понимают те ценности, которые являются необходимым условием для поддержания физической и умственной активности людей. Известный социолог профессор С. С. Фролов относит к ним следующие ценности: благополучие (включает в себя здоровье и безопасность), богатство (обладание различными материальными благами и услугами), мастерство (профессионализм в определенных видах деятельности), образованность (знания, информационный потенциал и культурные связи), уважение (включает в себя статус, престиж, славу и репутацию).

К группе моральных ценностей относят доброту, справедливость, добродетель и другие нравственные качества. Такая ценность, как власть считается одной из наиболее универсальных и значимых, поскольку позволяет приобрести любые другие ценности.

Влияние личностных ценностей на поведение человека зависит от степени их ясности и непротиворечивости. Размытость ценностей обуславливает непоследовательность поступков, поскольку оказывать влияние на такого человека легче, чем на человека с четкой и очевидной системой ценностей. Сила личности напрямую зависит от степени кристаллизации личностных ценностей. Ясные и непротиворечивые ценности проявляются в активной жизненной позиции, ответственности человека за себя и окружающую его ситуацию, готовность идти на риск для достижения целей, инициативе и творчестве.

Критериями ясности личностных ценностей являются:

- регулярные размышления о том, что важно и неважно, хорошо и плохо;
- понимание смысла жизни;
- способность подвергнуть сомнению устоявшиеся собственные ценности;
- открытость сознания для нового опыта;
- стремление понять взгляды и позиции других людей;
- открытое выражение своих взглядов и готовность к дискуссии;
- последовательность поведения, соответствие слов и дела;
- серьезное отношение к вопросам ценностей;
- проявление твердости и стойкости по принципиальным вопросам;
- ответственность и активность.

В России уже давно назрел кризис ценностной системы, выступающий в качестве падения морально нравственных норм, отсутствия четких правил, принципов, характеризующих направленность в действиях и поступках личности.

Изменилось отношение к образованию, труду, близким, семье. Ломка ценностных ориентаций привела к падению престижа общественно значимого труда, росту преступности, безразличия, социальной пассивности.

Особенно ярко снижение в системе ценностных ориентаций молодежи проявляется в ее **отношении к образованию** как базовой социальной ценности. Современная система образования в основном ориентирует на самостоятельное обучение и самообучение, развитие творческих способностей учащихся. Это проявляется в обобщении, критическом анализе, выработке знаний на основе предшествующего опыта. Однако современная молодежь не готова к таким индивидуальным шагам. Большинство из них не умеет самостоятельно выработать суждения, устанавливать причинно следственные связи, выявлять закономерности, логически правильно мыслить, стройно и убедительно формулировать свои идеи, грамотно аргументировать выводы.

В своем подавляющем большинстве молодежь ориентирована на получение любого образования с минимальными усилиями – лишь бы получить диплом. Образование рассматривается как средство перспективного конкурентоспособного положения на рынке труда и лишь затем как способ приобретения знаний.

В стороне остается устойчивая мировоззренческая и нравственная позиции, проявляющиеся в социальной ответственности, порядочности, искренности. Молодежи, как в прочем и всему обществу, присуща растерянность, непонимание происходящего. Ей нередко приписывают жесткий прагматизм, социальную незрелость, агрессивность, зависть.

Доминантой жизненных ценностей и поведенческих приоритетов остается **материальное благополучие**. За последнее время наблюдается следующая тенденция: молодежь в основном отдает предпочтение не столько духовным и нравственным ценностям, сколько большим деньгам. Например, у 73% из 600 опрошенных молодых людей материальное благополучие является стимулом их жизненной активности. Умение сколачивать состояние для большинства является мерилом человеческого счастья. Полезность труда для большинства молодых людей определяется достижениями собственного экономического достатка. Причем ставится в основном цель зарабатывания

денег, причем любым доступным путем, лишь бы этот путь приносил доход и чем больше, тем лучше. И поэтому жизненный успех связывается с предприимчивостью и деньгами, а не с талантом, знаниями и трудолюбием.

Прослеживается четкая ориентация экономических ценностей, связанных со скорейшим обогащением, а успешность определяется наличием дорогостоящих благ, славы, известности. В сознании нынешней молодежи четко выражена мотивационная установка на собственные силы в реализации жизненных целей и интересов в духе новых условий рыночного хозяйствования, ну а тут, как известно, возможны любые пути.

В отношении *семейных ценностей* молодежь превыше всего ставит независимость и карьеру, достижение высокого статуса. Семью же планируют в далекой перспективе, после создания успешной, на их взгляд, карьеры.

Коммуникативные ценности отодвигаются по мере взросления. Верные друзья, надежные товарищи остаются в детстве. Отношение к близким носит все более устойчиво корыстный, коммерческий характер. В молодежной среде эгоистичный индивидуалистический настрой («сам за себя») выше гуманных отношений, взаимопонимания, взаимоподдержки и взаимопомощи. Высокую коммуникативность проявляют с нужными, влиятельными людьми, отражающими определенный желаемый статус.

Мини-лекция «Конформное поведение»

Лишь через свое отношение к другому человеку человек существует как человек.

С.Рубинштейн

Ребята, часто ли вам бездумно приходилось подчиняться давлению сверстников, следовать чужому мнению?

Ребята, как вы думаете: «Что такое «конформизм»?».

Оказывается, вынужденное принятие человеком норм и ценностей группы под угрозой потери этой группы или своего положения в ней получило название конформизма. Термином **«конформизм»** психологи определяют слепое следование человека за чужим мнением, чтобы не создавать в общении с другими лишних трудностей, добиваться поставленных задач, иногда идя при этом против истины. Другими словами, человек демонстрирует конформное поведение в ситуации, когда предпочитает выбрать мнение группы в ущерб своему собственному.

Конформизм в общем плане определяется как пассивное, приспособленческое принятие групповых стандартов в поведении, безоговорочное признание установленных порядков, норм и правил, безусловное признание авторитетов.

Следует отметить, что конформизм может означать три разных явления:

- 1) выражение отсутствия у человека собственных взглядов, убеждений, слабых характерность, приспособленность;
- 2) проявление одинаковости в поведении, согласие с точкой зрения, нормами, ценностными ориентацией большинства окружающих;
- 3) результат давления групповых норм на индивида, в результате чего он начинает думать, действовать как остальные члены группы.

Конформизм повседневно существует в малых группах в школе, на работе, в клубах, в группах по интересам, в семье и воздействует на индивидуальные жизненные установки и изменение поведения.

Степень конформности человека обусловлена и зависит:

во-первых, от значимости для него высказываемого мнения. Чем оно важнее для него, тем ниже уровень конформности.

во-вторых, от авторитета тех, кто высказывает те или иные взгляды в группе. Чем выше их статус и авторитетность для группы, тем выше конформность членов этой группы.

в-третьих, от количества лиц, высказывающих ту или иную позицию, от их единодушия.

в-четвертых, степень конформности определяется возрастом и полом человека. Женщины в целом более конформны, чем мужчины, а дети - чем взрослые. Кроме того, изучались возрастные колебания конформного поведения у подростков. Подросток к 12—13 годам слепо следует за чужим мнением, а затем конформность постепенно снижается к 20 годам.

Ребята, рассмотрим с вами такое понятие, как «конформное поведение». **Конформные поведение** – это ситуационное поведение человека в условиях конкретного группового давления. Другими словами, конформное поведение - соглашательское, бездумное поведение, стандарт поведения в группах, в которых ответственность расплыта. «Я согласен. Я - как все!». Конформное поведение человека можно рассматривать как негативное по своей сути, означающее рабское, бездумное следование групповому давлению, и как сознательное приспособленчество к группе.

Для конформного поведения характерно менее низкий интеллект, более низкий уровень развития самосознания, шаблонное мышление, нулевая позиция восприятия.

Однако определено, что чем более значима для человека ситуация, тем меньше он склонен к проявлению конформизма.

В основе конформного поведения обычно лежит страх и отсутствие привычки думать самостоятельно.

Выделяют два типа конформного поведения:

1. Внешнее подчинение, проявляющееся в сознательном приспособлении к мнению группы. При этом возможны два варианта самочувствия индивида:

- подчинение сопровождается острым внутренним конфликтом;
- приспособление происходит без сколько-нибудь ярко выраженного внутреннего конфликта.

2. Внутреннее подчинение, когда часть людей воспринимает мнение группы как свое собственное, придерживается его и за ее пределами. Существуют следующие виды внутреннего подчинения:

- бездумное принятие неверного мнения группы по принципу «большинство всегда право»;
- принятие мнения группы посредством выработки собственной логики объяснения сделанного выбора.

Таким образом, конформное поведение играет двойную, как положительную, так и отрицательную, роль в социализации личности: с одной стороны, конформное поведение способствует исправлению ошибочного мнения или поведения, если более правильным оказывается мнение большинства, при этом являясь защитой психики человека. С другой стороны, конформное поведение мешает утверждению собственного независимого поведения или мнения, творческого начала.

Действительно, единообразное следование некоторым установленным стандартам поведения важно, а иногда и просто необходимо для осуществления эффективных групповых действий, в частности, в экстремальных условиях.

Другое дело, когда согласие с нормами группы приобретает характер извлечения личной выгоды. Именно в этом случае конформность выступает как негативное по своей сути явление.

Конформность - очень важный психологический механизм поддержания внутренней однородности и целостности группы. Это объясняется тем, что данное явление служит поддержанию группового постоянства в условиях изменения и развития группы. Одновременно оно может быть и препятствием развития личности и социальных групп.

Ребята, в заключении хочется сделать **вывод**:

скорее всего, для человека желательно проявление «разумной» доли конформизма, что определяется, в первую очередь, реальной самооценкой и достаточным уровнем уверенности в себе.

Мини-лекция «Что такое конфликт?»

Нам часто приходится слышать такие выражения «назрел конфликт», «конфликтный человек», «конфликтная ситуация»... Что же означает слово конфликт?

Конфликт – это противостояние, стремление приобрести ценности за счет ущемления интересов других людей. Это слезы, раздражение, обида, боль, крик, грубость, непонимание, порванная тетрадь, замечания в дневнике, вызов родителей в школу...

Что мы чувствуем, когда находимся с кем-нибудь в конфликте? Наверно страх, расстройство, раздражение, возмущение, зло...

Конфликты причиняют боль и страдание людям. Но разрешение конфликта во многом зависит от нашего с вами поведения.

Конфликт может сопровождаться агрессией, враждебностью, соперничеством, трениями. Но сами по себе они не создают условия для его возникновения.

Что можно сделать для того, чтобы разрешить тот или иной конфликт?

Сначала нужно узнать, почему он возник.

Существует три вида конфликта. К первому можно отнести конфликты из-за того, что не удалось что-то приобрести или получить. Например, подросток устроил скандал родителям, когда они не захотели ему купить компьютер, сказал, что не будет ходить в школу, учить уроки.

Такой конфликт нетрудно уладить путем переговоров и найти разумный выход.

Второй вид конфликта обозначим, как потребностный, когда сталкиваются различные интересы людей. Одна девочка переживала, что ребята из класса к ней хуже относятся, чем к другой девочке, которая училась намного слабее. Она считала, что та девочка недостойна такого отношения ребят к ней. Потому что эта первая устраивала дискотеки, приглашала ребят позаниматься дома на компьютере, а ребята в классе все равно ее не уважали, даже били и не общались с ней. Такой конфликт намного сложнее, так как причины не так просто выяснить.

Третий вид конфликтов – ценностный, то есть когда человек видит угрозу своему благополучию и поэтому с особым жаром отстаивает свои позиции.

Все мы преследуем те или иные цели, а степень упорства при этом свидетельствует о том, какую ценность мы выбираем.

Двое ребят смотрят и не могут решить, чья очередь кинуть решающий мяч. Это – потребность во власти, в силе, оба претендуют на ограниченные ресурсы.

Те конфликты, о которых мы говорили выше, характеризуются, как межличностные.

Есть и своеобразный конфликт, который отличается от других тем, что происходит внутри человека и называется внутриличностный конфликт. Молодому человеку нравится девушка, но он не находит в себе смелости произнести нужные слова. Девушка может быть, очень гордая или самолюбивая и не хочет первая помочь парню. А может быть ей нравится видеть терзания другого человека.

Конфликты – это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Но если конфликты разрешаются с применением боевых действий, военных методов, то начинают страдать люди, не имеющие к конфликту никакого отношения.

Конфликты взрослых, детей и подростков часто ведут к насилию. Запугивание, драки, в том числе и со смертельным исходом – приметы жизни некоторых школ и дворовых компаний.

Важно помнить, что многие из тех, кто угрожает другим и пускает в ход кулаки, на самом деле сами чего-то боятся. Нельзя мириться с плохим поведением или насилием, однако мы должны помнить, что совершающие плохие поступки – тоже люди. Можно постараться найти что-то хорошее, что может стать «ключиком» к тому, чтобы хулиган раскрылся с положительной стороны.

Мы все способны как на хорошие, так и на плохие поступки и выбор делаем сами.

Когда возникают серьезные проблемы, у нас есть возможность изменить положение к лучшему.

Отказ от насилия, которым зачастую сопровождается конфликт, требует большой храбрости. Если мы достаточно храбры, то можем остановить насилие, хотя бы в чем-то, потому что если мы ответим на удар ударом, то в ответ снова получим удар, насилие будет продолжаться. Многие храбрые люди избирали в качестве защиты отказ от насилия.

В завершении нашего разговора мне хочется напомнить слова из песни Булата Окуджавы: «Давайте понимать друг друга с полуслова, чтоб ошибившись раз, не ошибиться снова...»

Мини-лекция «Конфликт и стили поведения»

Лучший способ выйти из конфликта – это разрешить его (ликвидировать) с позиции разумности и справедливости.

Если конфликт не преодолевать, то он, как снежный ком, накапливает проблемы и может привести к войне, драке или преступлению, от которых могут пострадать многие люди.

К. Томас выделяет пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации:

- конкуренция,
- сотрудничество,
- компромисс,
- уклонение,
- приспособление.

Стиль конкуренции (доминирование, соперничество, борьба, напористость) может использовать человек, обладающий сильной волей, достаточным авторитетом, властью, не очень заинтересованный в сотрудничестве с другой стороной и стремящийся в первую очередь удовлетворить собственные интересы.

Однако следует иметь в виду, что это не тот стиль, который можно использовать в близких личных отношениях, так как, кроме отчуждения, он ничего больше не сможет вызвать. Его также нецелесообразно использовать в ситуации, когда вы не обладаете достаточной властью, а ваша точка зрения по какому-то вопросу расходится с точкой зрения более значимого лица.

Стиль сотрудничества (кооперация, интеграция) можно использовать, если, отстаивая собственные интересы, вы вынуждены принимать во внимание нужды и желания другой стороны. Этот стиль наиболее труден, так как он требует более продолжительной работы. Цель его применения - разработка долгосрочного взаимовыгодного решения. Такой стиль требует умения объяснять свои желания, выслушивать друг друга, сдерживать эмоции.

Стиль уклонения (уход, избегание, игнорирование) реализуется обычно, когда проблема для вас не столь важна, вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем и не хотите тратить время и силы на ее решение. Этот стиль реализуется также в тех ситуациях, когда одна из сторон обладает большей властью, либо понимает, что не права, или считает, что нет серьезных оснований для продолжения контактов.

Не следует думать, что этот стиль всегда является бегством от проблемы или уклонением от ответственности, так как часто за какой-то промежуток времени проблема может разрешиться сама собой или стороны смогут заняться ею позже, когда будут обладать достаточным объемом информации.

Стиль приспособления (уступчивость) означает, что вы действуете совместно с другой стороной, но при этом не пытаетесь отстаивать свои собственные интересы в целях сглаживания и восстановления нормальной атмосферы. Этот стиль наиболее эффективен, когда исход дела важен для другой стороны и не очень существенен для вас, и тогда вы жертвуете собственными интересами в пользу другой стороны.

Стиль компромисса, суть которого в том, что стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. В этом плане он напоминает стиль сотрудничества, однако осуществляется на более поверхностном уровне. Этот стиль наиболее эффективен, если обе стороны хотят одного и того же, но знают, что одновременно это невыполнимо (например, стремление занять одну и ту же должность или одно и то же помещение).

Чтобы преодолеть конфликт, необходимо контролировать свое поведение, которое поможет преодолеть конфликтные ситуации без ссоры. Для этого необходимо:

- 1) Выслушать спокойно все претензии партнера.
- 2) На агрессивность обидчика реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться

переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.

3) Попытаться заставить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.

4) Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.

5) Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Мы живем в обществе и должны придерживаться законов общества, уметь строить мирным путем отношения друг с другом.

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Я предлагаю всем вам построить в течение всей своей жизни как можно больше крепких, прочных, надежных мостов дружбы, сотрудничества, взаимопонимания.

Мини - лекция «Нужна ли агрессия?»

Ребята, сегодня мы с вами будем говорить об агрессии и агрессивном поведении, что же такое агрессия? Латинское слово «агрессия» означает «нападение», «приступ». В психологическом словаре приводится следующее определение: «Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт». В каждом человеке от природы заложена агрессивность. Однако люди используют ее по-разному. Одни, чтобы созидать, и тогда агрессию, напор можно назвать *конструктивной* энергией. Другие, чтобы уничтожить или разрушать, и тогда агрессия *деструктивна*.

Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, борьба с трудностями защита себя и других, завоевание свободы и независимости.

Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознать свои агрессивные импульсы и направить их в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Большинство подростков чувствуют агрессию как проявление внутреннего состояния, которое разрушительно действует на человека, другие же воспринимают агрессию как реакцию на ситуацию, как отношение к другому. Очень часто мы воспринимаем агрессивность как норму жизни в обществе и вполне допускаем ее проявление, хотя знаем, что такое поведение не одобряется, с чем вполне согласны.

По мнению других – в жизни можно обойтись без агрессивного поведения за счет контроля собственного поведения, сознания, чувств. Они убеждены, что агрессия – это лишнее чувство, и чтобы избавиться от него, нужно быть терпимее к другим и «держат себя в руках». Важно находить приемлемые формы сбрасывания агрессивного напряжения (например, подраться с подушкой, послушать музыку, почитать книгу или журнал и т.д.)

Агрессивный человек нарушает права других путем подавления, унижения и оскорбления. Агрессивное и жестокое поведение – это наиболее распространенный способ реагирования на срыв какой-то деятельности, на непреодолимые препятствия, ограничения, запреты. Агрессивное поведение выступает одним из основных способов решения проблем.

Агрессивные действия выступают в качестве достижения какой-либо значимой цели.

Наиболее агрессивными и жестокими становятся дети, сами регулярно подвергавшиеся агрессии со стороны окружающих (родителей или сверстников), своей беспощадностью они часто отыгрываются на других за годы унижения и беспомощности. Дети, усвоившие, что самое действительное средство добиться своего – агрессия, также используют жестокость как основной способ самоутверждения. Дети, для которых агрессивное поведение со стороны близких стало привычным явлением, просто не знают других способов взаимодействия. Самая опасная тенденция: подростки находят себе единомышленников и сбиваются в группировки. Именно в таких группировках совершается большинство правонарушений.

Каждый может оступиться и ошибиться, но если вместо поддержки и помощи проявить агрессию и непонимание, это негативно сказывается на дальнейшем развитии личности и на судьбе того, кто с вами рядом.

Мини-лекция «Курение – наш злейший враг»

Табак использовался людьми в различных целях в течение многих тысячелетий. В древних цивилизациях люди использовали это растение при совершении обрядов, ритуалов. В средние века лекари предпринимали попытки использовать курение и нюхание табака в медицинских целях, считая его чуть ли не панацеей от всех болезней. Постепенно курение табака вошло в обиход разных странах.

В XX веке курение продолжает распространяться, захватывая все новые и новые страны мира.

Трудно бывает понять, почему люди начинают курить, тем не менее, многие подростки делают выбор в пользу сигарет. Есть несколько причин, подталкивающих к курению в подростковом возрасте:

- подражание окружающим;
- заниженная самооценка;
- желание показаться взрослым и независимым;
- влияние сверстников;
- пример курящих родителей;
- желание «все в жизни попробовать».

С помощью курения пытаются также улучшить настроение, получить удовольствие. Курящие люди обычно более худые, так как у них нарушен обмен веществ. Пример курящих родителей и других взрослых порождает среди подростков мнение, что курение табака – это атрибут взрослости. Однако взрослые курят потому, что бросить курить трудно.

Курение табака – самая распространенная причина заболеваемости и преждевременной смертности во многих странах.

Механизм курения состоит в том, что из медленно тлеющего в сигарете табака продукты горения всасываются с вдыхаемым воздухом. Проходя через слой тлеющего табака, кислород, содержащийся в воздухе, усиливает его горение, и продукты возгонки поступают в легкие и далее – в кровь курильщика. Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается вместе с дымом, затем проникает через легкие в кровь и с током крови быстро достигает головного мозга. Никотин временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм. Это создает дополнительную нагрузку на сердце и может привести к нарушениям сердечнососудистой системы.

Безвредных сигарет не существует, так же как не существует безвредных наркотиков. Никакой из существующих сигаретных фильтров не может задержать все количество ядовитых смол, часть которых все равно попадет в организм курящего. Проявления вреда, приносимого курением табака, многообразны. В первую очередь возникают расстройства деятельности тех органов, которых достигает табачный дым.

Нахождение рядом с курильщиками табака вовлекает окружающих их людей в пассивное курение. Пассивное курение наносит не меньший вред людям, вдыхающим табачный дым вместе с воздухом. У них со временем развиваются те же болезни, как у курильщиков табака. Табачный дым оседает на одежде, волосах, коже курильщиков. Изо рта курильщиков плохо пахнет, зубы у них желтеют, волосы тускнеют и выпадают, кожа приобретает нездоровый цвет, на ней преждевременно появляются морщины.

Смертность курильщиков намного выше смертности некурящих. В последние годы подсчитано, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут. Наиболее часты у курильщиков табака заболевания дыхательной системы. Вероятность развития инфаркта миокарда у курящих в два раза выше, чем у некурящих. Атеросклероз у курящих развивается раньше и интенсивнее. От хронического воспаления легких умирает в 5 раз больше курящих, чем некурящих. Резко возрастает опасность развития рака: у курящих отмечается высокая частота рака ротовой полости, горла, гортани, легких.

Сопротивляясь действию чужеродного вещества – никотина, организм проявляет защитные реакции. При выкуривании первых сигарет возникает реакция отвращения – тошнота, неприятный вкус во рту, головокружение слабость. Постепенно выраженность защитных реакций ослабляется. Формируется привыкание к никотину, пристрастие к курению.

С течением времени закрепляется ритуал курения. Даже сам вид сигареты вызывает у курильщика желание затянуться. Потребность продолжать курение показывает, что у человека уже сформировался никотинизм (зависимость от курения табака). Такой врачебный диагноз означает, что человек становится не свободным, а зависимым от никотина, содержащегося в табаке.

Освободиться от любого вида зависимости нелегко. Самостоятельно могут прекратить курение с первой попытки не более 20% курильщиков.

Безусловно, легче отвыкает от никотина организм тех людей, которые курили редко и непродолжительное время. Желание бросить курить имеет очень большое значение. Надо бороться за исполнение своих желаний – ведь их исполнение означает выигрыш здоровья.

Впечатления тех, кто курил и бросил, свидетельствуют, что курение не оправдывает возложенных на него надежд по избавлению от скуки, устранению неприятностей и т.п. Люди, бросившие курить, уже через три дня чувствуют себя лучше, свежее, им легче дышится. Желание бросить курить возникает периодически у 90% курильщиков. Надо проявить настойчивость, избегать «курящих компаний», научиться отказываться от предложения закурить.

Мини-лекция «Последствия детского алкоголизма»

А знаете ли вы, что в основе любых алкогольных напитков лежит процесс спиртного брожения сахаров, то есть их расщепление в водной среде под влиянием ферментов микроорганизмов без использования кислорода.

Первоначально алкогольные напитки содержали относительно небольшой процент этилового спирта. Однако с открытием в средние века процесса получения чистого этилового спирта в мировой практике распространились напитки с высоким содержанием алкоголя. Потребление алкоголя в обществе носит традиционный характер. Небольшие дозы алкоголя в начальном периоде опьянения оказывают кратковременное стимулирующее действие, сменяющееся успокоением, мышечным расслаблением и сонливостью.

В настоящее время, когда продажа и потребление алкогольных напитков с определенными ограничениями, но разрешена, алкоголь занимает в обществе место легального наркотика, потому что при систематическом потреблении он вызывает алкогольную зависимость (алкоголизм).

Алкоголизм – хроническое психическое заболевание, возникающее вследствие регулярного потребления алкогольных напитков, характеризующееся патологическим влечением к потреблению алкоголя, психическими расстройствами и нарушениями поведения.

Повторные приемы алкоголя постепенно формируют сначала тягу к нему, а затем и алкогольную зависимость.

Разовое потребление алкоголя создает иллюзию повышения настроения, так как алкоголь обладает свойством вызывать чувство удовольствия. В состоянии алкогольного опьянения нерешенные жизненные проблемы куда-то уходят, человек не вспоминает о них, исчезает состояние усталости.

После окончания периода алкогольного опьянения жизненные проблемы вновь активизируются в сознании человека. Постепенное развитие алкогольной зависимости часто не замечается близкими, так как потребление алкоголя носит общепринятый, традиционный характер. Людями различаются только поздние стадии алкоголизма, когда пьющий уже утрачивает человеческий облик. В детском и подростковом возрасте алкоголизм формируется очень быстро, потому что печень несовершеннолетнего не обладает такой способностью обезвреживать яды, как печень взрослого человека. Кроме того, у подростка не своего мнения «пить или не пить». Он не умеет отказываться от предложений друзей.

Генетическая предрасположенность играет роль в скорости развития и злокачественности течения алкоголизма, но только если подросток начнет употреблять алкоголь. Признаки алкогольной зависимости могут проявиться не сразу, через достаточно длительный промежуток времени. У взрослых он составляет в среднем 5-7 лет, у подростков 1-2 года.

Каковы же последствия алкоголизма на организм человека?

Алкоголь при приеме внутрь достигает всех клеток человеческого организма. Снижается острота зрения и слуха, нарушается точность движений, в связи, с чем категорически запрещается употреблять алкоголь при вождении автомобиля. Повторные приемы алкоголя ухудшают внимание, память, потому что нарушается работа мозга.

Последствия отравления организма ощущаются органами и клетками на протяжении 2-х недель после однократного приема спиртных напитков. Потребитель алкоголя утрачивает контроль за своим поведением. Человек начинает пренебрегать своими обязанностями в семье, учебном коллективе. Это не нравится окружающим, начинаются конфликты между потребителем спиртного и близкими ему людьми. Игнорирование учебы приводит к отставанию, проблемам при освоении учебного материала.

Легальность производства и продажи алкогольных напитков позволяет их производителям рекламировать производимый товар. Реклама не сообщает об отрицательных

последствиях потребления алкоголя. Она связывает потребление алкоголя с успехом в жизни, умом, решением проблем, преодолением трудностей.

Алкогольные напитки часто ошибочно рассматриваются как стимуляторы. Очевидным недоразумением является распространенное убеждение, что алкоголь – это афродизиак.

В действительности алкоголь – протоплазматический яд, который оказывает подавляющее (угнетающее) действие на центральную нервную систему. Существует так называемый пивной алкоголизм и это одна из тяжелейших форм алкогольной зависимости. Состояние «похмелья» связано со спазмом сосудов головного мозга после приема значительных доз алкоголя, отягощается из-за присутствия токсических веществ типа амилового спирта. Однако эйфорический эффект при использовании в небольших количествах, а также нередко высокие вкусовые качества напитков способствуют их высокому распространению.

Наиболее эффективным способом борьбы с распространением алкоголя, особенно среди молодежи и подростков, является изменение мышления, стиля жизни, развитие культуры здорового образа жизни, ориентация на высокие социальные достижения, личную успешность.

Мини-лекция «Наркомания и ее последствия»

Наркотики – это вещества, позволяющие изменить свое состояние, но не в лучшую сторону. В период наркотической интоксикации нарушается память, искажается восприятие окружающей обстановки, снижается контроль за мыслями, словами и поведением.

Потребление наркотиков в настоящее время – достаточно распространенное в обществе явление. Наркоманы - это больные люди, нуждающиеся в психологической, медицинской, социальной помощи.

Одной из причин употребления наркотиков зачастую является протест подростков против чрезмерного, по их мнению, давления на них со стороны окружающих взрослых. Первые попытки употребления наркотиков имеют целью желание почувствовать полную свободу, освободиться от обстоятельств перед окружающим миром. Наркотики на незначительное время могут дать ощущение отсутствия ограничений, их прием вызывает равнодушие и создает иллюзию отсутствия проблем. После окончания действия наркотика проблемы становятся еще более тяжелыми и даже неразрешимыми.

Какие же последствия употребления ПАВ?

Зависимость от наркотика начинает формироваться с самого первого его приема, за счет прямого ядовитого действия наркотика на клетки головного мозга. Изменяется шкала ценностей, ценятся только наркотики, даже деньги ценятся только потому, что на них можно приобрести наркотики. С течением болезни наркоманы утрачивают родственные привязанности, социальные связи, перестают следить за своим внешним видом.

Наркотики опасны одинаково для всех. Но некоторые люди более подвержены опасности вовлечения в потребление наркотиков, а некоторые оказываются более устойчивыми.

Существуют некоторые качества, которые помогают противостоять вовлечению в наркозависимость.

Прежде всего, нужно указать такое качество, как стрессоустойчивость. Люди, которые активно противостоят жизненным неприятностям, умеют выходить из сложных ситуаций, могут самостоятельно приводить свое состояние в норму. А это значит, что они в меньшей степени нуждаются в иных средствах, поддерживающих их психологический комфорт.

Самооценка также очень значима в ситуациях провокаций. Человек, уверенный в своей правоте, легко может отказаться от опасного предложения, не боясь оказаться в одиночестве.

Задача родных и близких людей помочь больному наркоманией найти свое место в жизни. Их внимание и забота являются существенным дополнением к специализированной помощи, которую оказывают врачи, психологи, социальные работники.

Как сказать нет?

Есть несколько вариантов отказа от наркотика, который вам предлагают:

1. Твердо стойте на своей позиции, не увильвайте и не придумывайте оправданий.
2. Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий.
3. Поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»
4. Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить».
5. Предложите другое более интересное занятие.

Надеюсь, после нашей беседы вы сможете распознать эти провокационные соблазны по отношению к себе и противостоять им. Скажите твердо – «нет наркотику», сначала самому себе, тогда легко будет отказаться от него в любой неподвижной ситуации.

Мини-лекция «ВИЧ/СПИД - что это?»

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. Этот вирус, проникнув в организм человека, поражает клетки иммунной системы, клетки называются «CD4». В результате поражения CD4 иммунная система ослабевает.

Как происходит заражение ВИЧ?

Существует несколько путей заражения ВИЧ инфекцией:

- незащищенный (без презерватива) проникающий половой акт;
- совместное использование шприцев, игл и другого инъекционного инструментария;
- использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга;
- использование чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с видимыми остатками крови;
- передача вируса от ВИЧ-позитивной матери ребенку - во время беременности, родов и при кормлении грудью.

Таким образом, **ВИЧ передается** через кровь, половым путем (секс без презерватива), от матери ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудью. Но можно предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку, если следовать указаниям врача и тогда женщина рождает здорового малыша, несмотря на свою болезнь.

ВИЧ не передается:

- при рукопожатии или объятиях;
- через пот или слезы;
- при кашле и чихании;
- при использовании общей посуды или постельного белья;
- при использовании общих ванны и унитаза;
- при совместных занятиях спортом;
- при пребывании в одном помещении;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых;
- при поцелуе / через слюну, так как концентрации вируса в слюне недостаточно для инфицирования. За всю историю изучения ВИЧ/СПИДа не было зафиксировано ни одного случая заражения этим способом.

Примите меры предосторожности!

Итак, избежать заражения ВИЧ-инфекцией можно. Есть очень простой и доступный способ сохранить здоровье себе и своему партнеру - это безопасный секс.

Употребляя алкоголь и наркотики, вы тоже рискуете.

Употребление наркотиков может пагубно сказаться на вашем здоровье.

Самым опасным является инъекционное употребление наркотиков: именно так можно заразиться ВИЧ, вирусами гепатитов В и С и другими инфекционными заболеваниями. Инфекции могут попасть в кровь при совместном использовании инъекционного инструментария: через чужой шприц или иглу, а также через другой инструментарий для инъекций (фильтры, воду и посуду для приготовления растворов).

Очень высокий риск инъекционного заражения несут в себе растворы наркотиков, при приготовлении которых была использована кровь, так как она может содержать возбудителей опасных заболеваний.

Необходимо помнить, что алкоголь - это тоже наркотик, под его воздействием человек часто теряет контроль над ситуацией, что может привести к совершению необдуманных и рискованных поступков.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, наиболее тяжелая стадия заболевания, вызванного ВИЧ. СПИД и ВИЧ – это не одно и то же. ВИЧ-инфекция может

развиваться в организме медленно, и в течение долгого времени инфицированный человек может чувствовать себя нормально. Он может прожить долгие годы, прежде чем произойдет ухудшение его здоровья и инфекция перейдет в стадию СПИДа. Важно не допустить ухудшения здоровья и начать лечение вовремя, тогда ВИЧ может никогда не перейти в стадию СПИДа.

ВИЧ-инфекция неизлечима, потому что вирус, попавший в организм человека, пока что нельзя полностью уничтожить.

ВИЧ-инфекция не смертельна, если вовремя начать лечение. Можно снизить количество вируса в организме до безопасного уровня.

Жить с ВИЧ можно! Но важно знать, что есть лечение, которое позволяет сохранять хорошее самочувствие долгие годы. Если пустить заболевание на самотек, оно даст о себе знать в самых худших проявлениях. *Опасность таится не в самом диагнозе «ВИЧ-инфекция», а в отношении человека к этому заболеванию.*

Какие опасности подстерегают человека, живущего с ВИЧ?

В принципе, любое запущенное заболевание (например, грипп) может иметь серьезные последствия. ВИЧ-инфекция – не исключение.

ВИЧ-инфекция затрагивает иммунную систему человека. При ослаблении иммунитета организм становится уязвимым для многих инфекций и заболеваний. Некоторые из них могут представлять опасность для жизни. Очень важно вовремя предотвратить появление и развитие этих болезней!

Чтобы противостоять ВИЧ-инфекции, тебе необходимо знать о состоянии своего здоровья. Для этого достаточно пройти медицинское обследование, которое покажет, в какой стадии развития находится ВИЧ. Возможно, в ближайшие годы тебе вообще не потребуется лечение. Но понять это ты можешь только с помощью врачей.

К сожалению, вирусу совершенно все равно, будешь ты о нем знать или нет. ВИЧ, попадая в организм человека, имеет одну цель – размножиться. А размножиться он может только за счет твоей иммунной системы. Чем сильнее будет чувствовать себя ВИЧ, тем слабее будет чувствовать себя твой организм.

Мини-лекция «Закон и мы»

Государство, в котором граждане наиболее повинуются закону, счастливо во время мира и незыблемо во время войны.
(Из китайской притчи)

Вы видите у меня в руках клубок ниток. Вот представьте себе, что жизнь любого человека - это наша нить, и любой заворот и узелок может привести к тяжелым последствиям.

Сегодня мы собрались, чтобы поговорить и проверить, знаем ли мы законы. Один из важнейших принципов, на котором строится свободное общество, - это господство законов. Как сказал великий мыслитель прошлого Цицерон, «законы должны искоренять пороки и насаждать добродетели». Законы затрагивают интересы всех людей в обществе, они связаны со всеми сторонами реальной повседневной жизни. Ежедневно, не задумываясь об этом, мы вступаем в отношения с законом. Закон регулирует жизнь и взрослых, и детей на каждом шагу.

Любой человек нашего государства имеет право на достойную жизнь, на возможность общаться с родными и близкими, на полноценный отдых, спокойный проезд в общественном транспорте, прогулку по городу в вечернее время и т. д. Основной закон нашего государства, Конституция РФ, закрепляет основы общественного и государственного строя, основные права и обязанности граждан, гарантии этих прав, систему органов государства, принципы их организации и деятельности. Система же принципов и правил, норм поведения, выражающих принятые в обществе взгляды на добро и зло, честь и совесть, долг и справедливость, есть мораль.

Каждый из нас знает, что воровать, грабить, оскорблять, драться и т.д. - плохо. И тем не менее число малолетних преступников увеличивается. Почему?

Подростки все чаще втягиваются в наркобизнес, незаконный оборот оружия, боеприпасов, криминальную торговлю автомобилями и запчастями. Растут число и тяжесть насильственных и корыстно-насильственных преступлений, преступлений, совершенных в группах, под руководством взрослых. Действия подростков отличают крайняя жестокость, дерзость, агрессивность. За последние годы увеличилось число умышленных убийств, разбойных нападений, тяжких телесных повреждений, грабежей. По данным криминологических исследований, около 80% из числа доставляемых в приемники-распределители для несовершеннолетних - дети в возрасте до 14 лет, все из неблагополучных семей, многие страдают зависимостью от алкоголя, наркотических веществ и токсических средств.

Ребята, назовите, пожалуйста, одну из самых распространенных причин совершения подростками правонарушений.

Как показывает юридическая практика, а также исследования ученых и педагогов, одной из таких причин является слабая правовая осведомленность подростков, искаженное представление о требованиях российских законов и ответственности за их нарушение.

До одной трети несовершеннолетних преступников были уверены, что уголовная ответственность наступает с 18 лет; 40-50% из их числа надеялись остаться безнаказанными; две трети воспитанников трудовых колоний для несовершеннолетних считали, что их преступления будут раскрыты, но не скоро.

В качестве доказательства моих слов я прочитаю письмо бывшего десятиклассника Л.

«Сейчас, когда прошло два года моего пребывания в колонии, я оглядывалось назад и проклиная тот день, когда пошел за своими «друзьями». Мне казалось это каким-то геройством, чем-то необыкновенным. Думал ли я о тех последствиях, к которым все это приведет? Конечно, нет! Откровенно говоря, я и не знал, что закон так строг и что в нем есть конкретные статьи, называющие наши действия преступлением. И только сидя перед следователем, стал вникать в понятия «закон», «преступление», «наказание». Не думайте, что я не слышал этих слов раньше. Я просто не знал их значения и содержания. А теперь считаю оставшиеся до освобождения

недели и дни... Еще три года, почти одна тысяча дней и ночей. Как хочется на свободу! Если бы я знал Закон раньше...»

«Если бы я знал Закон...» Подобные слова нередко можно услышать от подростков. К сожалению, порой такое раскаяние бывает запоздалым, когда уже приходится отвечать перед законом, отбывать наказание.

Ребята, всем нам необходимо знать: преступлением признается запрещенное Уголовным кодексом РФ деяние (действие или бездействие), представляющее опасность для личности, общества или государства, совершенное лицом, достигшим определенного возраста, вина которого доказана судом. Преступления бывают умышленными или совершенными по неосторожности.

Что такое возраст уголовной ответственности?

Это возраст, с достижением которого человек несет ответственность за совершенные им преступления. Ни один ребенок в возрасте младше 14 лет не может быть осужден за совершение преступления. Законодатель предполагает, что до 14 лет ребенок еще недостаточно ответственен за свои поступки. Однако если ребенок до 14 лет постоянно совершает противоправные действия, он может быть поставлен на учет в органах милиции, отправлен в специальное воспитательное заведение, к нему могут быть применены другие меры воспитательного характера.

Уголовной ответственности подлежат лица, достигшие к моменту совершения преступления шестнадцатилетнего возраста.

Лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности за убийство, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, похищение человека, изнасилование, кражу, грабеж, разбой, терроризм, заведомо ложное сообщение об акте терроризма, хищение оружия либо вымогательство наркотических средств и др.

Какие факторы, по вашему мнению, могут влиять на совершение преступления? Влияние компании, СМИ и т. д.

Какие виды преступлений вы знаете? Преступления против личности; преступления в экономической сфере; преступления против общественной безопасности; преступления против государственной власти; воинские преступления; преступления против мира и безопасности человечества.

Что такое наказание? Это мера государственного принуждения, предусмотренная УК и применяемая к лицу, признанному виновным в совершении преступления.

Наказания бывают: дисциплинарные взыскания, материальная ответственность, административная ответственность и уголовное наказание.

Ребята, какие виды наказаний вы знаете? Штраф; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью; лишение специального воинского или почетного звания и государственных наград; обязательные работы; исправительные работы; ограничение по военной службе; конфискация имущества; ограничение свободы; арест; содержание в дисциплинарной части; лишение свободы на определенный срок; пожизненное лишение свободы; смертная казнь.

Для несовершеннолетних УК РФ устанавливает следующие виды наказаний: штраф, обязательные работы, исправительные работы, лишение права заниматься определенной деятельностью, арест, лишение свободы на определенный срок.

К несовершеннолетнему, который впервые совершил тяжкое преступление, могут быть применены вместо мер уголовного наказания принудительные меры воспитательного воздействия: предупреждение, передача под надзор, возложение обязанностей загладить причиненный вред, ограничение досуга и установление особых требований к поведению несовершеннолетнего.

При наличии исключительных обстоятельств, относящихся к личности несовершеннолетнего, суд может назначить более мягкое наказание, чем предусмотрено законом.

Закон поощряет добровольный отказ от совершения преступления, но ужесточает наказа-

ние за повторное совершение преступлений, за преступное посягательство на детей, других беззащитных или беспомощных людей, за особо жестокие, садистские преступления, соучастие. Более суровая ответственность наступает также за групповые преступления. Групповыми признаются преступления, совместно совершенные двумя или более исполнителями, объединившимися либо в группу без предварительного или с предварительным сговором.

Ребята, в заключении отмечу: *незыблемость и авторитет закона - неперенное условие охраны общественного порядка, благополучия общества, гарантия того, что каждый гражданин может не опасаться покушения на свою жизнь, здоровье, имущество. Ни один гражданин в нашем обществе не может отступать от требований правовых норм. В противном случае в действие вступает Административный и Уголовный кодекс РФ.*

Ответственность несовершеннолетних

Административный кодекс

Статья 20.20. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах

1. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта менее 12 процентов объема готовой продукции в детских, образовательных и медицинских организациях, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, в организациях культуры (за исключением расположенных в них организаций или пунктов общественного питания, в том числе без образования юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях - влечет наложение административного штрафа в размере от ста до трехсот рублей.

2. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта 12 и более процентов объема готовой продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах (в том числе указанных в части 1 настоящей статьи), за исключением организаций торговли и общественного питания, в которых разрешена продажа алкогольной продукции в розлив, - влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до семисот рублей.

3. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах - влечет наложение административного штрафа в размере от одной тысячи до одной тысячи пятисот рублей.

Статья 20.21. Появление в общественных местах в состоянии опьянения.

Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, - влечет наложение административного штрафа в размере от ста до пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах - влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трехсот до пятисот рублей.

Уголовный кодекс

Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в крупном размере - наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового.

Статья 228.1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, - наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

Статья 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества - наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ - наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет.

Статья 231. Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, - наказывается штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ - наказываются лишением свободы на срок до четырех лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

Мини лекция по теме «Общение и общительность»

*Самая главная роскошь на земле – это роскошь человеческого общения.
Антуан де Сент Экзюпери*

Ребята, говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться»? Как вы на них реагировали? Как отсутствие общения может повлиять на человека, его физическое и психическое состояние?

Часто вы слышите такие понятия, как «общение», «общительность». А что же такое общение и общительность? Оказывается, общение – это процесс установления и развития контактов между людьми, обмен информацией в совместной деятельности, стремление к пониманию и быть понятым. Общительность – это индивидуальное качество человека, проявляющееся в активности к общению.

Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. К примеру, о – объединение, б – близость, щ – щедрость, е – единение, и – искренность. У всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Просто кто-то может это делать лучше, а кто-то хуже. В психологии выделяют 4 уровня общения людей.

Первый – уровень манипулирования. Это общение с человеком как с вещью. Нужна вещь в данный момент – я ее использую: приглашаю в кино, дам списать контрольную.

Второй – уровень игры. У каждого участника такого общения есть свои планы, цели, намерения в отношениях. Каждый ведет свою игру. Я не люблю этого человека, но стараюсь быть в его друзьях, потому что он – отличник, потому что он авторитет на районе и т.д.

Третий – уровень правового общения. Все участники общения уважают права каждого человека, участвующего в общении. Нормы и правила общения распространяются на всех.

Четвертый – уровень нравственного общения. Общение на основе духовности – честности, прямоты, справедливости, порядочности.

Ребята, а знаете ли вы правила общения с людьми?

В общении никогда:

1. Не оправдывайте себя! – («меня не понимают», «меня не ценят», «я забыла»).
2. Не снимайте с себя ответственности!
3. Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!
4. Будьте искренни!
5. Будьте мужественны!
6. Будьте справедливы!
7. Считайтесь с чужим мнением!
8. Не бойтесь говорить правду!
9. Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
10. Будьте естественны в общении!
11. Не бойтесь правды, высказанной ваш адрес!
12. Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них как в зеркало!

Каждый из нас очень переживает от того, что общение с людьми не складывается и не дает желаемого результата, кто-то, из-за неумения общаться вынужден расстаться, рассориться и страдать. Каковы же возможные причины разлада в общении? Это:

- неопределенность в выражении своих мыслей и мнения;
- неумение слушать собеседника;
- общение без обращения внимания на собеседника;
- обман доверия в общении;
- проявление в общении негативных качеств характера, которые ставят собеседника в затруднительное положение;

- явное непонимание друг друга в общении.

Ребята, запомните, нет такого человека, с которым нельзя было бы найти точек соприкосновения. Для того, чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаемся. Типичные ошибки оценивания людей в общении: неравенство, предвзятость, поверхностность в общении.

Уважаемые подростки, прислушайтесь к словам П.М. Машерова: «Мы все хотим, чтобы в общении люди считались с нашим мнением. Но нужно уметь слушать и их, слушать серьезно и уважительно».

Часто вы слышите такую фразу, как «общительный человек». А что же такое общительность? Оказывается общительность – это индивидуальное качество человека, проявляющееся в активности к общению.

Мини-лекция «Моя семья – моя опора»

Один мудрый человек сказал: «Семья – это самое лучшее и самое худшее, что есть у человека: взаимные требования и обязательства друг перед другом, упреки, обиды, непонимание и, наконец, забота, поддержка и опека, которые помогают выжить в сложном мире».

Семья – это микрообщество (маленькое общество), в которое человек попадает при рождении. Причем человек не может выбрать, в какой семье ему родиться. А вот каким он придет в общество, как раз и определяет семья. Ведь именно в семье формируются основные нормы морали, поведения в обществе.

Когда члены семьи уважают друг друга, то в ней царят близкие, теплые, доброжелательные отношения.

В старину на Руси семьи были очень большие. Вместе с родителями под одной крышей нередко жили мужья дочерей, жены сыновей, а у них дети... Сложная ситуация? Она имела свои плюсы. Ведь по сути такая семья – это целая артель землепашцев, плотников, ткачих, прядильщиц, лесорубов...

После пожара такая артель чуть не за день может новый пятистенок срубить – лучше прежнего. Это про такой коллектив говорили: «Вместе дружно – не грустно, а врозь – хоть брось».

Бабушки и дедушки, папы и мамы, тети и дяди, братишки и сестренки все они называются дорогим словом – «Семья».

Великий русский писатель Лев Николаевич Толстой, подчеркивая особое значение семьи в жизни каждого человека, писал: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Счастье в доме – это важнейшая основа благополучия не только в личной, но и в общественной жизни, это физическое и нравственное здоровье, это уверенность в завтрашнем дне. Даже здорового и преуспевающего в служебных делах человека мы не можем назвать счастливым, если в его семье нет любви, теплой атмосферы, взаимопонимания и уважения.

Долгом в семье является бескорыстная любовь. Каждый должен забыть свое «Я», посвятив себя другому. Каждый должен винить себя, а не другого, когда что-нибудь идет не так. Необходимы выдержка и терпение, иначе можно все испортить.

Не может быть глубокой и искренней любви в той семье, где правят эгоизм и самолюбие. Совершенная любовь – это совершенное самоотречение. Родители должны быть такими, какими они хотят видеть своих детей, – не на словах, а на деле. Их жизнь должна быть примером для детей.

А дети, когда станут взрослыми, будут гордостью, радостью, счастьем для родителей.

Хорошо, когда у нас есть дом, семья, способные приютить, обогреть, утешить, поддержать, дать отдохновение душе и телу.

Хорошо, когда в доме есть человек, способный встретить и понять твои мечты и поступки. Хорошо, когда в доме раздаются голоса, способные подарить любовь и почитание.

Хорошо, когда у нас в доме, в нашей семье мир и покой.

Хорошо, когда тебя поймут, поддержат, защитят, не дадут в обиду; обогреют лаской добром, любовью.

Как построить такой дом, в котором не будет боли и страданий, разочарований и уныния?

Ответ может прийти только в конце жизни, на протяжении которой человек строит свой дом, свою семью, вкладывая в эти понятия все свою душу и способность созидать.

Мини-лекция «Учителя – наши друзья и наставники»

Профессия учителя – одна из важнейших в нашем современном мире. От его усилий зависит будущее человеческой жизни. Учитель – это единственный человек, который большую часть своего времени занимается воспитанием и обучением детей. Если процесс обучения детей учителем прекратится, то неизбежно наступит кризис. Новые поколения из-за отсутствия конкретных знаний не смогут жить в многообразном и сложном мире, строить, созидать, творить. Учитель – начало всех начал, об этом надо помнить всегда и везде. Учителя идут с нами по жизни, наставляют, обучают, защищают и, конечно же, любят.

В самом деле, какой бы предмет ни преподавал учитель, он передаёт ученику, прежде всего убеждения в силе человеческого разума, могучую тягу к познанию, любовь к истине и установку на самоотверженный общественно полезный труд.

В «Толковом словаре» В. Даля слово «учитель» определяется как наставник, преподаватель, т.е. подчеркиваются две его основных функции – руководство и приобретение, использование жизненного опыта ученикам и передача накопленных человечеством знаний. Эти функции были для учителя основными на всем протяжении истории человечества.

Учителя любят детей такими, какие они есть. Любят и шалуна, и послушного, и сообразительного, и тугодума, и ленивого, и прилежного. Доброта и любовь к детям не позволяют грубо обращаться с ними, ущемлять их самолюбие и достоинство, не радоваться успехам каждого.

Учителя умеют понять детей, то есть стать на их позицию, принимать их заботы и дела как серьезные и считаться с ними. К этим заботам и делам они проявляют не снисхождение, а уважение.

Учитель глубоко вникает во внутренний мир детей, подростков – и в зависимости от этого ищет пути воспитания, обучения и развития.

Наши учителя – оптимисты, они верят в преобразующую силу воспитания и образования, они глубоко вникает во внутренний мир каждого из вас – и, в зависимости, от этого ищут пути воспитания, обучения и развития, чтобы каждое новое поколение жило и творило с верой в будущее.

Учителю присуще все лучшее, что людям нравится в человеке: и улыбка, и строгость, и сдержанность, и скромность, и чуткость, и искренность, и интеллигентность, и общительность, и любовь к жизни.

Гуманный (человеколюбивый) педагог, приобщая детей к знаниям, одновременно передает им свой характер, предстает перед ними, как образец человечности.

Для ребенка знания не существуют без учителя, только через любовь к своему учителю ребенок входит в мир знаний, осваивает ценности общества.

В школьном возрасте самый высокий авторитет для детей – учитель.

Учитель является надежным спутником человека в путешествии по его внутреннему миру, его точкой опоры, указывая на всевозможные смыслы в его опыте, он помогает ему переживать эти смыслы более полно и продвигаться в них глубже.

Учитель зачастую откладывает в сторону собственные взгляды и ценности для того, чтобы войти в детский мир, в детское сознание и помочь нам преодолеть трудности, промахи, пережить неудачи и обиды.

Понимать детей для учителя – значит не подчинять их своей власти, а, опираясь на их сегодняшнюю жизнь, возвращать ростки их завтрашней жизни. Понимая движения души и переживания сердца ребенка, его чувства и устремления, учитель занимается глубинным воспитанием, тогда и сам ребенок становится его соратником в своем же воспитании.

Учитель – источник знаний для учащихся как во время уроков, дополнительных занятий и консультаций, так и вне рамок учебного процесса.

Учитель выражает принципы равенства, справедливости, человечности и эти

принципы искренне определяют любовь к детям, чуткое отношение к нежной душе ребенка.

Мини-лекция «Дружба и братство дороже любого богатства»

Когда ты еще маленький, на то, чтобы завести друзей, большого труда не требуется. Друзья просто заводятся, сами. Многие друзья живут по соседству, вы вместе играете в мяч и лепите пирожки из песка.

Теперь поддерживать дружбу стало труднее, дружба требует преданности, доверия, общих интересов и ценностей. Теперь уж друзья «сами не заводятся», к тому же они как бы делятся по различным видам твоей деятельности. Ты вдруг видишь, что меняешься и растешь не только ты, но и твои друзья, и взросление может развести вас в стороны. Но всегда можно найти новых друзей, а некоторые старые друзья – особые друзья – останутся с тобой, как бы ни складывалась жизнь.

Если ты чувствуешь себя одиноким, если у тебя нет друзей – попристальней взгляни на себя. Что в тебе хорошего? Если ответ «ничего»- то предстоит серьезная работа над собой, прежде чем это хорошее найдут в тебе другие. Если же ответ будет «я талантлив» или «со мной интересно», то либо тебе пока не удалось показать этой стороны своей натуры, либо ты нечестен перед самим собой.

Но почему, почему никто не замечает твоих чудесных качеств? Возможно, как раз потому, что все остальные так же, как и ты, заиклены только на себе. Да-да, ты думаешь только о себе, у тебя, видите ли, есть какие-то особые черты, но они, же есть и у других! А ты-то сам взял на себя труд их заметить? Есть старая, но верная пословица: «Для того, чтобы иметь друзей, надо быть другом». Научись говорить не только о своих интересах, но и об их интересах тоже. И научись быть хорошим слушателем.

Ты мечтаешь, чтобы кто-нибудь сделал первым шаг и стал тебе другом. Но вместо того, чтобы ждать, почему бы не взять инициативу на себя, почему бы не стать дружелюбным, таким, как ты хочешь, чтобы были с тобой, но искренне, без фальши? Ты, конечно, не всем понравишься, но это не страшно. В конце концов, тебе ведь тоже не все нравятся, не правда ли?

Нравиться другим очень важно, но гораздо важнее нравиться самому себе. Ну что тут такого, если тебе гораздо удобнее быть одному, чем в постоянном шуме и разговорах? Одиночка – это человек, который принимает свое одиночество и находит в нем удовольствие. Ему нравится быть в компании с самим собой. Нужно научиться не бояться одиночества.

Но даже у одиночек есть друзья – такие же одиночки. Личности, которые любят общаться с другими личностями, чтобы поговорить о том, какие они личности и что такое сугубо индивидуальное и ни на что не похожее они собираются сотворить сегодня.

Некоторым людям надо много друзей, некоторым – совсем мало.

Друзья подразделяются на настоящих друзей и товарищей, знакомых. Вы со мной согласны?

Кто такой настоящий друг? Он никогда не бросит вас в трудную минуту, разделит с вами последнее, что у него есть, поддержит в трудный момент, даже если ему самому не сладко. Настоящий друг в жизни бывает один, на которого можно положиться не задумываясь. Настоящую дружбу не купишь ни за какие деньги и богатства.

Мини лекция «А может это любовь?»

Во все времена самым популярным вопросом у всех народов был и будет вопрос: «Что такое любовь?».

Само это понятие в разные времена и у разных народов имело различные внешние проявления и оттенки: от гортанных выкриков и демонстративного поведения у первобытных людей до самопожертвования во спасение любимого человека в периоды ужасных войн...

Древние греки выделяли несколько типов любви: любовь-страсть, любовь-дружбу, любовь-заботу и т.п. Однако непонятно, зачем эта приставка? Почему нельзя сказать просто: страсть, дружба, забота? И что тогда «просто любовь»? Ответ на этот вопрос лежит на поверхности. Любовь возникает между двумя людьми; даже если она не разделенная, это любовь к кому-то. Этот кто-то и порождает любовь.

Великий русский ученый И. М. Сеченов проанализировал мужскую любовь и пришел к выводу, что мужчина любит в женщине свое наслаждение. В самом начале ушедшего века О. Вейнинггер постулировал: мужчина проецирует на женщину лучшие свои качества и любит в женщине свои собственные достоинства.

Оказывается, что на самом деле никто никого по-настоящему не любит, а любят все только свои собственные фантазии. Каждому, кто хоть раз испытывал чувство влюбленности, хорошо известно, как старательно рисует наша фантазия образ любимого человека: его недостатки нами игнорируются, его достоинства, напротив, возводятся на пьедестал и обожествляются. Совсем молодые люди, а также зрелые и пожилые, как правило, относятся к любви весьма скептически, правда, по разным причинам. Остальные же находятся на низком старте: время любить! Первым надо влюбиться, причем раз и навсегда, вторым – спеть свою лебединую песню. Народная мудрость гласит: хоть сто раз скажи слово «халва», во рту слаще не станет. Неправда, станет! Если очень хочется влюбиться, то это случится непременно. До какого-то времени мы все выбираем да оглядываемся, но наступает заветный миг, и мы влюбляемся. К любви и правда нужно готовиться, но не так как мы это обычно делаем. Наши рисованные идеальные образы, надетые на тех людей, которых, как нам кажется, мы любим, сшиты не по размеру. Они сшиты из наших собственных фантазий и снов, они такие, какими мы хотели бы их видеть, они не настоящие. Кто-то удивительно точно сравнил любовь с клинком – один тянет за острие, другой за рукоять, одному он упирается в грудь, другому вонзается в сердце. Потом – перемена мест, и все начинается сначала. Так и получается, если любишь не человека, а его идеальный образ. Всякое несоответствие любимого «заданным параметрам» приводит к страданиям, причем эти страдания обоюдны. В любви каждый решает свои собственные проблемы: одному хочется нежности и внимания, другому – заботы и понимания, третьему – защищенности и стабильности.

Любовь – это, конечно труд. Однако трудиться в любви – это не значит ломать самого себя. Трудиться в любви – это значит думать о другом, о том, кого ты любишь. Но чтобы не ошибиться с предметом обожания, нужно знать и использовать несколько правил.

Во-первых, следует помнить, что каждый человек по своей природе эгоист и никто из нас не составляет исключения. Все, что мы делаем, мы делаем для себя (хотя и не всегда это осознаем). Когда мы делаем что-то, чтобы нашему любимому человеку было хорошо, мы это делаем для себя, а поэтому с него ничего не причитается. Возможно, что-то отдать любимому человеку – это не подарок и не жертва, а услуга, которую он оказывает нам. После этого требовать каких бы то ни было сатисфакций просто неприлично.

Во-вторых, нужно знать, что для любимого человека не всегда хорошо то, что хорошо для вас, или, как нам кажется, было бы хорошо для него. Нам хорошо, когда ему хорошо, а потому важно не наше «хорошо», а его «хорошо», потому что тогда всем будет хорошо. Не нужно ни борьбы самолюбий, ни страданий, ни фантазий – любимый человек представляет

высшую ценность. В этом случае вы перестаете предъявлять своему возлюбленному какие-либо претензии. А наши претензии друг к другу – худший враг любых отношений.

В-третьих, ни в коем случае не растворяйтесь в любимом человеке, иначе вы просто оставите его в одиночестве. Помните: вы должны быть интересными, вы должны быть сильными, вы должны быть уверенными в себе. Причем это «должны» - не требование к несчастному и измученному судьбой актеру выйти на сцену и играть роль удачливого и беззаботного человека. Это «должны» - залог вашей удачливости и беззаботности, и не наигранной, а абсолютно естественной.

Мини-лекция «Жизненные планы»

Жизненный путь – индивидуальная история развития личности, включающая в себя жизненные цели и задачи, планы, перспективы, субъективную картину и время жизненного пути, смысл жизни, отношение к ней.

Конечно, жизненный путь личности начинается не в 15-17 лет, а с рождения человека (или даже еще раньше), но именно в юношеском возрасте начинается «основной» этап жизни, основными характеристиками которого должны стать самостоятельность, ответственность, умение принимать решения, строить жизненные планы.

Как известно, наиболее важными характеристиками жизненного пути являются:

- смысл жизни;
- представления о прошлом, настоящем, будущем;
- жизненные планы и цели;
- отношение к жизни (удовлетворенность – неудовлетворенность);
- ответственность за свою жизнь.

Ребята, я хочу поговорить с Вами об эффективном планировании своих дел и жизни.

И планы и цели в юношеском возрасте пока еще очень неустойчивы. Жизненные планы молодых людей и девушек могут быть очень противоречивыми.

Под влиянием неудач, каких-то переживаний и даже просто мнений значимых людей они могут легко корректироваться или даже полностью меняться.

Сложности могут проявиться в злоупотреблениях алкоголем и ранней алкоголизации, появлении наркотической зависимости. Суицидальное поведение в юношеском возрасте наблюдается реже, чем в более старших возрастных группах. Но по сравнению с детским возрастом, когда сознательных самоубийств практически не бывает, к юности их количество значительно возрастает.

Жить по плану или вести «беспорядочную» жизнь?

На практике не получается не думать о будущем, не строить планы.

Как смоделировать будущее?

Как спланировать свое будущее? Что это? Много денег? Признание масс? Крутая тачка или дом? Увлечения и хобби? Представьте, что вы поставили перед собой на какой-то день пять конкретных целей, а вечером вы выясняете, что всех этих дневных целей добились. Как вы оцените прошедший день?

Возникает вопрос: «Как смоделировать свое будущее?»

Попробуем рассмотреть будущее под микроскопом и разделить его на составляющие, чтобы прояснить, как же его можно запланировать и достичь.

Ребята, оказывается, что **мечта** - это очень сильное желание, исполнение которого зависит не только от вас, однако лишь до той поры, пока вы не задумали ее осуществить. У каждой мечты есть разумная основа:

- **Долгосрочная цель** в рамках мечты - это этапы большого пути, ступеньки, которые, по вашему рассуждению, могут привести к исполнению мечты.

- **Краткосрочные цели** - кирпичи, из которых состоят ступени долгосрочных целей.

- **Ежедневные планы** - это цемент, скрепляющий кирпичи, действия, результат которых зависит только от вас.

Из этого понятно, почему в мире так много мечтателей и почему не все мечты сбываются. Мечтать, лежа на диване, приятно и комфортно, ставить долгосрочные цели - занимательно (это ведь не сейчас нужно делать, это все где-то там, в далеком далеке...). Но из этой нехитрой схемы так же понятно, почему те, кто реализует ее до конца, все таки достигают исполнения любой мечты и говорят о том, что для человека нет ничего невозможного.

Как вы думаете, зачем нам вообще нужно планировать?

Тому есть три причины:

1. Два полушария человеческого мозга взаимосвязаны с нашими руками. Так вот, когда мы записываем наши планы правой рукой, мы запускаем в работу левое полушарие мозга, и оно начинает поиск кратчайшего пути для решения поставленной задачи.

2. Когда мозг сфокусировался на поиске этого самого решения, вы начинаете замечать то, чего не замечали раньше, задавать вопросы, которых не задавали раньше, слышать слова, которых не слышали раньше, не потому, что вам не говорили, а потому, что вас это не интересовало. Ваш мозг держит план в фокусе.

3. Если вы уперлись в глухую стену, у вас есть два выбора: продолжать биться головой в нее в надежде, что она сдастся первой или просмотреть записанный план и наметить другой. Сами планы можно перестраивать. Мне нравится фраза, которую повторяет Джим Дорнан: «Пусть ваши цели будут из камня, а планы - из песка».

Ребята, помните, что цели нужно записывать. Так как все цели, которые вы долго продумывали в голове, в одночасье испаряются из этой самой головы в тот момент, когда вы переклюнулись на более интересное дело, сели кушать или легли спать. А вот, сколько из них вспомнится в следующий раз - это уже вопрос памяти.

Существует пирамида планирования:

1. Ценности, мечты.
2. Долгосрочные цели (до 12 лет).
3. Среднесрочные цели (до 6 лет).
4. Краткосрочные цели (до 1 года).
5. Повседневные планы и действия.

Почему именно в таком порядке, а не наоборот?

Об этом - притча.

Однажды профессор философии перед лекцией зашел в аудиторию и разложил на столе несколько различных вещей. Когда началось занятие, он молча взял большую пустую стеклянную банку и заполнил ее большими камнями. Затем спросил: "Банка полная?" «Да!» - согласились студенты. Тогда профессор достал коробку с мелкой галькой и высыпал ее в эту же банку. Затем слегка поболтал банку и галька, конечно же, заполнила мелкие щели между камнями. Профессор опять спросил студентов: "Банка полная?" Они рассмеялись и согласились, что банка полная. Тогда, профессор достал коробку песка и высыпал ее содержимое в банку. Естественно, песок заполнил все остальное пространство. «Теперь, - сказал профессор, - я хочу, чтобы вы поняли, что это - ваша жизнь. Камни - важные вещи: ваша семья, ваши друзья, ваше здоровье, ваши дети. Если бы все остальное было потеряно, а остались бы только они, то ваша жизнь была бы все еще полна. Галька - другие вещи, которые имеют значение, подобно вашей работе, вашему дому, вашему автомобилю. Песок - все остальное, это просто мелочи жизни. Если вы сначала наполните банку песком, то не будет места для гальки и камней. То же самое происходит и в жизни. Если вы тратите все ваше время и энергию на мелочи, у вас никогда не будет места для вещей, которые являются для вас важными. Обратите внимание на вещи, которые являются критическими для вашего счастья. Заботьтесь сначала о камнях - это то, что действительно имеет значение. Установите ваши приоритеты. Остальное - только песок».

При неправильной системе человек занимается текучкой и не решает те вопросы, которые являются у него приоритетными. При неправильной системе теряются из вида важные встречи и дела.

Вполне вероятно, что и вы тратите свою жизнь на песок (текучку) и не видите главного. Поэтому и нужно начинать со смысла и ценностей. Увы, разобраться со смыслом жизни не так просто. Иногда на это уходят годы. Поэтому мы начнем, чтобы не терять времени, с более приятного и интересного, с мечты.

Первый уровень пирамиды планирования – мечта.

Пожалуй, самый сложный из всех. Как выяснили ученые, 97 людей используют только левую половину мозга, которая отвечает за логику обучения, распознавание. Правая половина отвечает за чувственное восприятие, за образы - за то, что Фрейд назвал «бессознательное» и то, что на самом деле управляет нашей жизнью. Вот почему мечты так важны для работы с собственной жизнью.

Итак, надо вспомнить раннее детство. Кто были ваши кумиры? На кого вы хотели походить? Кто были любимые герои? С кем вы дружили тогда? Кем хотели бы стать? Вспомнили? Теперь совершаем экскурс в подростковый возраст. Что было тогда? О чем мечтали? Кто был вашей первой любовью? Почему именно она (он)? Какие книги читали? Кем мечтали стать?

Быть может, вы уже задумывались о смысле жизни, о том, чего вам удалось достичь, что у вас впереди и чего у вас уже никогда не будет. И, возможно, закралась в вашу голову крамольная мысль: «Я делаю не совсем то, о чем мечтал и чего хочу. А может быть, бросить все?..»

Детские мечты не дают покоя. Пока не реализуете эти мечты, они будут преследовать вас, и вы будете саботировать все самые хорошие начинания в своей нынешней жизни. И только тогда, когда вы «расквашаетесь» с мечтами, вы сможете реально планировать дальше.

Разбираемся с мечтами.

Во-первых, четко представьте в зрительных образах свое будущее в трех областях: положение, семья и социальные отношения.

Во-вторых, потребуйте от себя четких, однозначных ответов на следующие вопросы: «Что я хочу совершить за свою жизнь?», «Кем хочу стать?», «Что мне нужно, чтобы чувствовать себе удовлетворенным?».

Чтобы легче было ответить на эти вопросы, воспользуйтесь тестом:

Каким я вижу себя через 10 лет:

А. Положение: десять лет спустя.

Какой уровень доходов я хочу иметь?

Какую степень ответственности я хочу взять на себя?

Какой степени влияния я хочу обладать?

Б. Дом: десять лет спустя.

Какой жизненный уровень я хочу обеспечить себе и членам моей семьи?

В каком доме я хочу жить?

Как я хочу проводить отпуск?

Какую финансовую поддержку я хочу оказывать своим детям в начале их самостоятельной жизни?

Какую поддержку я хочу оказывать стареющим родителям?

В. Социальные отношения: десять лет спустя.

Каких друзей и знакомых я хочу иметь?

В какие социальные группы я хочу войти?

Что достойного я хочу сделать для людей?

Представляя свое будущее, пожалуйста, не ограничивайте себя. Никто не достигает большего, чем хочет достигнуть. Так что представляйте свое будущее большим, очень большим.

Несколько полезных советов по этому поводу:

Определяя мечту, обратите внимание, что результат должен быть очень ярким, вы должны видеть его во всех деталях. Очень полезно сделать визуализацию, пропустив образ идеального результата через все каналы восприятия: прочувствовать, прощупать всеми органами чувств.

Цель должна быть расписана в соответствии со всеми критериями постановки цели, - только в этом случае она будет «работать» на вас.

Обязательно сделать коллаж (доску визуализации) или альбом мечты (для яркого образа цели, для эмоций, для мотивации). Коллаж можно повесить его на видное место (если ваши близкие ничего не имеют против), чтобы он все время был в поле зрения.

Постановка целей (долгосрочных и краткосрочных).

Постановка высоких целей приносит человеку огромную пользу. Она облегчает принятие решений, улучшает физическое и психологическое состояние, позволяет обзавестись позитивной жизненной установкой. Благодаря наличию таких целей вам будет значительно легче преодолевать стресс, неразбериху и страх. Люди уважают тех, у кого есть в жизни высокая цель. Постановка целей дает чувство свершения, нацеленности в будущее. А именно устремленность в будущее и настойчивость выделяют победителей из среды всех прочих людей.

Подлинная жизненная трагедия состоит не в том, что целей невозможно достигнуть, а в их отсутствии.

Цели (долгосрочные и краткосрочные) должны быть прежде всего реальными, мотивированными, логически построенными. Отличаются они друг от друга только объемом задач и временем, отпущенным на выполнение. Цели должны держать в фокусе мечту, которую мы так вдохновенно сформулировали чуть выше.

Когда ставите перед собой цель (это касается также и личных целей), нужно всегда отвечать на следующие вопросы:

Чего я хочу добиться?

Как выглядит в конечном итоге идеальная ситуация?

Какова фактическая ситуация (с указанием причин и опасностей)?

Действительно ли я хочу осуществить изменения?

Какое значение имеет эта цель для меня?

Какую цену я готов за это заплатить (в форме материального, личного, духовного или временного вклада)?

Ежедневное планирование.

Теперь пора сделать и последний шаг: перенести запланированные на месяц действия и распределить их по дням. Сегодня первый день нашей оставшейся жизни. Вы можете планировать свою жизнь на такой срок, какой угодно, самое главное, чтобы вы это сделали сегодня!

Итак, последним кирпичиком во всей системе планирования будет составление плана работы на день.

Необходимо подводить итоги работы за день. Все ли вы выполнили из того, что планировали на день? Планирование дел должно происходить накануне вечером.

Знайте! Если вы планируете слишком многое, то сможете добиться слишком малого. И так вы будете нагромождать неудачу на неудачу.

Дайте каждому дню шанс стать самым прекрасным днем в вашей жизни!

Поддержка в пути.

Многим известно, что люди с позитивным настроем чувствуют себя в этой жизни гораздо лучше других. Они преуспевают в общении с окружающими, в любви, спорте, на работе; обладают лучшим здоровьем, скорее поправляются после болезни и даже дольше живут.

Рассмотрим несколько идей того, как поддерживать свой позитивный настрой.

Специалисты по рекламе хорошо знают **силу повторения**: «Если ложь повторять достаточно долго и достаточно часто, народ поверит лжи». Почему бы и нам не поэксплуатировать этот феномен в личных, корыстных целях? Ребенок, которому постоянно внушают: «У тебя обязательно получится, ты справишься!», - лучше развивается, учится в школе, чем тот, который не получает такой мощной поддержки.

К сожалению, окружающие часто не собираются подбадривать и поддерживать нас, и нам приходится заниматься этим самим.

Исходя из собственных целей и планов, напишите четкую, позитивную информацию типа: «Я могу сделать это!», «У меня все получается!», «Я добиваюсь успеха!». Эти установ-

ки должны относиться к конкретной цели. Далее повторяйте свою фразу вслух перед сном, утром, в обед по пять раз подряд. Произносите эти слова до тех пор, пока оно не станет частью Вас самого.

Еще один момент. Те, кто рядом с нами влияют на наши эмоции и поступки. Бодрые и доброжелательные поднимают наш дух, а озлобленные и вечно ноющие омрачают существование. Если у Вас есть выбор (а он есть всегда) держитесь подальше от пессимистов и нытиков. Я не имею в виду близких и друзей, которые могут в данный момент переживать трудные времена и нуждаться в Вашей поддержке. Я имею в виду людей, которые постоянно на что-то жалуются. Вокруг достаточно энергичных, жизнерадостных людей. Окружите себя именно такими, станьте таким сами. То же касается и телевидения. Если вы еще не обращали внимания, приглядитесь и посчитайте: каких новостей на телевидении больше - позитивных или негативных.

В заключение хочу привести вам одну притчу:

Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека - его прошлое, настоящее или будущее.

Один из них сказал:

- «Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, по тому, что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался.

Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу ваши улыбки и жду ваших возражений, потому что мы уже не один раз спорили, и я уже знаю, что вы не привыкли соглашаться с чем-либо без возражений».

«А с этим невозможно согласиться, - сказал другой, - если бы ты был прав, человек был бы обречен, как паук, сидеть день за днем в паутине своих привычек.

Человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас - я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мое представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои действия зависят сейчас не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать.

Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен не потому, что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли».

«Вы совсем упустили из виду, - вмешался третий, - что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях.

Прошлого уже нет. Будущего еще нет.

И не зависимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем.

Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни - ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье - грустны, ожидание будущего счастья - тревожно!»

Подытожим.

Возможности стучатся в наши двери гораздо чаще, чем мы их открываем для их реализации. Вспомните свои нереализованные возможности и прикиньте, какой была бы ваша жизнь, будь вы готовы к реальным действиям и начни их тогда. Готовьте свой ум к каждой такой ситуации, приведите его в состояние готовности действовать, и тогда он будет замечать открытые перед вами пути. Ведь если вы не нашли дверь на свободу - не факт, что вы ее не видели, что вам о ней не говорили. Просто вы ее не заметили, прошли мимо, потому, что представляли ее иначе.

Все большие достижения начинаются с малых дел. Никто и никогда не достиг чего-либо великого, расслаживаясь в уютном кресле в полном бездействии. «Да» и «нет» - вот два самых важных слова, которые мы произносим. Именно они определяют нашу жизнь. Скажите «да» своим мечтам, «да» - своим желаниям, «да» - позитивному будущему, «да» - тем целям, которые вы перед собой ставите. Скажите «нет» - закрытости, пассивности, и бездей-

ствию. В конце концов - это только ваша жизнь. И прожить ее надо так, чтобы... Ну, вы помните!

Мини-лекция «Стресс и причины его возникновения»

Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

Когда стресс продолжается длительное время, то на фоне сильного раздражения нервной системы могут возникнуть мигрени, повышенное давление, боли в спине, сахарный диабет.

Что же является **причинами** возникновения стресса в подростковом возрасте?

Специалисты считают, что любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что стресс могут вызвать как положительные эмоции, такие как рождение ребенка, замужество (женитьба) так и отрицательные - потеря работы, смерть близкого человека. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный характер (долгое ожидание в очереди или в пробке).

Причиной стресса в подростковом возрасте может стать как действительно серьезная неприятность, так и незначительная обида на близкого человека.

Подростковый возраст – время, когда психика полностью меняется; это период, когда ребёнок постепенно трансформируется во взрослого человека. И если в этот период несовершеннолетний переживает серьёзный стресс, у него мало шансов стать гармоничной, открытой и доброжелательной личностью. Наверняка, последствием стрессового состояния в подростковом возрасте станет какой-либо комплекс неполноценности или замкнутость, или фобия.

Причины подросткового стресса:

- ситуации применения насилия или столкновения с опасностью, смерть близкого человека;
- развод родителей;
- проживание в неблагоприятных условиях: с пьющими родителями, в коммунальной квартире рядом с неприятными соседями, на опасной территории, в абсолютной бедноте;
- сложные ситуации в школе как причина стресса;
- конфликт с учителем или с одноклассниками. Ссоры с друзьями могут стать причиной не только стресса, но и более серьёзных психических расстройств, могут заметно сказаться на интеллекте развивающейся личности;
- расставание с любимым человеком;
- проблема с успеваемостью в школе. Особенно сильно давят на психику завышенные требования со стороны школы. Усугубить ситуацию могут завышенные ожидания родителей;
- перегрузка во внеурочной деятельности: в спортивных секциях, в творческих кружках – запросто может вызвать стресс;
- смена школы. Подростка отрывают от друзей, которые в этом возрасте ему необходимы чуть ли не больше, чем родители, помещают в новый класс, вынуждают привыкать к новым учителям, новым правилам, новой обстановке. Это очень серьёзный стресс для заново формирующейся психики тинейджера;
- моральная неготовность к физическому взрослению и изменению тела. Большинство девочек-подростков сегодня изводят себя различными диетами и физическими нагрузками только из-за того, что им мерещится собственная полнота. Мальчики в этом возрасте могут сильно комплексовать из-за слишком высокого, на их взгляд, роста, из-за неповоротливости, отсутствия популярности в школе.

Таковы серьёзные и «детские» поводы для недетских переживаний подростков.

Стресс – опасное явление для подростка, надо вовремя начать борьбу с ним.

Однако, чтобы начать бороться, надо сначала обнаружить стресс. По каким же симптомам можно догадаться, что подросток находится в состоянии стресса?

1. Отдаление подростка от его сверстников и близких людей. Вольно или невольно он становится замкнутым и одиноким. Не хочет отвечать на телефонные звонки, не желает никого видеть.

Причиной этого отдаления от людей зачастую бывает резкое понижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах, ощущение, что весь мир его не понимает и не принимает.

2. Рассеянность внимания, забывчивость подростка. Он забывает, что было вчера, не замечает знакомых на улице, постоянно витает в облаках и не может ни на чём сосредоточиться.

3. Постоянно утомлённое состояние. Подросток практически не спит, не ест или же наоборот активно «заедает своё горе» и целыми днями пребывает в сонном состоянии. В любом из этих случаев подросток угрюм, измучен, апатичен.

4. Циклическая смена настроения: от состояния беспредельной радости подросток тут же переходит к состоянию глубокого расстройства.

5. Появление агрессии. Подростка раздражают люди, интересующиеся его жизнью, выводят из себя любые мелочи.

6. Внезапная гиперактивность. Подросток старается ни секунды не стоять на месте, не сидеть без дела, пытается отвлечься или забыться. Он панически боится, остановившись, вспомнить, «остаться наедине» с причиной своего стресса.

7. Вредные привычки: «поминутное» курение, частое распитие алкогольных напитков, прием наркотиков, ежедневный шопинг.

8. Симптомом стресса, вызванного недовольством подростка собственной фигурой, является чрезмерное стремление похудеть.

Стресс, пережитый в переходном возрасте, может отрицательно сказаться на перестраивающемся физически организме подростка и на его изменяющейся психике.

1) Ухудшение физического здоровья.

Научно засвидетельствован тот факт, что люди, столкнувшиеся со стрессом в подростковом возрасте, имеют ослабленный иммунитет и намного чаще серьёзно заболевают в зрелом возрасте, чем те, чьё отрочество было благополучным.

2) Ухудшение психического здоровья.

Подростковый стресс, если с ним не бороться, может перерасти в депрессию. А депрессия в переходном возрасте может спровоцировать суицид.

Мини-лекция «Сохрани свое здоровье»

Жизненные события, переживаемые человеком, вызывают у него различные эмоциональные состояния, как положительные, так и отрицательные. Конечно, неприятности переживаются сложнее, но и позитивные события могут вывести человека из стабильного состояния. Однако человек по своей природе стремится к гармоничному взаимодействию с самим собой, с окружающими людьми и всем миром.

Здоровый образ жизни... Эта тема стара как мир. Хотя в современном обществе считается злободневной и особенно актуальной в силу того, что «вредные привычки» захватили не только взрослых людей, они особенно влекут молодых и даже подростков.

Чтобы сохранить свое здоровье, можно следовать следующим рекомендациям:

- занятость, переключение от безделья к активному целенаправленному занятию, например, спортивным играм – волейболу, футболу, хоккею и т.п;
- чтение интересной книги, сопереживание ее героям, книги могут не только отвлечь от переживаний, но и дать возможность по-иному взглянуть на существующие проблемы, узнать о новых способах их решения;
- гулять каждый день, в любую погоду, на улице дышать носом.

Стремление восстановить свое комфортное состояние и его устойчивость определяют цели, ради которых существует человек. Эти цели должны обеспечить человеку достойное место в жизни и обществе. В числе целей должны быть: получение образования, трудоустройство согласно полученной профессии, создание семьи, воспитание детей. Достижение целей необходимо планировать. Чем больше распланирована жизнь и поставлено целей, которых необходимо достичь, тем более целенаправленным становится поведение человека.

И в заключении хочется привести мудрые высказывания Пифагора.

- Измеряй свои желания, взвешивай свои мысли, исчисляй свои слова.
- Будь повелителем самого себя: царствуя и благоуправляя собою, ты будешь иметь превосходное владычество и самую важную должность.
- Никогда не давай полной воли своему воображению.
- Одну каплю здравого разума предпочитай целому кладезю учености.
- Веди жизнь умеренную и трезвую, если желаешь быть независимым.

Я надеюсь, что это общение оставило след в вашей душе и настроит ваш разум на истинную победу.