

О реализации проекта культурно-образовательная среда «Своя территория» в образовательных организациях Омской области

С 2019 года в образовательных организациях Омской области реализуется культурно-образовательный проект «Своя территория» (далее – Проект). В настоящее время более 37 % образовательных организаций региона принимают участие в мероприятиях Проекта (7 300 тысяч участников: взрослых и детей). Количество участников продолжает увеличиваться.

Проект направлен на формирование культурно-образовательной среды посредством просмотра подростками, родителями (законными представителями) спектаклей (либо их телеверсий) остросоциальной тематики, позволяющей сформировать позитивное отношение к жизни на основе полученных моделей поведения.

Созданный видеоконтент на основе остросоциальных подростковых спектаклей, поставленных в театре, распространяется в образовательные организации региона, где подростки, совместно с педагогами – психологами, социальными педагогами, анализируют увиденный материал, создают альтернативные пути по выходу из сложившихся трудных ситуаций или моделируют условия, при которых проблема не могла бы возникнуть. Важным моментом проводимой работы является то, что подростки к правильному решению должны прийти самостоятельно, а роль педагогов состоит в грамотной фасилитации.

Просмотр спектаклей и последующий анализ причин асоциального поведения подростков с привлечением педагогов-психологов, социальных педагогов способствует принятию подростками рациональных, конструктивных решений по отношению к себе, своему здоровью и окружающим людям.

В процессе работы с обучающимися педагогами – психологами проводится целенаправленная коррекционно-профилактическая работа (групповая и индивидуальная), которая способствует развитию умения справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, уверенности в своих силах, выбору социально приемлемых моделей поведения. Более 400 педагогов-психологов прошли курсы повышения квалификации по актуальным направлениям проекта.

Кроме того, для педагогов по каждому спектаклю разработаны технологические карты по психолого-педагогическому сопровождению просмотренных театральных постановок, методическое пособие и рекомендации.

В образовательных организациях Омской области Проект реализуется, как альтернативная форма профилактики правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних, в связи с чем, к участию в мероприятиях привлекаются подростки, состоящие на различных видах профилактического учета, а также несовершеннолетние, попавшие в «группу риска» по результатам социально-психологического тестирования.

Реализация Проекта способствует нормализации межличностных отношений в образовательной среде, формированию положительных ценностных жизненных установок, сохранению и развитию психологически здорового ребенка. Положительным результатом реализации проекта в течение 3 лет является снижение количества завершенных суицидальных попыток среди обучающихся на 48 %.

Одним из векторов развития Проекта является конкурс современной драматургии (далее – Конкурс). Обучающиеся представляют на конкурс сочинения, в основе которых реальные жизненные ситуации, произошедшие с подростками. Сочинения оценивает жюри, состоящее из профессиональных драматургов. В последующем, сочинения - победители становятся полноценными актуальными подростковыми пьесами, спектаклями, новыми дискуссионными площадками для работы подростков и педагогов.

За период с 2020 года по настоящее время в Конкурсе приняли участие более 1500 обучающихся школ региона, 3 сочинения стали основой для профессиональных театральных постановок (исполнителями главных ролей стали сами подростки).

В 2021 году стартовал Фестиваль социальных спектаклей школьных театров и театральных студий Омской области «Своя территория» (далее – Фестиваль), в рамках которого проводятся коллаборативные лаборатории – показ подростковых спектаклей, поднимающих проблемы буллинга, адаптации учащихся при переходе в новую школу, сложного жизненного выбора и многое другое. В составе жюри Фестиваля – ведущие режиссеры, драматурги, театроведы, общественные деятели и деятели культуры РФ.

В рамках Фестиваля проходят мастер-классы «Как подобрать драматургический материал, сделать распределение ролей и основы постановки спектакля», «Актерское мастерство, сценодвижение и техника речи» и «Как запустить театральную студию в школе и режиссура в ней». В 2022 году в Фестивале приняли участие более 800 детей и взрослых.

В настоящее время проект активно развивается.

В этом году к проекту «Своя территория» присоединяются театры из других регионов: Молодежный театр-студия «Доминанта» (г. Губаха, Пермский край), Тобольский драматический театр им. П.П. Ершова (Тюменская обл.), «Новый молодежный Нижнетагильский театр» (Свердловская обл.), «Саровский драматический театр» (Нижегородская обл.), «Челябинский молодежный театр» (Челябинская область).

О ближайших планах на будущее.

Мы планируем открытие первого в России пилотного Ресурсного центра на базе автономной некоммерческой организации «Территория возможностей», обеспечивающего:

- координацию постановочной работы спектаклей проекта на социальные подростковые темы в профессиональных театрах Омской

области с их постоянным прокатом (*в разрезе театральных репертуаров с последующим поспектакльным психолого-педагогическим сопровождением*);

- проведения мероприятий в рамках проекта «Своя территория»;
- осуществление гастрольно-выездной деятельности со спектаклями творческого проекта;
- сопровождение театральными специалистами деятельности школьных театров региона.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Социальный театр как форма работы с подростками
в рамках проекта «Своя территория»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Культурно-образовательный проект «Своя территория», как инновационная технология психосоциальной работы с подростковой аудиторией.....	6
Сущность понятия «социальный театр».....	9
Направления социального театра в проекте «Своя территория».....	11
«Конкурс сочинений», как этап проекта «Своя территория».....	14
Постулаты фестиваля социальных театров «Своя территория».....	16
Что нужно знать при написании пьесы (инсценировки).....	20
Пошаговая инструкция при постановке спектакля (этюда). От идеи до премьеры.....	26
Технологическая карта социальной театрализованной постановки в школе.....	52
Обсуждение с подростками-актерами результатов социальной постановки.....	53
Общие вопросы для дискуссии в группе на тему выбранной ситуации.....	54
Обсуждение спектаклей в формате подростки-актеры и подростки-зрители.....	55
Заключение.....	57
Список используемой литературы.....	60

АВТОРЫ

Неупокоев Анджей Анатольевич,
директор, БУК «Омский государственный Северный
драматический театр имени М.А. Ульянова»

Пузеп Любовь Геннадьевна,
заведующая кафедрой психологии и специального
(дефектологического) образования
Омского государственного педагогического университета,
кандидат психологических наук, доцент

Методические рекомендации содержат материалы, собранные по итогам реализованных мероприятий регионального культурно-образовательного проекта «Своя территория», и направленные на развитие жизнестойкости подростков.

Издание предназначено педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям, работающим с подростковой аудиторией в образовательных учреждениях, но также будет интересно педагогам, организующим внеурочную деятельность обучающихся.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В советский период, когда идеологическая политика страны централизовывала работу всех структур и ведомств, в том числе и при работе с подрастающим поколением, при распаде СССР прекратила свою деятельность. Реформы в системе школьного и пост школьного образования не предусматривали те трудности, с которыми придется столкнуться при работе с подростками. Профилактика социализации детей к жизненным реалиям, формирование личности подростка и воспитание принципов жизнестойкости акцентированно стало сводиться в работе психологов и социальных педагогов в основном к ребятам из зоны риска либо с различными девиациями. Из-за попыток замалчивания не значительных правонарушений, по усмотрению администрации учебных заведений, взято из отчетов органов МВД, приводит к повторным случаям, но уже волнующим разум своей жестокостью, как в отношениях между подростками, подростков с родителями, учителями, к людям с ОВЗ или другой национальности. А позиция по подростковым суицидам и работа по разъяснению принципов работы закрытых групп в социальных сетях, логически сводились к тому, что чем меньше о них знают, тем меньше будут это обсуждать, что будет приводить к снижению подобных случаев. Но жизнь расставляет акценты по-иному. Заполнившие мир цифровые технологии не позволили удержать «кота в мешке» и факты с фотографиями, видео и прочими доказательствами, снятыми с помощью технических возможностей по фиксации происходящего, в данном случае – унижений, оскорблений и прочего – стали мгновенно достоянием общественности, провоцируя и усиливая вновь и вновь новые трагедии. Профилактика, о которой забыли в постсоветский переходный период, стала необходимостью, но на чем она должна основываться? На этот вопрос мы и постараемся ответить. Сегодня школьные психологи и социальные педагоги занимаются в большей степени «пожаротушением», т. е. реагированием на инциденты, а их профессия ассоциируется с чем-то ужасным и подросток, которого отправляют к психологу, становится объектом насмешек среди сверстников с клеймом неполноценного психического здоровья. Данный проект позволит избежать этого, так как в

него вовлечены все подростки от 14 до 19 лет независимо от того, к какому социальному слою принадлежит его семья: обеспечена или не очень, полноценна или нет, родители с низкой социальной ответственностью или чиновники и т. д. Почему? Ответ прост: анализируя структуру преступности подростков, противоправные действия против подростков, предрасположенность к суициду или мотивы уже совершенного преступления против себя, можно точно сказать, что в данном случае в данный процесс вовлечены в т.ч. и окружающие. Более того, смело можно сказать, что 2/3 регионов России (по отчетам органов МВД) имеют статичную или отрицательную динамику по вышеупомянутым фактам преступности. Омская область оказалась не исключением. Цифра по суициду среди подростков свидетельствует, что этому подвержены не только дети с дивантным или деликвентным поведением, но факт того, что в 2019 году все 18 случаев оконченных суицидов среди подростков у нас в регионе это дети из благополучных семей, заставляет задуматься и предостеречь об этом все образовательные учреждения. Культурно-образовательный проект «Своя территория» и направлен на то, чтобы, во-первых, социализировать подростков, во-вторых, помочь им стать жизнестойкими и, в третьих, сформировать поколение подростков-волонтеров, которые в нужный момент протянут руку помощи сверстникам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. Ведь при анонимном анкетировании ребят - участников проекта, более 2/3 ответили, что в первую очередь обратятся за помощью к своим сверстникам или будут решать возникшие проблемы самостоятельно. А каждый четвертый подросток готов стать волонтером другому подростку. (рис. 1)

КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ», КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКОВОЙ АУДИТОРИЕЙ

Проект является самым крупным региональным, инновационным, межведомственным социальным проектом за последнее десятилетие, направленным на становление подростков, как самостоятельных личностей, охватывающий всю систему образования, где участниками и волонтерами проекта выступают психологи учебных заведений и подростки. Основной целью проекта является помощь ребятам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также формирование у подростков багажа знаний и практик, которыми они могут воспользоваться, воспитание жизнестойкости.

Созданный видео контент цикла остросоциальных подростковых спектаклей, поставленных в Северном драматическом театре имени М.А. Ульянова, распространяется по учебным заведениям Омской области, где подростки, совместно с ранее прошедшими обучение для работы в проекте, психологами, по специальной новой методике в рамках выделенных отдельно часов, разбирают увиденный материал, создают альтернативные пути развития событий или моделируют ситуации, при которых проблема могла бы не возникнуть вообще, либо была решена способом, не противоречащим правовым и нравственным законам, также проходят анкетирования, тестирования, налажена работа экспериментальных площадок, на базе учебных заведений и учреждений партнеров – конкурс сочинений в рамках проекта, драматургическая площадка, социальный театр и пр. (рис. 2) Важным моментом является то, что подростки к правильному решению должны прийти самостоятельно, а роль психологов состоит в грамотной фасилитации, только в данном случае это попадет в копилку полученных знаний подростков, которыми они могут воспользоваться при аналогично складывающихся ситуациях в реальной жизни, дать правильный совет знакомым.

Введенный в учебном учреждении предмет по внеурочной деятельности «Социализация на «Своей территории»», это, конечно, идеальный вариант работы школы с данным проектом. Предмет рас-

считан на один учебный год. Обсуждение спектаклей – это не единственная форма работы, которая предполагается в рамках занятий, обязательными звеньями цепи должны являться входящее и исходящее тестирование и анкетирование подростков-участников для мониторинга ситуации «до» и «после», а иногда при необходимости и промежуточной. На протяжении учебного года по желанию психолога возможны написание эссе или сочинений, пьес, где ребятам предлагается поделиться злободневными вопросами с которыми им или друзьям, сверстникам пришлось столкнуться в прошлом или настоящем. (рис. 3) Лучшие работы могут стать участниками ежегодного конкурса сочинений, который проводит театр совместно с министерством образования Омской области. На занятиях, взяв за основу любую обсуждаемую тему, ребята могут поставить мини-спектакли (этюды), после чего подробно обсуждать их, а удачные работы могут быть заявлены на участие в «Фестивале социальных театров из системы образования».

Одной из материальных составляющих проекта является укрепление МТБ классов для занятий психологов – участников проекта соответствующим оборудованием.

Неотъемлемой частью проекта становится Конкурс-лаборатория современной драматургии «Своя территория», как инструмент пополнения актуальным драматургическим материалом.

Одним из направлений Конкурса-лаборатории является «Фестиваль социальных театров системы образования», а само явление «социальный театр» становится важной гранью проекта. Подростки-волонтеры из учебных заведений – участников проекта при консультативной поддержке театра, получают возможность поставить спектакли на написанные подростками драматургические произведения, которые отражают волнующие их вопросы, поднимают актуальные проблемы молодежи. Основой для будущих спектаклей могут служить сочинения, эссе подростков, которые получили высокую оценку экспертов в конкурсе сочинений. Кроме того, взять за основу сюжеты сочинений-победителей смогут и профессиональные драматурги, пишущие для подростков и о подростках. Таким образом, авторы сочинений становятся соавторами полноценных пьес. Спектакли, в которых артистами выступают подростки, стирают барьеры

в общении и взаимопонимании. При этом психологическое сопровождение профессионалов, направляющих ребят, остается, но уже не выглядит как давление извне. Лучшие спектакли приглашаются на фестиваль социальных спектаклей в рамках Международного конкурса-лаборатории современной драматургии «Своя территория» на базе театра и получают возможность гастрольных показов в других школах-участниках проекта. На этом этапе подростки становятся волонтерами для подростков, оказавшихся в зоне риска.

Для более активной деятельности проекта будет создан сайт, где участники проекта смогут делиться позитивными практиками, получать индивидуальные консультации, общаться на интересующие их темы, получать консультации психологов-профессионалов. На сайте предполагается 4 независимых друг от друга платформы, три из которых будут закрыты, подвергаясь внимательной модерации администратором сайта, согласно заранее определенным и обнародованным правилам пользования сайтом. Каждая из площадок будет иметь своего психолога-модератора и иметь свою обособленную аудиторию: **1. Подростковая** (подростки будут обсуждать под вымышленными именами трудности, с которыми им пришлось столкнуться, и давать советы, обращаясь к личному опыту); **2. Психологи, социальные педагоги, учителя** (взаимообмен положительными практиками, обсуждение проблем, с которыми им пришлось столкнуться во время работы); **3. Родители** (обмен опытом решения ситуаций, с которыми им пришлось столкнуться в воспитании ребенка-подростка, обсуждения, советы и пр.). **4. Площадка для on-line уроков «Социализации»**, которые будут проводить курирующие проект психологи в школах, не доукомплектованных кадрами педагогов-психологов, социальных педагогов. Данная площадка также будет служить резервом при переходе школ или классов на дистанционный режим обучения. На сайте будет создана библиотека современных пьес на остросоциальную подростковую тематику; сайт даст большие возможности для демонстрации работы проекта, качественного видеоконтента спектаклей, бесплатную и высокоинформативную обратную связь между участниками, платформу для обучения; создание экспериментальных площадок (социальный театр, драматургическая, литературные гостиные и др.)

По итогам каждого года реализации проекта будет проходить форум, на котором в on-line или очном формате встретятся подростки, педагоги, психологи, социальные педагоги, драматурги, все причастные и заинтересованные. На форуме пойдет речь об актуальности подростковых трудностей, состоится презентация положительных практик, обновится список проблем и путей их решения, определится дальнейший вектор работы и развития проекта, ну и конечно же поощрение самых активных участников проекта. Таким образом, подросток, проходя через стадии от зрителя и участника до организатора, организатора, волонтера проекта (рис. 4), формируется как самостоятельная личность, которая социализирована и способна вокруг себя создавать собственное пространство уже «Свою территорию».

СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕАТР»

Хотелось бы начать с высказывания основателя одного из фундаментальных направлений социального театра Аугусто Боалья: «Театр может помочь нам построить будущее, вместо того чтобы просто его ждать». Цель проекта «Своя территория» говорит о том же – наше будущее целиком и полностью зависит от того, каким будет следующее поколение. Вопрос социализации подростков очень важен, и заниматься им нужно систематически. Делать вид, что ничего не происходит – это значит напрямую или косвенно принимать участие в процессе, который может стать необратимым и приведет к печальным последствиям.

Социальный театр – явление новое, с минимальным комплектом практических наработок, алгоритмов и примеров. Сразу расставим акценты – профессиональный репертуарный театр, поднимающий в своих постановках социальные проблемы, не является социальным театром, так как цели и задачи у государственных коммерчески ориентированных театров совсем иные, хотя данные театры и могут иметь социальные проекты. Чтобы четко дать определение «социального театра», мы должны понимать основные цели и задачи, решаемые им, и их основу.

Объективно важным звеном социального театра является то, что через свои постановки он поднимает социальные вопросы, которые волнуют жителей населенного пункта, региона, страны, определенные слои населения, пытается их решить или предлагает пути решения через творчество.

Данный театр имеет волонтерскую и добровольческую составляющую, хотя не исключено, что он может быть частью определенной структуры, в которой люди имеют основное место работы, но в ней появилась потребность в организации такого рода театра для решения ряда социальных проблем.

Основу социального театра главным образом составляют не профессиональные артисты и режиссеры, однако на благотворительной основе к постановке могут быть привлечены и профессиональные драматурги, режиссеры, художники, композиторы, специалисты по сценическому движению, технике речи, профессиональные артисты в качестве не только консультантов, но и непосредственных участников.

Как правило, такие спектакли малобюджетны и ставятся на привлеченные средства социальных партнеров, благотворителей и спонсоров. Коммерческой составляющей данные проекты не имеют, но в определенные моменты такая составляющая допустима, как акция сбора добровольных пожертвований в рамках благотворительности.

Исходя из выше перечисленного, можно сделать вывод: социальный театр – это не коммерчески ориентированная структура, созданная на добровольной безвозмездной основе заинтересованным кругом лиц разных сфер деятельности, посредством театрального искусства поднимающая определенный круг социальных вопросов и предлагающая пути их решения.

НАПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ТЕАТРА В ПРОЕКТЕ «СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ»

Изучая историю становления социального театра за рубежом, в России, как в Советский период, так и в настоящее время, можно выделить множество направлений развития такого явления, как социальный театр:

- психодрама;
- социометрия;
- инклюзивный театр;
- вербатим;
- форум-театр;
- плей-бек театр;
- театр горожан;
- театр угнетенных;
- театр маргинальных групп;
- документальный театр;
- метод школьной драмы и пр.

Важно отметить, что в социальном театре, особенно в некоторых его направлениях, процесс создания спектакля, гораздо важнее, чем получаемый результат.

Разберем только те направления социального театра, которые будут использоваться в проекте «Своя территория».

Метод школьной драмы (Class act). Данный метод возник в 90-х годах прошлого века в Англии. Работники театра «Траверс» в г. Эдинбург – Джейн Элли и Дженни Уилсон предложили ученикам старших классов, прибегая к помощи профессиональных драматургов из театра, написать короткие пьесы, которые в последствии были перенесены на профессиональную сцену. В 2001 году проект стал национальным, а с 2004 года уже и международным.

Форум-театр. Основным методом данного направления является интерактивное погружение зрителя не просто в спектакль, а даже в формирование его сюжета. Т.е. артисты несколько раз могут проигрывать не однозначные, спорные или конфликтные ситуации, внося в их сюжет изменения, предложенные зрителями. Обычно темы сцены имеют отношение к насильственным действиям, угнетению,

подавлению воли одного или нескольких людей. А целью этого интерактива является коллективное или личностное преодоление и формирование жизнестойкости. Все это нужно для досконального разбора проблемы. Конечный результат каждого из спектакля заранее предсказать невозможно, но он имеет четкую структуру и конкретные роли:

- модератор спектакля (администратор) – это человек с опытом работы в психологии или педагогике. Он постоянно находится между артистом и зрителем, отвечая за конечный результат спектакля, моделируя и модерируя диалоги без навязывания своего мнения;
- протагонист – угнетаемый персонаж спектакля;
- антагонист – второй участник конфликта с протагонистом, «угнетатель»;
- трихатонисты – свидетели конфликта, могут быть сторонниками, как протагониста, так и антагониста.

Перед спектаклем форум-театра модератор готовит зрителей к интерактиву, проводит несколько упражнений. Далее протагонист, антагонист и трихатонисты разыгрывают заранее подготовленную сцену, которая затрагивает актуальную социальную проблему. Сцена прерывается в момент пика конфликта, после которой модератор обращается к зрителям с просьбой предложить способы решения конфликта. Участники спектакля разыгрывают предложенную ситуацию. Допускается даже, что сам зритель может выйти на сцену и предложить проиграть его версию, став непосредственным участником собственного варианта решения проблемы. После таких «вмешательств» модератор совместно со зрителями анализирует сложившуюся ситуацию, разбирает ее причины, рассматривает ее актуальность. Если модератор должен быть профессионалом в любом случае, то актерами могут быть либо начинающие артисты, либо постоянные участники форум-театра с минимальными актерскими навыками. Форум театр используется в разных сферах: миротворческой деятельности, профилактики антисоциального поведения среди подростков, межпоколенческих, национальных конфликтов и пр.

Инклюзивный театр. Самое распространенное на данный момент направление, в котором артистами и, возможно, постановщиками, вплоть до написания пьесы, являются люди с особенностями

ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья). В большем понимании для данной категории людей театр – это место, где они общаются к культуре, и именно этот процесс для них и является социализацией, где они чувствуют себя востребованными и нужными для общества. «Человек не развивается вне группы подобных себе индивидуумов. Развитие конкретного человека, его индивидуального сознания, происходит одновременно и совместно с развитием группы, к которой он принадлежит, становлением ее самосознания. Выпадение человека из «своей» группы (субкультурной, референтной и т. д.) может спровоцировать серьезный культурный шок, потерю себя – кризис идентичности», - пишет председатель правления организации социально-творческой реабилитации «Круг» Наталья Попова.

Главной целью проекта «Своя территория» является то, что подростки-участники становятся волонтерами или помощниками подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Это III этап проекта, который направлен на привлечение подростков к участию в экспериментальных площадках по направлениям: «Драматургия», «Социальный театр», «Литературные гостиные» и т.п. На данном этапе важным аспектом становится не только заинтересованность в профилактических мероприятиях Министерства и комитетов образования, но и самих учебных заведений. Здесь важно отметить, что в случае инцидента, проект не является «пожарной службой», но в своей поэтапной работе является помощником подросткам в вопросах их социализации. Т.е. нельзя с помощью проекта мгновенно разрешить ту или иную ситуацию, но возможно ее не допустить, предугадать, найти пути решения, «прожив», «проиграв» эту ситуацию, участвуя в проекте.

Итак, на основе одного из этапов проекта, организованного на базе профессионального театра, «Международного конкурса-лаборатории современной драматургии на остросоциальные темы для подростков и о подростках», мы предлагаем «Конкурс сочинений», в который вовлечены учебные заведения, и «Фестиваль социальных театров».

«КОНКУРС СОЧИНЕНИЙ», КАК ЭТАП ПРОЕКТА «СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ»

Главная задача конкурса сочинений – актуальный драматургический материал. Важно, чтобы тексты и последующие театральные постановки соответствовали времени, отражая ту реальность, с которой сталкивается подросток, пытаясь решить, преодолеть сложные ситуации, возникшие в этой реальности, или, наоборот, уходя от проблем, тем самым создавая новые. Узнать трудности реальной подростковой жизни возможно только от первого лица, поэтому конкурс сочинений (эссе), организованный в рамках проекта «Своя территория», в первую очередь сориентирован на участие подростков с возможностью поделиться проблемами, с которыми им, их друзьям или близким пришлось столкнуться, ими принятыми решениями и развязкой.

Базой для оценки такого сочинения является не грамотность и стиль изложения, а поднятая проблема, даже если она была не решена или имела трагичные последствия. Исходя из практики первого конкурса, смысл таких сочинений теряется, когда к нему прилагают руку взрослые.

Над оценкой и формированием лонг и шорт листов первого конкурса работали профессиональные драматурги. Все члены жюри единогласно отметили, ряд сочинений, актуальных по содержанию и интересных по изложению, но по ходу чтения было понятно, что в определенный момент в процессе написания приняли участие взрослые, пытаясь усилить эффект восприятия или, наоборот, смягчить ситуацию, что приводило к потере ценности работы.

На определенном этапе конкурса сочинений – победители передаются профессиональным драматургам и они, исходя из своего видения и заинтересованности к поднятой проблеме, могут взять его в работу, написав полноценную пьесу. Таким образом, подросток становится автором идеи, о чем, по условиям конкурса, драматург упоминает на титульном листе пьесы. И уже данное драматургическое произведение может принять участие в конкурсе пьес, по итогам - в конкурсе-лаборатории и претендовать на постановку в профессиональном театре.

На итоговом форуме проекта «Своя территория-2020» драматурги, входившие в состав жюри, поделились личными наблюдениями при анализе сочинений-победителей конкурса:

Сергей Кириенко (Россия), драматург, писатель, сценарист, член жюри первого конкурса сочинений: «Работы подавались в основном трех форматов: рассуждения, эссе и художественных рассказов. Но победителями стали работы в формате художественных рассказов».

Керен Климовски (Мальм, Швеция), драматург, участник и победитель множества драматургических конкурсов: «Этот конкурс сочинений возвращает театр к своей первоначальной цели, зародившейся в Греции, когда театр шел в ногу со временем и отражал реальность, которая массово после представления обсуждалась на сходах граждан. Т.е. школьники пишут сочинения, описывая реальные ситуации – театр ставит по затронутой теме спектакль – в школах обсуждают данную ситуацию. Все сочинения – это работы ребят, которые хотят выиграть, победить. Поэтому в конце в них присутствует светлое, хорошее, делается вывод и даже некое назидание. Но хочется услышать голоса другой категории ребят, которые не приходят сочинения по собственной воле, так как доверие к миру взрослых ими утрачено, в их жизни появилась горечь и цинизм. Главная проблема заключается в том, как можно добраться, достучаться до них. У такой категории ребят как раз есть то, чем можно поделиться и именно оно станет бесценным для разбора ситуаций, ведь в них решений пока не найдено. Очень важно найти тему или посыл, которые «зацепили» бы нас, драматургов. Приведу пример из сюжета одного сочинения, в котором автор описывает ситуацию подруги, ставшей свидетельницей неоднократных застолий мамы и бабушки. Как следствие, она тоже пробует алкоголь, курит травку и мама делает вид, что не замечает этого. Жизнь девочки катится под откос и автором делается вывод, что подруга судьбу свою выбрала сама. Но драматургу очень интересны пограничные моменты теневого характера, где между ситуацией и принятым решением происходит внутренняя борьба, мысли подростка, так как зачастую, то, что человек думал и что фактически сказал, или сделал, очень отличаются».

Влада Ольховская (Минск, Беларусь), драматург: «По-доброму завидую России, что есть такой проект. В других странах, в частно-

сти в Беларуси, подобного нет. Так как в основном все проекты сводятся к тому, что мы должны научить, объяснить. Но так это с подростками не работает. С ребятами будут жизнеспособны проекты, в которых услышан подросток, где они могут сказать, чего они хотят. Где выстраивается диалог на равных и вот связь подросток-драматург позволит это сделать, их голос будет услышан. Очень рада, что данный конкурс позволил мне увидеть две вещи: 1. Новые темы, интересные подросткам. Очень радуется то, что помимо уже хорошо известного, у подростков проявляется интерес к социальному расслоению общества и 2. Конкурс своей главной задачей определяет обсуждение того, как решать проблемы. Это говорит о том, что подход к проблеме не банален, не символичен и что организаторы и участники эти ситуации и роли будут пропускать через себя».

Павел Руднев (Москва), театральная критик: «Лучше, чтобы подростки писали отдельно от взрослых (учителей), которые способны организовать «мнение» ученика, сделать его мысли «правильными».

ПОСТУЛАТЫ ФЕСТИВАЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕАТРОВ «СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ»

Данный фестиваль является частью Конкурса-лаборатории современной драматургии на остросоциальные темы для подростков «Своя территория». Главная цель фестиваля – создание сети социальных театров в системе образовательных учреждений. Именно на данной стадии проекта осуществляется переход подростков из этапа, где они зрители и участники проекта, к этапу, где они – волонтеры (помощники) в процессе социализации других подростков.

Задачи фестиваля:

- сориентировать участников на выбор творческой специализации внутри проекта (драматург, режиссер, артист, художник и пр.);
- создать условия для креативного мышления и свободной коммуникации между подростками и взрослыми;
- актуализировать драматургический материал, отражающий

сложные ситуации, происходящие с подростками в современном мире;

- увеличить охват учреждений системы образования, как участников очного просмотра спектаклей посредством гастрольных туров;
- привлечь к обсуждению затронутых в спектаклях тем непосредственных участников событий – подростков;
- расширить количество социальных партнеров и меценатов;
- дать старт волонтерскому движению среди подростков, как помощников сверстникам в решении сложившихся трудных ситуаций, через определенный багаж знаний и опыта, полученных с помощью проекта.

Как это работает:

– ситуация: в жизни образовательного учреждения происходили и происходят резонансные случаи с участием подростков, которые по каким-либо причинам не удается локализовать информационно, и они становились достоянием общественности. Мы предлагаем участникам проекта описать любой подобный случай без изменения финала, описать место действия (кабинет, улица, класс, школьный коридор, квартира и т.п.), передать диалоги персонажей-участников конфликтной ситуации и пр. Персонажами могут быть не только подростки, но и взрослые, хотя ребята могут «примерить» на себя диалоги и возрастных персонажей. Важно: если обстоятельства требуют минимизации идентификации с некоторыми участниками конфликта, местом действия, то есть возможность пойти по пути творческого решения, т.е. художественного вымысла, то это приемлемо.

Например,

1. конфликт, произошедший осенью, в описании может происходить весной;
2. если это было в школе, то ситуацию возможно перенести в среднее специальное учебное заведение;
3. если участником конфликта был юноша, то персонажем истории может стать девушка;
4. в случае, когда участник событий учитель-стажист, им может стать начинающий педагог и т.д.

– Когда «инсценировка» написана, роли распределены, определены

но место действия, начинается следующий этап – постановка спектакля. Важный момент для передачи эмоциональной составляющей написанного – подборка звукового сопровождения и художественного оформления. Алгоритм постановки, нюансы, связанные с ней в главе: «Пошаговая инструкция при постановке спектакля (этюда) – от идеи до премьеры»

– Спектакль готов. Прошли репетиции, в том числе, генеральная, следующий этап – видеосъемка спектакля. Для чего она необходима? Для наглядности при вводе нового артиста в случае необходимой замены одного из участников спектакля, для фиксации расстановки декораций и светового решения, для архива. В данном случае, видеозапись послужит и отчетом о проделанной работе, а также практическим материалом для подачи заявки на различные конкурсы или фестивали, для принятия объективного решения экспертным советом.

– Одна из сложностей, с которой можно столкнуться при показе спектакля на другой площадке - разница пространств между тем, в котором вы работали изначально и тем, в котором предполагается представлять спектакль. Поэтому для минимизации этого дискомфорта постановка должна быть мобильной и адаптивной.

– На любом конкурсе или фестивале есть жюри, которое оценивает постановку по нескольким критериям. Мы понимаем, что предполагается постановка не профессионального театра, но, тем не менее, оцениваются:

1. подбор драматургического материала;
2. режиссерский замысел;
3. игра артистов, как индивидуально, так и в ансамбле;
4. сценография и костюмы;
5. музыкальное сопровождение;
6. сочетание всего вышеперечисленного для определения лучшей театральной работы.

Но, исходя из концепции и миссии проекта, главный акцент в оценке будет уделен следующему:

1. актуальности взятой темы, степень ее раскрытия;
2. самоотдаче участников и творческому потенциалу;
3. масштабу охвата целевой аудитории;

4. положительному воздействию на зрителя.

Таким образом, критерии оценки профессиональных спектаклей для проекта вторичны.

– Победитель в данном фестивале не определяется. Главная задача увидеть и оценить важность театральной работы для проекта. Соответственно в проект может быть взята более чем одна постановка. Для последующей доработки постановки с целью создания более профессионального спектакля, с ребятами проведут мастер классы профессиональные сотрудники театра: режиссеры, артисты, художники-постановщики, композиторы и др. и будет оказана материальная поддержка для приобретения и изготовления декораций, реквизита и костюмов.

– Министерство образования региона берет на себя обязательство по организации гастролей со спектаклями проекта по учебным заведениям Омской области. И здесь неотъемлемой частью должна стать способность подростков-артистов и подростков-зрителей к диалогу (о затронутой в спектакле проблеме, персонажах и личном отношении к ним, ДО и ПОСЛЕ участия в проекте и пр.).

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ НАПИСАНИИ ПЬЕСЫ (ИНСЦЕНИРОВКИ)

Теме подростковой жизни еще издревле уделяли особое внимание. Само праздничное мероприятие по обрядам инициации, как для девочек, так и для мальчиков было выделено в особом порядке и могло продолжаться от одного дня до нескольких месяцев в зависимости от народности. Важность данного процесса перехода заключается в том, что состоянию лиминальности присваивается особый статус. Именно в данный период широта мировоззрения достигает максимума, т. е. когда ты видишь и воспринимаешь мир двояко, одновременно как ребенок и как взрослый, хотя ты уже вышел из одного возраста, но и не вступил в другой.

Именно данное состояние интересно для драматургии произведения, где важнейшим моментом является то, что для скачка или дальнейшего личностного роста нужно пройти через боль или некий дискомфорт. Ведь именно в данный период подростки видят мир в черно-белых тонах и воспринимают его категорически. Они по сути своей максималисты.

При подходе к написанию пьесы (инсценировки) важно определить два фактора:

– Главный герой. В русском языке слово «герой» ассоциируется с положительным персонажем. Для объяснения значения слова «герой» в нашем случае подходят греческие слова «протагонист», «протагонистис», от «протос» – первый и «агонистис» – борец, состязающийся. Т.е. герой – главное действующее лицо в спектакле (этюде), не важно, положительный или отрицательный. Если герой положительный, то не обязательно прописывать его идеально, у него могут быть и отрицательные черты, над которыми он работает и стремится стать лучше. У положительного героя, как правило, есть противник – «антагонист», но он не должен быть только отрицательным, у него могут быть и положительные черты. Антагонистом может выступать школа, учитель или физически развитый лидер, агрессивно настроенный против всех и т. д. При написании очень важно не осуждать, а понять, почему герой совершает те или иные поступки, понять его внутреннюю боль и, как следствие, его

поведение.

– Конфликт. Различают несколько видов и классификаций конфликта. Выделим для примера несколько, часто используемых драматургами:

1. Внутрличностный, протекающий в тебе самом, когда персонаж не может определиться с каким-либо решением (например, между долгом и любовью).

2. Межличностный, возникающий между двумя персонажами (неразделенная любовь юноши и девушки, соперничество между друзьями, спор между соседями и пр.).

3. С окружающим обществом (социальный), властью (гражданский), политическими оппонентами (политический), клановый (семейный).

В произведении одновременно может быть несколько конфликтов. Великие драматурги (В. Шекспир, А.П. Чехов, Ж.-Б. Мольер, Б. Брехт, И. Ионеско, К. Гольдони, А.Н. Островский, М. Горький, И. Вампилов и др.) могли и могут создать не один, а множество конфликтов в одной пьесе и логически завершить их все в конце. Хорошо известна пьеса Уильяма Шекспира «Гамлет», где главный герой находится во внутреннем, межличностном, семейном, социальном и политическом конфликтах.

Павел Руднев (Москва), театральный критик: «Конфликт может вызывать не только личностный рост, но и деградацию, саморазоблачение, самоликвидацию, и то и другое в равной степени интересно зрителю и является материалом для последующего анализа».

Когда определен герой, место действия, конфликт, необходимо «отправить» героя на поиски решения конфликта. Именно за этим интересно наблюдать зрителю – за завязкой и развязкой драмы, как происходит (или не происходит) личностный рост и преодоление, что достигается через конфликт.

Лучше начать с истории, которая касается лично или очень близких людей, к которой вы остались не безразличны. Чтобы история не идентифицировалась с автором, допускается изменение внешних факторов: время года, место действия, возраст героя и т. п.

Сценарии и спектакли для учащихся адаптивных школ с речевыми и слуховыми проблемами не будут существенно отличаться от

инсценировок и спектаклей для учащихся обычных школ. Разница будет лишь в режиссерском решении. Но зрителями данный факт будет восприниматься психологически гораздо острее. Так как язык жестов очень выразителен и тактилен и рассказ на языке глухонемых в сопровождении перевода «в живую» или по видео, будет достаточно эмоционален.

Сценариев к спектаклям с участием детей с особенностями умственного развития априори не может быть. Спектакли с их участием складываются из личных способностей и возможностей каждого из ребят, в них нет сюжета. Это могут быть несколько сюжетов или мизансцен, не связанных общим сюжетом, каждая из которых - это возможность совершить подвиг для каждого ребенка. Задача режиссера (педагога) найти в повествовании некую связь и построить псевдо логическую цепь, нанизывая сюжеты друг за другом, как бусы на нить. Зритель поймет, что именно подростку пришлось преодолеть, чтобы сделать такой шаг и открыто рассказать о наблевшем.

В двух последних описываемых случаях необходима помощь воспитателей, педагогов, психологов.

Главное, чтобы будущие драматурги понимали, что проделанная ими огромная работа станет важным посылом через творчество к их ровесникам и что делали они это не зря.

СОВЕТЫ ЮНОМУ ДРАМАТУРГУ ОТ КЕРЕН КЛИМОВСКИ (ШВЕЦИЯ)

1. Профессиональный драматург может писать почти на любую тему, найти к ней ключ, чтобы сделать ее «своей», даже если тема и фактура очень отдалены от его собственного опыта. Но для такого мастерства нужен жизненный и творческий опыт, который приходит с годами. А начинать нужно, как мне кажется, с того, что волнует лично тебя. Да, мастерство еще не отточено, но это компенсируется искренностью, подлинностью чувства, мысли, переживания. Конечно, проще и удобнее всего писать о своем личном опыте – о чем-то, что произошло с тобой, в твоей семье, с твоими друзьями. (Здесь, однако, есть свои сложности – об этом ниже.) Но брать в

работу собственную автобиографию совсем не обязательно. Можно выбрать историю, которая случилась со знакомыми или друзьями, произошла совсем близко, рядом, можно выбрать тему более отдаленную, но ту, которая, по каким-то причинам, волнует, задевает тебя. Главное – понять, что действительно тебя цепляет, не дает покоя, и тогда у твоего текста намного больше шансов «зацепить» читателя.

2. Когда пишешь, не думай о том, как твой текст оценят другие, вообще забудь об этом. Даже если ты специально готовишь свою пьесу (или другой текст) к конкурсу. Не думай о том, пишешь ли ты с точки зрения «правильной» или «не правильной» морали, жизнь не черно-белая, она гораздо сложнее, противоречивее, она может быть неоднозначной, парадоксальной. Ты не обязан соответствовать тем критериям и идеалам, которым учат в школе, или тем, которых придерживаются твои родители. Это нормально: так развивается независимое мышление. Мир все время меняется, как и его ценности, приоритеты, поэтому так интересно жить. У каждого поколения есть своя правда, и именно о ней нам хочется узнать. Так же, как и о твоей личной правде. Честно. Никто другой нам об этом не расскажет. Только ты. Поэтому не стремись понравиться и не бойся быть неудобным. Будь самим собой. Хотя это самое трудное – понять самого себя. Поэтому скажу проще: пиши честно и искренне – все остальное смысла не имеет. И если не будешь подстраиваться под заранее готовые формулы, это поможет тебе избежать штампов. Когда ты пишешь пьесу, ты создаешь новый мир. Постарайся сделать его максимально своим.

3. У пьесы совершенно другой механизм, чем, например, у прозы. К сожалению, учебников по драматургии почти не существует, хотя учебников по написанию сценариев – много. Можно парочку из них почитать: какие-то главные вещи (конфликт, путь героя, общая структура) – довольно похожи. Но стоит помнить о том, что театр, особенно современный – гораздо более свободный, и позволяет экспериментировать с формой. Впрочем, на самом раннем этапе учебники можно не читать. А вот читать пьесы – просто необходимо. Это поможет на более интуитивном уровне понять, как работает механизм пьесы. А главное, – это поможет понять, что тебе нравит-

ся или не нравится в пьесах, какой жанр ты предпочитаешь, какой стиль тебе ближе. Очень желательно читать не только классику, но (вероятно, даже в первую очередь) современные пьесы. Пьеса, как любая литературная форма, развивается, и сейчас существуют очень разные, непохожие друг на друга пьесы, разные формы воплощения авторского замысла. Это важно понимать, поскольку классическая структура может «сковывать». И, конечно, в пьесе очень важен язык. Язык – это то, что отражает время. Да, ты живешь в своем времени, тебе никуда от этого не деться, даже если захочешь. Но тот язык, который ты слышишь в повседневной жизни, и язык текста – это не совсем то же самое, и только читая современную драматургию, ты начнешь потихоньку осознавать и нащупывать свой стиль.

4. Иногда очень сложно писать о своей личной истории, особенно если все еще находишься внутри нее, или если она болезненна, и кажется, что прикасаясь к ней, ты будто тревожишь собственную рану. Помимо неприятных эмоций, могут возникнуть сложности с текстом. Если ты пытаешься максимально достоверно воссоздать реальность и себя, как персонажа, очень большой шанс, что ты «утонешь». Намного легче писать о себе, о своей истории, когда хоть немного отстранился от нее, от своих переживаний, смотришь на себя, как на персонажа – другим взглядом, немного свысока. Это, кстати, очень терапевтический процесс, который поможет не только создать хороший текст, но и разобраться со своей проблемой. Есть приемы, которые помогут это сделать: нужно сознательно поменять какие-то факты или нюансы истории. Например, если это все произошло зимой, в твоей пьесе время действия – лето. И герои не катаются на лыжах, а плавают. И главный антагонист – не директор, а учитель. И это не пожилой мужчина, а молодая женщина. Чтобы отстраниться от главного героя, можно придумать ему какие-то черты, не соответствующие твоим. Например, он фанат футбола, боится темноты и стесняется этого, ни разу в жизни не был в кино и т.д. Иногда достаточно поменять или придумать даже незначительную деталь, чтобы история стала развиваться по-другому и зажила своей жизнью.

5. Не забывай про подтекст и про цель диалога. В пьесах, как и в жизни, люди, как правило, говорят то, что думают в исключитель-

ных случаях, а в целом не договаривают или даже говорят нечто совсем противоположное тому, что хотят сказать. Текст часто не обнажает смысл, а скрывает его. При этом, у текста есть очень конкретная цель – за ним кроется действие или наше желание действия. Мы используем слова для того, чтобы добиваться от других людей каких-то вещей. Думай об этом, когда пишешь диалоги. Они всегда о том, что люди друг от друга что-то хотят, о попытке изменить ту или иную ситуацию. Длинные, отвлеченные диалоги о смысле жизни или о всякой бытовой мелочи работают только тогда, когда за ними скрывается нечто иное, другим словом – подтекст.

6. Не бойся! Не бойся провала, не бойся, что не получится. Первая пьеса очень редко получается удачной (однако, это бывает, в истории есть такие случаи, например, пьеса юной американки Шейлы Дилени «Вкус меда»). Но единственный способ совершенствоваться и становиться лучше – писать. Можно без конца учить теорию, но многие вещи ощущаются и познаются только на практике. И это, кстати, касается всего в жизни. Поэтому дерзай – пиши!

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПРИ ПОСТАНОВКЕ СПЕКТАКЛЯ (ЭТЮДА). ОТ ИДЕИ ДО ПРЕМЬЕРЫ

В данной главе три главных части. Первая – это реальная жизненная ситуация подростка, описанная в сочинении, поданном на конкурс школьных сочинений в рамках нашей лаборатории и занявшем одно из призовых мест. Вторая – это инсценировка, написанная по мотивам данного сочинения, которая имеет некоторые расхождения с оригинальным текстом: некий художественный вымысел, подмена фактов, изменение диалогов, но без искажения сюжета и подмены смысла. Третья – это тренажи и воплощение инсценировки в театральное действие (спектакль или этюд).

I

Сочинение.

Влюбленность в жизнь

Автор: Кучук Алена, 13 лет.

Омская область, Называевский район, Мангутская СОШ.

Текст предоставлен с полным сохранением орфографии, пунктуации, стиля изложения автора!

Подростковый возраст весьма сложен для понимания. Любым человеком. Будь то взрослый, давно переживший это время, или сам подросток. Конечно, в Интернете об этом достаточно информации, но, как правило, людям легче прочувствовать что-либо на личном опыте, чем прочитать статью с умным видом и тут же обо всем забыть. Одной из основных проблем, вытекающих как раз из разницы в возрасте, является непонимание со стороны родителей. Предлагаю рассмотреть довольно интересный тому пример.

Артур. Прилежный парень, учащийся десятого класса. Он давно не видел в дневнике отметки «хорошо». С третьего класса все они сменились на «отлично». На учёбу юноша тратил много времени, иногда во вред своему здоровью. Это не нравилось его девушке Рите. Рита училась не так хорошо, она считала, что лучшее время – настоящее время. Тратить его на учёбу не входило в ее планы. Од-

нако, ей всегда удавалось выйти из затруднительных ситуаций, связанных с учёбой.

Молодые люди проводили вместе так мало времени, что Маргарита нашла себе нового героя. Об этом Артур узнал не сразу, примерно через два месяца, из разговора с его одноклассником Владом:

– Привет, дружище! Неужели Рита решила тебя бросить? Она так переживала на счет твоей реакции...

– Привет... Нет, мы не... С чего ты взял?

– Да она уже вторую неделю с Сережей обнимается. Тебе все равно?

– Нет. То есть уже да. Я не знал об этом.

– Ох, слушай, может, тогда расстанешься с ней? Тебе будет лучше, не терпи это неуважение.

– Это сложно. Мы ведь уже год вместе. Хотя я не вижу другого выхода.

– Не сможешь ты, ей напишу я. И не буду мямлить, как ты сейчас.

– Нет-нет! Не стоит. Всё хорошо. Я пойду к ней и скажу, как есть.

– Удачи. Расскажешь, как всё прошло?

– Да, может быть...

Парень поник. Как же его любимая девушка могла так поступить? Нож в спину! Всё же довести дело до конца было необходимо. Подойдя к классу Маргариты и начав искать взглядом её, он почувствовал руки, обнимающие его сзади. Это была его избранница. Она радостно начала разговор:

– Приве-е-ет, Артур. Как раз тебя искала! Все хорошо? Тебя будто невкусным супом накормили.

– Почти. Давно с Сережей бегаешь? Может стоило меня для начала бросить? Или ты коллекцию собираешь? Я не собираюсь терпеть такого отвратительного отношения к себе, Рит. Не оправдывайся. Мы расстаемся.

– Хорошо. Раз ты так решил, так и будет. Совет на будущее. Не будь мямлей! Уделяй девушке хотя бы час времени в день. Может тогда у нее не будет времени по Серёжам бегать.

– Да, спасибо за дельный совет. Прощай!

Разгневанная девушка ушла, цокая каблучками и сделав вид, что в расставании виноват только Артур.

Артур был всегда активен на уроках, но сегодня его активность значительно снизилась. Это было настолько не характерно для парня, что учитель химии Константин Евгеньевич отправил его домой. Его внешний вид оставлял желать лучшего. Бледная кожа, угасшие глаза. Взглянув в них, можно было ощутить на себе холод и тьму. Возможно, поэтому с ним почти никто не говорил. Только Влад изредка спрашивал, как он себя чувствует. Бесплезное занятие.

Артур приехал домой. Дома никого не было. Мама не вернулась с работы, а отец уехал помогать бабушке, его матери. Парень сел на пол. Ему казалось, что он вот-вот упадет в обморок. Огромный стресс из-за учебы, сложное расставание с девушкой. Артуру хотелось написать ей и извиниться, попробовать все вернуть. Но ни сил, ни мотивации это делать у него не было. Еле поднявшись, парень направился в свою комнату. Лёг на кровать и почувствовал слезы на своих щеках. Ему хотелось ударить что-то, сломать. Казалось, что он потерял всё: надежду на счастье и вечную любовь, да что там – жизнь. Он испугался этого чувства. Раньше он этого не испытывал. Парень решил, что уснуть – лучшая идея. Утро вечера мудренее! Проснулся Артур только в одиннадцать часов вечера. Время делать уроки давно ушло, и он понимал, что либо просидит за домашней работой всю ночь, либо получит выговор от учителей, которые ждут от него идеала. В попытке уйти от этой проблемы, он вышел из комнаты, дабы выпить кофе.

На кухне сидела мама. Она пила чай и говорила по телефону с подругой. Заметив сына, она тактично закончила разговор и начала расспрашивать парня:

- Добрый вечер, сынок. Ты чего спишь? Уроки сделал?
- Привет, мам. Просто нет сил. Пока что нет...
- Почему? Бегом делать, что учителя про тебя скажут!
- Можно я завтра останусь дома?
- Ещё чего? С какой стати?
- Я не могу. Мне плохо.
- Что болит?
- Всё болит. Мне Рита изменила.
- И из-за этой девицы ты хочешь прогулять уроки? Нет уж, прости. Садись за уроки.

И все же Артур не стал заниматься домашней работой. Он снова лёг спать с грустной мыслью о том, что завтра нужно встать в шесть утра.

Но парень встал в четыре утра. Больше уснуть он не смог. Он попытался наспех сделать геометрию, но от очередного наплыва эмоций сломал линейку и вновь заплакал.

Спустя условных сорок минут, у Артура просто не осталось сил лить слёзы. Он поднес своё лицо к холодной воде. Когда юноша поднял голову, он увидел только красные глаза, мешки под ними и опухшее лицо. Из гостиной слышались шаги. Это была Ирина Яшина, если быть точнее, мама Артура. Её явно заинтересовали звуки, доносящиеся из ванной. Ирина вошла в комнату без стука.

Поприветствовав сына взглядом, съязвила:

- Ты так сильно её любил?
- Разве ответ не очевиден?
- Это смешно просто, в твоём возрасте все об учебе думают.
- Мам, давай без этого.
- Опять виновата мать. В школу иди!
- Женщина закрыла дверь с громким хлопком. Это немного напугало парня. Все же он вернулся в комнату, накинул вчерашнюю одежду и выбежал, в надежде не попасться матери на глаза.

Так и случилось. Ирина была слишком горда, чтобы начинать разговор первой. Она искренне не понимала, почему ее сын не ведет себя так, как другие. А ведь она и не знала, как ведут себя другие. Представления о нынешнем поколении у нее складывались только из статей, где высмеивали характерную поколению низкую концентрацию внимания, слабую память, увлечение гаджетами. Так же с ее стороны было бестактно говорить об учебе и, тем более, об отношениях. В школьном возрасте Ирине было чуждо услышать от учителя: «Гридина получила оценку «отлично». Влюбленность она познала в 23 года. Из-за чего, спустя 5 месяцев отношений, женщина вышла замуж и уже в 24 родила сына – Яшина Артура Григорьевича. Григорий, муж Ирины, был и являлся спокойным человеком. Отчаянный семьянин. Но даже эти качества мужчины не мешали паре ссориться из-за каждой мелочи. Будь то не вынесенный мусор или тарелка, которую Григорий забыл помыть. Придирки зачастую

были со стороны жены. Дотошная женщина. Но все же мужчина был благоразумен и не хотел разрушать семью только из-за капризов его возлюбленной. На двенадцатый день рождения их общего сына произошла ссора, которая отпечаталась в памяти мальчишки надолго. Летела посуда и мама кричала: «Лучше бы ты не появлялся в моей жизни. Завтра я подам на развод, тебе ясно?». Отец старался сдерживаться, но и был готов постоять за себя. Тот день маленький Артур провёл в слезах. Конечно, никто не развелся, но отношения в семье Яшиных уже тогда дали трещину.

Вернемся к Артуру. Он уже находится на уроках. Его друг Влад постоянно рядом. Одноклассник даже сделал уроки за отличника. Этот поступок Артур запомнит надолго. Он кажется маловажным, но юноше это показалось целым подвигом. Учебный день подошел к концу. Благодаря Владу парень не получил выговора от учителей. После учебы друзья пошли к Владиславу, по предложению его самого. По пути Артур предложил зайти в магазин сладостей. Он знал, что его одноклассник заядлый сладкоежка и решил отблагодарить друга его любимой шоколадкой. На его лице появилась такая искрящаяся радость, что даже Артуру стало тепло. Юноша впервые за долгое время искренне улыбнулся.

Татьяна Михайловна, мама Влада, поприветствовала мальчиков и пригласила их за стол. Артур явно не хотел есть, но его друг настаивал, что еда его мамы делает всех счастливее. Как бы это ни было странно, но это и впрямь оказалось так. Друзья, доев, поблагодарили Татьяну Михайловну и отправились в комнату Влада, чтобы поиграть на приставке. Яшин не любил компьютерные игры, но он настолько отчаялся, что решил попробовать. Парни играли в игру в жанре файтинг. В один из самых ответственных моментов, свет в квартире потух. С лица Артура улыбка сползла только через пару минут. Он был очень впечатлён. Влад, в свою очередь, напрягся почти сразу. Он понимал, что теперь ему придётся повышать настроения друга иначе, а именно – разговорами. Разговоры – это то, в чем парень не силён. Совсем. Что уж говорить о поддержке. Для юноши это сложно. Но, к счастью Влада, Артур начал разговор первым:

– Я не думал, что это может быть так увлекательно.

– А я ведь говорил! Помогает уйти от проблем реальности.

– Коих у меня теперь достаточно.

– Да, об этом...

– Нет-нет. Я хочу знать, как чувствуешь себя ты.

Этот вопрос смутил парня. Он ожидал, что о нем и не пойдет речи. Помешкав от удивления, Влад дал ответ:

– Я более чем в порядке! Особенно с момента укрепления нашей дружбы. Ты всегда казался мне хорошим человеком. Но не настолько. Это интересно, на самом деле.

– Тогда и мне легче. Тебе помочь с домашней работой? Все еще не уверен, достаточно ли я тебя отблагодарил.

– Спасибо большое! Нет, но мы можем сделать ее вместе. Ты не против?

– Конечно!

Следующие два часа ребята провели, выполняя домашнее задание. Артур попрощался с семьей Влада и отправился домой в восемь часов вечера. Он сел на свой автобус и уже через двадцать минут был дома. На входе его встретила Ирина. По её взгляду можно было понять, что она зла на сына. Даже слишком:

– Ну и где ты бегал? Опять за своей Риточкой? Перестань! Не унижайся!

– Мам, я был у одноклассника. Уроки сделал, я спать. Спокойной ночи.

Ирина Яшина была оскорблена такой сухостью и, окинув сына презрительным взглядом, пошла в гостиную. В ванной комнате юноша столкнулся с отцом. Григорий был обеспокоен поздним возвращением сына. Также его жена рассказала о проблеме сына вчера вечером. Об этом он и хотел поговорить:

– Здравствуй, Артур. Как твое самочувствие?

– Привет, пап... Я в порядке. А твое?

– Всё хорошо. Ты всё-таки расстался с этой хамкой?

– Да. Разве тебе не рассказала об этом мама?

– Рассказала. Я хотел услышать это от тебя.

– ...

– Слушай, ты ведь знаешь, что всегда можешь обратиться ко мне? Я могу тебя поддержать. Будешь чай?

– Спасибо, я ценю это. Правда. Но мне уже лучше. И я хочу спать.

Спокойной ночи, люблю тебя!

– И я тебя, сын.

После приятного разговора с отцом, который поднял настроение парня, Артур, всё-таки, пришел в свою комнату. Он отключился быстрее, чем его тело успело коснуться кровати. День был насыщенным.

Утром парень решил одеться слегка иначе. Он выбрал более свободную, объемную одежду. На кухне юноша заметил маму. Он улыбнулся и помахал ей. Мама в свою очередь даже не посмотрела на него. Это немного расстроило парня. Собрав портфель наспех, он побежал к автобусной остановке. Трава казалась ему зеленее. Роса была такой же прозрачной, как и всегда, но она была немного другой. Словно насыщеннее. Солнце ярче, небо чище. Этот вид затмил странное поведение матери. Артур снова, впервые за долгое время, почувствовал счастье.

Последняя учебная неделя прошла незаметно. Влад и Артур много смеялись. Все проблемы будто обошли стороной юношу. Он чувствовал умиротворение. В пятницу, когда парни направлялись к дому Влада, раздался звонок. Это была Ирина Владимировна, мама Артура. Она, весьма грубым голосом, велела парню идти домой. Юноша нехотя попрощался с другом и побежал к своему автобусу.

Как только он зашёл на порог квартиры, послышался крик матери:

– Опять ты пропадаешь! С этого момента ты сидишь дома. И телефон твой я заберу.

– Мама! Я ведь говорил утром папе, что пойду к Владу. В чём проблема?

– Мать предупреждать уже не надо, да? Всё, ничего не хочу слышать. Быстро в свою комнату.

– Как скажешь, – сказал Артур и быстрым шагом направился в комнату. Из-за чувства злости он не хотел что-либо делать. Поэтому просто лежал на кровати. Юноша считал такое отношение к себе несправедливым. Ночью он забрал свой мобильник и выбрался из дома через окно. Благо он жил на первом этаже. Первым делом он написал своему другу:

– Влад, можешь помочь?

– Да, конечно, что такое?

– Могу ли я у тебя переночевать? Мама сказала, что я в чем-то виноват и поэтому должен сидеть дома. Но я ведь с ума сойду...

– Конечно, можешь! Тебя встретить?

– Не стоит, всё в норме.

Через полчаса парень уже был в подъезде. На лестничной площадке его ждал одноклассник. Увидев друга, он крепко его обнял. Татьяна Михайловна уже налила друзьям чая. Она расспросила Артура о ситуации с матерью. Женщина очень удивилась подобному поведению. Но не стала её осуждать. Она далеко не из таких людей. Кровать для гостя уже была готова. Парни еще около часа болтали о разных вещах. Но в полночь они уже крепко спали.

Утром Влад встал раньше Артура. Он видел, что другу звонит Ирина, но не стал будить его. Парень понимал, что после подобного стресса Артуру необходим сон. Когда Влад ушёл на кухню, Артур вышел из мира грёз. Не найдя друга, он отправился на кухню, в надежде найти его. Мимо комнаты проходила Татьяна Михайловна. Она заговорила с мальчиком:

– Доброе утро! Как ты себя чувствуешь?

– Доброе! Всё хорошо, спасибо! Вы, я надеюсь, тоже?

– Всё хорошо! - улыбнувшись, ответила женщина.

– Влад в гостиной? Не могу его найти...

– Он пошёл в магазин за продуктами. Скоро вернётся, а пока я налью тебе чай.

– Нет-нет, не стоит, - засмутился юноша.

– Чувствуй себя как дома.

После этих слов Татьяна Михайловна пошла на кухню ставить чайник. Она не обратила внимания на то, что сказала, ибо считала, что такое поведение обязано быть в отношениях между людьми, доброжелательное и милое. Но по выражению лица гостя можно было понять – он очень удивлён. Парень давно не слышал таких приятных слов от своей матери. Ему не хватало этой теплоты.

Артур услышал щелчок закипевшего чайника, и в тот же момент зашёл его друг. Они поприветствовали друг друга.

Во время чаепития у парней завязался короткий разговор:

– Тебе мама звонила. Семь раз!

– Я не слышал. Да и не хочется брать трубку. Опять будут крики о том, что я плохой сын. Да, я поступил неправильно. Но я не хочу находиться дома все выходные. Меня ведь наказывать не за что...

– Согласен, но лучше перезвони. Ты ведь знаешь, что может случиться.

– Раз ты настаиваешь...

Артур залпом выпил остатки чая и направился в комнату. Хоть он и выглядел уверенно, внутри он весь трясся. Что с ним будет? Мама испугается и попросит его вернуться домой? Она накричит на него и не разрешит возвращаться вообще? Проверить это, можно было только позвонив.

Парень взял смартфон и трясущимися руками набрал знакомый ему номер. Пошли гудки:

– Где ты, чёрт возьми?!

– А что, что-то случилось?

– Ты ещё и шутить смеешь? Либо ты сейчас же возвращаешься домой, либо не покажется мало ни тебе, ни тем, у кого ты прячешься. У тебя есть час, я всё сказала!

Ирина Владимировна сразу же бросила трубку. Артуру очень не хотелось возвращаться, да и не жалко ему было себя, но за семью Влада он переживал, поэтому тут же начал собираться. В комнату вошёл Владислав:

– Уже уходишь? Что там с мамой?

– Она сказала возвращаться, либо никому хорошо не будет. Спасибо, что пустил к себе на ночь. Правда, очень благодарен!

– Обращайся, дружище.

Артур пошёл к выходу и попутно поблагодарил Татьяну Михайловну. Он не торопился домой, потому что не знал, что его ждёт. Размеренным, медленным шагом парень дошёл до остановки. Сев в автобус, почувствовал, что его глаза наполнились слезами. Он начал кусать губы, чтобы сдержать их поток. У него почти получилось. Заплакать на публике для Артура – ужасный позор. Попросив водителя: «Остановите у Кузнецова За, пожалуйста!», он вышел из транспорта. Глядя вниз, не хотя, он поднимался по лестнице к квартире девяносто пятой. В ней он жил с самого детства. Именно с этим местом у парня было больше всего воспоминаний. Ключей у него с

собой не было, поэтому он нажал на кнопку звонка. К двери практически моментально подлетела мать. Будто всё утро она сидела под дверью и ждала. Пара секунд – и дверь распахнута, но для юноши это время тянулось мучительно долго. На удивление Ирина не кричала на сына, а сразу пригласила пить чай. После того, как они сели за стол, женщина начала разговор:

– Почему ты это сделал? Я такая ужасная мать?

– Нет, я просто понимал, что не выйду из этого дома ещё два месяца. У меня наконец-то начались каникулы! Я не мог отдохнуть? Теперь я не выйду до самого тридцатилетия, да?

– Ты можешь идти хоть сейчас, куда хочешь. Только предупреждай меня, ладно?

– В чём тогда был смысл меня запирасть?

– Утром ты оставил включенным свой компьютер. Исключительно из чувства любви и заботы я решила проверить твои сообщения. Меня так напугали твои чувства после расставания с Маргаритой. Мало ли что ты мог с собой сделать! Ещё и твоё опоздание. Вдруг тебя это настолько убило, что ты решил...

– Мам..., – перебил её Артур.

– Что?

– Со мной уже всё хорошо. Не стоит об этом переживать. Две недели уже прошло. Не нужна она мне.

– Ты уверен?

– Да услышь же ты меня! Всё хорошо, клянусь. Я ничего с собой не сделаю. Клянусь.

– Ладно... Я верю тебе, – женщина встала из-за стола и обняла сына. Он мечтал почувствовать это тепло. С того времени, как парень перешёл в шестой класс, мама перестала уделять мальчику внимание. Из-за вечных ссор с мужем она не была в настроении разговаривать с сыном. В этих ссорах Ирина также винила сына, так как именно после его рождения начались проблемы в их отношениях.

Вероятно, мать поняла суть проблемы сама, но кто знает, может кто-то помог ей в этом?

Спустя два месяца после всех этих событий Артур и Влад стали лучшими друзьями. Они проводили летние каникулы вместе. На календаре сложно было сыскать день, когда бы парни не общались.

Отношения между Артуром и его мамой значительно улучшились. По вечерам семья обсуждала произошедшее за день за чашечкой чая. Артур был особенно счастлив. Ощувив события прошлого на себе, он начал ценить их общение с мамой, поддержку Влада и отца, гостеприимность семьи друга. Он по-настоящему полюбил жизнь. Влюбился в неё по уши.

II

Влюбленность в жизнь

Инсценировка

Авторы: Наталья Канунникова, Арина Сидорова.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

АРТЕМ – главный герой, учащийся 10 класса, отличник, влюбленный в Жанну;

ЖАННА – одноклассница Артема, с низкой успеваемостью, в-треная;

ВИТЯ – одноклассник Артема, с низкой успеваемостью, любит видеоигры

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА – мама Артема, его классный руководитель-учитель русского языка и литературы;

МИХАИЛ ИВАНОВИЧ – папа Артема, спокойный, приветливый человек.

ВАЛЕРИЯ ВИКТОРОВНА – мама Вити, доброжелательная женщина;

Сцена 1

Артем – прилежный парень, учащийся десятого класса. Он давно не видел в дневнике отметки «хорошо». С третьего класса все они сменились на «отлично». На учёбу юноша тратил много времени, иногда во вред своему здоровью. Это не нравилось его девушке Жанне, которая училась не так хорошо, она считала, что лучшее время – настоящее время. Тратить его на учебу не входило в ее планы, но, ей всегда удавалось выйти из сложных ситуаций, связанных с учебой. Молодые люди проводили вместе не много времени, так, что Жанна нашла себе нового парня. Об этом Артем узнал не сра-

зу, а примерно через две недели, из разговора с его одноклассником Виктором:

Коридор школы. Витя и Артем.

ВИТЯ: Привет, Тёма! Слышал, что вы расстались с Жанкой.

АРТЕМ: Привет...Нет, мы не... С чего ты взял?

ВИТЯ: Да она уже вторую неделю с Женей обнимается. Неужели тебе все равно?

АРТЕМ: Нет. То есть уже да. Я не знал об этом.

ВИТЯ: Слушай, да брось ты ее. Ты лучше себе найдешь.

АРТЕМ: Я не могу ее бросить. Мы ведь уже год вместе.

ВИТЯ: Не можешь ты сказать, тогда напишу я. И не буду мям-лить, как ты сейчас.

АРТЕМ: Нет не надо. Я сам поговорю с ней .

ВИТЯ: Удачи. Расскажешь, как всё прошло?

АРТЕМ: Да, может быть... (в сторону, тихо) когда-нибудь..

Сцена 2

Кабинет литературы. Перемена. Артем сидит за партой, Жанна радостно подбегает к нему, сзади закрывает глаза.

ЖАННА: Приве-е-ет, Тёмка. Как раз тебя искала! Все хорошо? Тебя будто невкусным супом накормили.

АРТЕМ: Почти. Не хочешь мне ничего сказать? Что я для тебя значу?

ЖАННА: Ты о чем вообще?

АРТЕМ: Давно с Женей гуляешь? Может стоило меня для начала бросить? Или ты коллекцию собираешь? Я не буду это терпеть, Жанна. Даже не оправдывайся! Мы расстаемся!!!

ЖАННА: Ну и хорошо! Раз ты так решил, так и будет. Кстати, совет на будущее: не будь мямлей! Уделяй время своей девушке. И тогда у нее не будет времени по Женям бегать.

АРТЕМ: Да, спасибо за дельный совет. Прощай!!

Разгневанная девушка выбегает из класса, цокая каблучками и сделав вид, что в расставании виноват только Артем. Он остается один в классе.

На уроке литературы Артема отправили домой из-за плохого самочувствия.

Сцена 3

Дом Артема.

Артем приехал домой. Дома никого не было. Мама не вернулась с работы, а отец уехал помогать бабушке, его матери. Парень сел на пол. Ему казалось, что он вот-вот упадет в обморок. Огромный стресс из-за учебы, неожиданное расставание с девушкой. Артем взял телефон и начал набирать текст, проговаривая его вслух.

– «Жанна, прости»... Нет, лучше так: «Жанна, я не хотел»... блин, фигня какая-то. (удаляет сообщение)

Лёг на кровать и заплакал. Парень резко встал с кровати, подошел к стене и с силой ударил по ней несколько раз. Потом успокоился и лег спать.

Сцена 4

Дом Артема. 11 часов вечера.

Артем просыпается. Садится за письменный стол делать уроки, но сначала решил выпить кофе для бодрости. Идет на кухню. Там сидит мама. Она пила чай и говорила по телефону с подругой. Заметив сына, она тактично закончила разговор и начала расспрашивать парня:

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Добрый вечер, сынок? Ты чего не спишь? Уроки сделал?

АРТЕМ: Привет, мам. Просто нет сил. Пока что нет...

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Почему? Бегом делать, что учителя про тебя скажут!

АРТЕМ: Можно я завтра останусь дома?

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Чего еще? С какой стати?

АРТЕМ: Я не могу. Мне плохо.

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Что болит?

АРТЕМ: Всё болит. Мне Жанна изменила.

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: И из-за этой девицы ты хочешь прогулять уроки! Нет уж, прости. Садись за уроки.

Сцена 5

Дом Артема. 6 утра. Артем просыпается.

Он пытается наспех сделать геометрию, но сломал линейку, вновь

заплакал и пошел умываться холодной водой. Из гостиной послышались шаги. Это была мама. Её явно заинтересовали звуки, доносящиеся из ванной. Ольга Михайловна вошла в комнату без стука. Поприветствовав сына взглядом, съязвила:

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Неужели ты так сильно её любил?

АРТЕМ: А разве ответ не очевиден?

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Это смешно просто, в твоём возрасте еще рано о таком думать.

АРТЕМ: Ольга Михайловна, давайте не будем...

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Какая я тебе Ольга Михайловна?! Я твоя мать! Быстро собирайся в школу! Ничего не хочу слышать!

Артем закрыл дверь с громким хлопком.

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Ну что за поколение пошло?! Мы такими не были. Раньше мы слово против боялись сказать родителям. А теперь...

Сцена 6

Дом Вити. Валерия Викторовна – мама Вити. Виктор и Артем.

После учебы друзья пошли к Виктору.

ВИТЯ: Mam, pap, привет! Это Тёма – мой одноклассник. Мы посидим немного.

МАМА ВИТИ: Здравствуйте мальчики! Приятно познакомиться, Артем! Как настроение? Голодные небось? Садитесь за стол.

АРТЕМ: Здравствуйте, мне тоже приятно с вами познакомиться! Спасибо, я не голодный.

ВИТЯ: Тёма, ты не знаешь от чего отказываешься. Мамаины вкусняшки делают людей счастливее. По крайней мере меня.

МАМА ВИТИ: Да ты ж мой хороший. (потрепала его за щеку)

АРТЕМ: Ну ладно, давайте попьём чай, уговорили.

Друзья, доев, поблагодарили Валерию Викторовну и отправились в комнату Вити, чтобы поиграть на приставке.

Сцена 7

Комната Вити. Артем и Витя играют.

АРТЕМ: Крутая у тебя игра. Я не думал, что это может быть так

увлекательно.

ВИТЯ: Помогает уйти от проблем реальности.

АРТЕМ: Да, их у меня теперь хватает.

ВИТЯ: Да, кстати, я хотел поговорить с тобой об этом...

Выключается свет. Ребята в недоумении.

АРТЕМ: Ну не знаю, насколько это уместно, может, помогу тебе сделать домашку?

ВИТЯ: Круто. Спасибо, давай.

Сцена 8

Дом Артема. Поздний вечер. Мама Артёма – Ольга Михайловна и Артём.

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Ну и где ты бегал? Опять со своей Жанкой?

АРТЕМ: Я был у одноклассника. Уроки сделал, я спать. Спокойной ночи, Ольга Михайловна...

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Ты опять за свое. В школе увидимся на контрольной.

Артема прошел мимо матери и направился в ванную комнату. Ольга Михайловна в недоумении посмотрела на сына.

Сцена 9

Коридор. Папа Артема – Михаил Иванович и Артем.

ПАПА АРТЕМА: Здравствуй, Артем. Как твое самочувствие?

АРТЕМ: Привет, пап... Я в порядке. А твое?

ПАПА АРТЕМА: Всё хорошо. Ты всё-таки расстался с этой хамкой?

АРТЕМ: Да. Разве тебе не рассказала об этом мама?

ПАПА АРТЕМА: Рассказала. Я хотел услышать это от тебя.

АРТЕМ: ...

ПАПА АРТЕМА: Слушай, ты ведь знаешь, что всегда можешь обратиться ко мне? Я могу тебя поддержать. Будешь чай?

АРТЕМ: Спасибо, я ценю это. Правда. Но мне уже лучше. И я хочу спать. Спокойной ночи, люблю тебя!

ПАПА АРТЕМА: И я тебя, сын.

Сцена 10

Дом Артема. Неделю спустя.

За прошедшую неделю Артем заметно изменился: стал носить более свободную одежду, начал чувствовать себя более счастливым и спокойным.

Последняя учебная неделя прошла незаметно. Начались каникулы. Как-то возвращаясь вечером от Вити домой, Артема на пороге встретила раздраженная мама:

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Опять ты пропадаешь! С этого момента ты сидишь дома. И телефон твой я заберу.

АРТЕМ: Ольга Михайловна! Я ведь говорил утром тебе, что пойду к Вите. В чём проблема?

ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА: Всё, ничего не хочу слышать. Быстро в свою комнату.

АРТЕМ: Как скажете...

Артема быстрым шагом направился в комнату. Ближе к ночи он забрал свой мобильник и выбрался из дома через окно. Жил он на первом этаже.

Сцена 11

Ночь. Улица перед подъездом Вити. Артем звонит другу.

АРТЕМ: Вить, можешь помочь?

ВИТЯ: Да, конечно, что такое?

АРТЕМ: Могу ли я у тебя переночевать? Мама сказала, что я в чем-то виноват и поэтому должен сидеть дома. Она меня с ума сведет...

ВИТЯ: Конечно, можешь!

АРТЕМ: А твои родители не будут против?

ВИТЯ: Нет, папа в командировке, а мама всегда тебе рада. Тебя встретить?

АРТЕМ: Нет, я уже возле твоего подъезда.

Сцена 12

Комната Вити. Артем.

Парень взял смартфон и трясущимися руками набрал знакомый ему номер. Пошли гудки:

МАМА: Где ты, чёрт возьми?!

АРТЕМ: А что, что-то случилось?

МАМА: Ты ещё и шутить смеешь? Либо ты сейчас же возвращаешься домой, либо не покажется мало ни тебе, ни тем, у кого ты прятаться. У тебя есть час, я всё сказала!

Ольга Михайловна сразу же бросила трубку. Артем начал собирать вещи. В комнату вошёл Витя:

ВИТЯ: Уже уходишь? Что там с мамой?

АРТЕМ: Она сказала возвращаться, либо никому хорошо не будет. Спасибо, что пустил к себе на ночь. Правда, очень благодарен!

ВИТЯ: Обращайся, дружище.

Сцена 13

Дом Артема. Ольга Михайловна и Артем.

На удивление Ольга Михайловна не кричала на сына, а сразу пригласила на кухню. В ней заметно произошла какая-то перемена. После того, как они сели за стол, женщина начала разговор:

МАМА АРТЕМА: Почему ты это сделал? Я такая ужасная мать?

АРТЕМ: Нет, я просто понимал, что не выйду из этого дома ещё два месяца. У меня наконец-то начались каникулы! Я не мог отдохнуть? Теперь я не выйду до самого тридцатилетия, да?

МАМА АРТЕМА: Ты можешь идти хоть сейчас, куда хочешь. Только предупреди меня, ладно?

АРТЕМ: В чём тогда был смысл меня запереть?

МАМА АРТЕМА: Утром ты оставил включенным свой компьютер. Исключительно из чувства любви и заботы я решила проверить твои сообщения. Меня так напугали твои чувства после расставания с Жанной. Мало ли что ты мог с собой сделать! Ещё и твоё опоздание. Вдруг тебя это настолько убило, что ты решил... Я боялась за тебя, сынок, ты так сильно переживал из-за расставания с этой девочкой, и я подумала, что с тобой может что-то случиться, а я не хочу тебя потерять...

АРТЕМ: Мам... (перебил её Артем)

МАМА АРТЕМА: Что?...

АРТЕМ: Со мной уже всё хорошо. Не стоит об этом переживать. Она мне больше не нужна.

МАМА АРТЕМА: Ты уверен?

АРТЕМ: Да. Да услышь же ты меня! Всё хорошо, клянусь. Я ничего с собой не сделаю. Клянусь.

МАМА АРТЕМА: Ладно. Я верю тебе.

Женщина встала из-за стола и обняла сына. Он мечтал почувствовать это тепло.

АРТЕМ: Мам, а ты знаешь, я, кажется, снова влюбился.

МАМА АРТЕМА: Неужели? В кого же, сынок?

АРТЕМ: Я по-настоящему полюбил жизнь. Влюбился в неё по уши!

III

Примерные этапы организации социального спектакля в школе.

Важно помнить, что это именно примерные этапы, и в своей работе он может руководствоваться личным видением, коллективным решением, отличным от предлагаемого в данных методических рекомендациях.

Первый этап: подготовительный

Первый этап подразумевает отбор инициативной группы, которая желает участвовать в постановке спектакля. Знакомство друг с другом, налаживание доверительных отношений, выявление творческих способностей участников.

Второй этап: отбор сценария

Наиболее важный этап в организации спектакля в школе на острую социальную тему – выбор сценария. Для того, чтобы понять проблемы, которые волнуют современных подростков, учитель предлагает детям написать сочинения на свободную тему о проблемных ситуациях, связанных со школой, объемом не менее 3-5 листов. Ребятам необходимо предложить замену имен действующих лиц на этапе написания сочинения. Это не сложная задача и они вполне могут с ней справиться. Это обезопасит участников от возможных конфликтных ситуаций и последствий огласки случившегося. Но если это невозможно, то вводится правило: «Что было рассказано в процессе подготовки спектакля, то остается между участниками команды». Важно понимать, что внутри одного класса существует уже сложившаяся иерархия, часто невидимая педагогу. Социальность

проекта заключается в том, чтобы переназначить социальные роли. Когда из позиции «Ботаник»\«Хулиган»\«Красотка» идет переход в ситуацию «Актер»\«Актер»\«Актер», необходимо дать возможность быть ценным в новой группе тем, кто был ее лишен в процессе учебы. Далее производится отбор наиболее интересной работы.

Начинается построение сценария: 1. Определение актуальной темы, заданной автором. Важно, чтобы тему определял не педагог, а сами ребята, т.к. автором является один из учащихся, который, возможно, примет участие в обсуждении. 2. Составление четкого сюжета, выявление всех действующих лиц, их описание (замена имен, включение новых персонажей, если это необходимо и пр.) 3. Формирование текста по сценам.

Рассмотрим подробнее каждый из приведенных пунктов построения сценария на примере сочинения Кучук Алёны «Влюбленность в жизнь», написанном в рамках проекта «Культурно-образовательная среда «Своя территория»». По данному сочинению была написана пьеса с одноименным названием.

1. Определение актуальной темы, заданной автором.

– производится отбор сочинения, наиболее подходящего для построения пьесы, с последующей постановкой социального спектакля в школе;

– прочтение сочинения, написанного учеником;

– выявление социальной проблемы с точки зрения ученика.

В сочинении Алёны было выявлено 2 основных проблемы: предательство первой любви и конфликт матери и сына. Данные проблемы, заданные автором, сохранены в пьесе.

Далее рассматриваем актуальность поставленных проблем и возможность их раскрытия в сценической версии.

Данные проблемы считаем актуальными и интересными для развития сюжета. В случае, если тема, заданная учеником, не имеет явного острого социального конфликта, можно выявить те места в пьесе, где конфликт был бы наиболее уместен.

2. Выявление всех действующих лиц и их описание;

– замена имен персонажей, для того, чтобы не задеть чувства героев реальной истории, описанной в сочинении, которая в данной ситуации выглядит следующим образом: АРТУР – Артем; РИТА –

Жанна; ВЛАД – Витя; Ирина ЯШИНА – Ольга Михайловна; ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА – Валерия Викторовна, ГРИГОРИЙ ЯШИН – Михаил Иванович.

Таким образом, сюжетная линия о предательстве первой любви осталась практически без изменений, с незначительными доработками в диалогах.

Для обострения конфликта между мамой и сыном, авторы инсценировки обозначили ее как классного руководителя всех подростков, указанных в сочинении, а также исключили роль папы – главного героя, так как их единственный диалог не нес смысловой нагрузки в развитии дальнейшего сюжета.

Важно акцентировать внимание на напряжении между действующими лицами, речи и убедительности персонажей.

Важно проговаривать и разбираться в том, почему тот или иной персонаж делает то или иное действие. Поговорить о том, что нет плохих и хороших. Есть только ситуации, в которых персонаж делает выбор для достижения цели. Определить, какая цель у каждого из персонажей, в чем причина того или иного поведения. Говоря о персонажах, прорабатываем тем самым ситуации, в которых оказываются школьник, педагог и родители. Главное – диалог с подростками, все создается и редактируется вместе с ними.

3. Формирование текста по сценам

Текст сочинения распределен на 13 сцен, каждая из которых предполагает смену места действия. Все сцены начинаются со сценических ремарок, которые кратко описывают обстановку действия. В зависимости от сюжета ремарки могут быть очень детальными или относительно простыми.

Количество сцен в вашем варианте может быть неограниченно, возможно, всего одна. Место действия может меняться, а может быть фиксированным, например, школьный класс или двор возле дома.

В инсценировке реплики каждого персонажа обозначаются именем действующего лица, прописанным заглавными буквами, и отступом. Это классический вариант, но можно придумать свою маркировку.

Третий этап: подготовка к спектаклю

Прежде чем начать работу над постановкой, художественному руководителю вместе с командой необходимо решить следующие задачи:

1. Определить тему спектакля

Тема – это круг проблем или выделенная основная проблема, о которой идет речь в спектакле. Отвечает на вопрос – «О чём?». В произведении может быть несколько тем, но удобнее всего будет работать, выбрав главную, о которой и пойдет разговор со зрителем. Например, мы хотим поговорить «О глухоте взрослых», «О пропасти между миром подростка и взрослого», «О первой любви», «О дружбе», «О дружбе подростка и взрослого», «О предательстве» и так далее. Важно понимать, что любая из перечисленных тем подходит под описанный в методических рекомендациях пример, задача режиссера и команды определить, о чем будут говорить со зрителем именно они. Текст – это лишь инструмент, который будет использован так, как вам нужно исходя из выбранной темы.

2. Определить сверхзадачу

Сверхзадача – это то, ради чего делается постановка. К каким выводам должен прийти зритель в самом конце? «Подростки и их родители могут найти общий язык, если будут более внимательны друг к другу», «Близость определяется не родственными связями, а поступками», «Если рядом есть тот, кто поддержит, можно преодолеть любую трудность», «Человек всегда одинок и свою проблему может решить только сам» и так далее.

Как и в случае с темой, любая из перечисленных сверхзадач подходит описанному выше варианту пьесы. В зависимости от выбора команды смысловые акценты будут расставляться в тексте по-разному. Придумайте такую сверхзадачу, которая будет эмоционально двигать команду и действие спектакля вперед.

3. Подумать над образным решением спектакля.

Образное решение спектакля – это некий образ, через который будет транслироваться тема и идея. Форма, в которую будет заключено содержание. От этого напрямую зависит визуальная и аудиальная составляющие. Например, тема «Предательство», а сверхзадача – «Человек всегда одинок и свою проблему может решить только

сам». Спектакль может получиться, мягко говоря, не радостным. Ассоциативно построим образный ряд, возникающий у нас в голове по теме предательство – Каин и Авель, библия, пустыня, война, маска, нож в спину, болото и пр. И то же самое можно сделать со сверхзадачей – космос, пустыня, росток, ветер, Экзюпери и так далее. Опираясь на ассоциации, придумаем образное решение. Например, это будет пустыня. Это место одиночества и уязвимости под палящим солнцем и ветром, и предательство имеет место быть. Исходя из этого образа складываем остальные компоненты:

– декорации, например, – это песок на сцене, по которому будут ходить наши герои. Они одиноки и им холодно.

– Звук, возможно, в жанре «dark ambient», он даст ощущение пустоты.

– Костюмы – бытовые и абстрактные, как вариант, льняные светлые одежды, похожие на те, в которых путешествуют кочевники по пустыне.

Если возник дефицит бюджета то можно сделать сайт специфический спектакль во дворе дома прямо на детской площадке в песочнице, тем самым эффект будет усилен: пустыня и одиночество обретут новые смыслы.

Возможен кукольный или предметный театр, когда маленькая пустыня расположена на столе и в ней существуют куклы, сделанные из бумаги, пластилина, глины, папье маше, лоскутов и прочего.

Важно понимать, что все визуальное нанизывается на выбранный образ, как спектакль нанизывается на тему и сверхзадачу. Можно придумать тысячи способов, но они должны быть в рамках выбранной системы координат. Важно то, что у каждого свои ассоциации и если создавать спектакль в тесном диалоге с подростками, то получится бесконечное количество вариаций образных решений.

Как вариант, этот же текст с этой же темой и сверхзадачей можно «решить» через урок в классе. То есть, актеры и зрители находятся в реальном классе за партами и общаются, выходя к доске. Так как образное решение «школьный урок», все артисты одеты в повседневную одежду, а музыка, например, отсутствует полностью.

Иными словами, экспериментируйте и ищите то образное решение, которое подходит именно вам.

4. Определение конфликта

Конфликт в театральном контексте – это противоборство двух миров, что с чем борется в пьесе. Например, «Конфликт между миром взрослых и миром подростков» или «Между системой и личностью» и так далее.

Стороны конфликта пытаются добиться своих целей. Интересы их пересекаются, и возникает противоборство.

5. Построение событийного ряда

Все произведения состоят из множества событий, каждое из которых может менять поведение и действие персонажей. В классическом режиссерском разборе есть 5 основных событий, между которыми может быть множество микро-событий:

– исходное – событие, не случись которое, не было бы спектакля. Иногда оно происходит за пределами пьесы, а зритель узнает о нем позже.

– Основное – начало конфликта.

– Центральное, где конфликт достигает своей наивысшей точки

– Финальное – разрешение конфликта, после которого противоборства уже нет.

– Главное – в нем вскрывается сверхзадача, и зрители понимают, для чего все это смотрели.

Помните, что каждый режиссер сам определяет события своего спектакля. Отчасти именно благодаря этому есть тысячи различных прочтений одного и того же произведения.

6. Определение жанра (способ существования)

Жанр – понятие условное и в каком-то смысле архаичное, но именно он позволяет понять язык, на котором пойдет разговор со зрителем. Например, жанром спектакля с образным решением «пустыня» может быть «притча». Здесь все ограничивается лишь фантазией. Пьесу можно решить, как клоунаду, мюзикл, бытовую драму, спектакль-променад, иллюстрированный эпос, как угодно. Но именно это будет определять способ существования актеров на площадке. Важно понимать, что жанр можно придумать самостоятельно.

Для постановки спектакля «Влюбленность в жизнь» было решено оформить гаджеты: мобильные телефоны, компьютер и джойстики декорациями из картона, так как это показывает общение ребят

через «ирреальный мир», через игры, социальные сети для усиления основной проблемы. Подросткам легче выражать чувства через интернет общение, а также отвлекаться от реальных проблем в компьютерных играх. Дополнительно использованы предметы мебели: стол, стулья. Реквизит состоит из специальных плотных подушек в чехле, которые по необходимости трансформируются в предметы мебели – кровать или диван; дополнительно в качестве мелкого реквизита применялись кружки, тетради, ручки и прочее.

Каждый художественный руководитель может придумать приемлемое для данной постановки сценическое оформление и самостоятельно подобрать необходимый реквизит.

Костюмы персонажей отражают их характер и подбираются на усмотрение руководителя творческого процесса: это может быть повседневный образ или фантазийные необычные образы, которые подчинены художественному замыслу/вымыслу.

В пьесе «Влюбленность в жизнь» для достижения реалистичности событий решено остановиться на повседневном виде костюма. Участники с активно предлагали свои варианты костюмов, участвуя в отборе лучших образов.

Также имеет смысл подумать о музыкальном оформлении будущего спектакля, найти подходящие музыкальные композиции, определить места в тексте где они должны звучать, составить музыкальную партитуру спектакля.

Четвертый этап: работа с текстом

Данный этап включает в себя прочтение пьесы, распределение ролей, чтение участниками по ролям, разбор пьесы по сценам, постановку задач в каждой сцене руководителем.

Руководитель, берущий на себя роль режиссера, разбирает пьесу по отрывкам, определяя ее композиционную структуру по событиям: завязка, развитие действия, кульминация, развязка. Каждому отрывку присваивается название и в дальнейшем по каждому из них проходят репетиции. Одна большая задача разбивается на несколько мелких и каждую из них решить становится проще.

В пьесе «Влюбленность в жизнь» работу с текстом началась с прочтения пьесы потенциальными участниками постановки. Распределение ролей состоялось в соответствии с решением творче-

ского руководителя. Также рассматривались творческие заявки от участников на конкретную роль.

Далее состоялось чтение по ролям, детальное знакомство с материалом, первое знакомство каждого участника с ролью и обсуждение характеров. В инсценировке «Влюбленность в жизнь» 13 сцен, в которых определено ключевое событие и поставлены перед участниками-актерами творческие задачи. Важно, чтобы на данном этапе дети четко понимали цели и задачи, которые помогут решить конфликты между героями. После проделанной работы участники постановки разучивают текст дома и в процессе последующих репетиций.

Пятый этап: репетиционный процесс

На данном этапе участникам постановки предлагается самостоятельно найти внешние решения проявления характера героев (ходка, пластика, жесты, речь).

Руководитель должен поставить перед исполнителями ролей конкретные режиссерские задачи, четко и лаконично сформулировать (изначально, перед встречей с детьми на репетиции, расписав все на бумаге) ответы на два вопроса для каждого исполнителя в каждой сцене относительно их персонажей: «ЧТО?» и «С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ?». Так детям будет проще понимать, что и зачем они делают в рамках сюжета и самостоятельно искать средства выразительности для своих ролей.

Отвечая на вопрос «ЧТО?», руководитель должен объяснить исполнителям какие конкретные физические действия они должны совершать: кто куда пошел, что взял, как изменилась мизансцена и т.д.

Отвечая на вопрос «С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ?», руководитель обязан дать артистам точные внутренние мотивации и объяснить цели персонажей, чтобы физические действия, о которых говорилось выше, были оправданны и естественны.

Для проработки характерности использован этюдный метод, который включает короткие самостоятельные показы в свободной форме. Обычно этюд предполагает наличие какого-либо события и соответствующую реакцию героя на него. После утверждения художественным руководителем найденной характерности персонажей спектакля, происходит выстраивание мизансцен - расположе-

ние актеров на сцене в тот или иной момент. Далее – работа над выразительностью речи и подлинностью поведения в сценических условиях, закрепление отдельных мизансцен. Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декораций и реквизита, с музыкальным и световым оформлением. Важно продумать переходы от одной сцены к другой и процесс смены реквизита. Руководителю необходимо назначить ответственных за смену декораций, реквизита между сценами.

Постепенно происходит выстраивание целостности спектакля. По усмотрению художественного руководителя в спектакле закрепляются удачные моменты и прорабатываются слабые места. Длительность всего репетиционного процесса определяется установленными сроками сдачи премьеры и усмотрением художественного руководителя (количество дней в неделю, часов в день, включая время на перерыв).

Далее – период прогонов – это репетиции всего спектакля от начала до конца без остановок. Замечания и уточнения делаются руководителем в конце действия и выполняются в следующем прогоне. Происходит уточнение предлагаемых обстоятельств и мотивов поведения отдельных персонажей. Перед сдачей спектакля происходит генеральная репетиция всего материала в костюмах и гриме, установкой всех декораций и использованием необходимой бутафории, музыкальным сопровождением и световым решением для уточнения темпоритма спектакля. В процессе генеральной репетиции возможна коррекция во всех видах сопровождения спектакля: костюмы, грим, декорации, бутафория, музыка, свет. На всех этапах репетиций, сдачи и премьеры спектакля участники должны чувствовать значимость своей работы.

Шестой этап: итоговая работа с готовым спектаклем

Художественному руководителю предлагается организовать сдачу спектакля (показ для минимального количества аудитории (например, все причастные к созданию спектакля), которая поможет дать первую эмоциональную оценку постановке). По своему усмотрению руководитель вправе внести финальные коррективы в спектакль или оставить все без изменений.

После премьеры спектакля проходит обсуждение увиденного, за-

тронутых проблем и конфликтных ситуаций, способов их возможного решения, со зрителями, актерами, приглашенным психологом, участниками проекта.

Технологическая карта социальной театрализованной постановки в школе

1. Определение главной темы идеи социальной постановки
 - 1.1. Понравилась/не понравилась постановка? Почему?
 - 1.2. О чем?
 - 1.3. Чему она учит?
 - 1.4. В какой ситуации нашей жизни нам пригодиться то, что мы увидели?
2. Размышление над мотивами поведения героев
 - 2.1. Какой герой(и) был(и) интересен?
 - 2.2. Почему герой(и) совершает тот или иной поступок?
 - 2.3. Зачем ему (им) это нужно? Чего он (они) добивается(ются)?
 - 2.4. В чем причины такого поведения?
3. Определение способов преодоления трудностей
 - 3.1. Как герой(и) решает трудную жизненную ситуацию?
 - 3.2. Все преодолевает(ют) сам(и) или старается(ются) передать ответственность другому?
 - 3.3. Мог ли герой(и) действовать в данной ситуации иначе? Как именно? Как бы ты поступил в подобном случае?
 - 3.4. В какой ситуации нашей жизни пригодится тот или иной способ преодоления трудных ситуаций?
4. Отношение героев к окружающему миру и к самим себе
 - 4.1. Что приносят поступки героя(ев) окружающим: прозрение, радость, горе?
 - 4.2. Герой(и) созидатель или разрушитель?
5. Осознание эмоций, которые вызвала постановка
 - 5.1. Почему герой(и) реагирует именно так?
 - 5.2. Какие эпизоды вызвали радостные / грустные чувства?
 - 5.3. Какие чувства вызвала постановка в целом?
6. Как сюжет постановки связан с вашей собственной жизнью

Обсуждение с подростками-актерами результатов социальной постановки

Понравилось ли?

Что больше всего запомнилось?

Чем понравилась сыгранная тобою роль?

Какую роль хотелось бы еще сыграть?

Трудно ли было справиться с ролью?

Хотелось бы сыграть в других спектаклях?

Характер каких героев хотелось бы сыграть: положительных, отрицательных?

Обсуждение успехов и неудач: что получилось, что не получилось?

Обсуждение этапов работы над постановкой: что улучшить, способы и методы работы?

Кто или что помог / помогло принять решение выйти на сцену?

Хотелось бы играть в социальном театре и дальше?

Общие вопросы для дискуссии в группе на тему выбранной ситуации

1. В чем суть ситуации?
2. Является ли ситуация типичной?
3. Что можно считать основной проблемой?
4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели?
5. В какой момент в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать / общаться, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?
6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников?
7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы / возможности ущемляются, появился шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?
8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?
9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?

Дополнительное обсуждение

1. Как можно решать такие трудные жизненные ситуации (проблемы) на уровне семьи?
2. Как можно решать такие трудные жизненные ситуации (проблемы) на уровне школы, сообщества?
3. Как можно решать такие трудные жизненные ситуации (проблемы) на государственном уровне?

ОБСУЖДЕНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ В ФОРМАТЕ ПОДРОСТКИ-АКТЕРЫ И ПОДРОСТКИ-ЗРИТЕЛИ

Социальный театр – это площадка, на которой реализуется постановка спектаклей на остро социальные темы. Для подростковой аудитории это могут быть темы отношений с родителями, со сверстниками и друзьями, с противоположным полом; насилия, толерантности, инвалидности. Также значимыми для подростков являются вопросы, связанные с экзаменами, обучением, личностными особенностями и др.

Одним из потенциалов социального театра является возможность проводить обсуждение спектаклей со зрителями. В дальнейшем реализация проекта «Своя территория» предполагает обсуждение на равных, то есть когда подростки являются и актерами, и зрителями. Театральное действие позволяет психологу начать диалог с ребятами, привлечь их интерес к сюжету, помочь сформулировать свое отношение к рассматриваемой проблеме и выстроить собственное поведение в трудной ситуации. Это происходит за счет того, что в основе спектакля лежит актуальная для подростка проблема. Встречаясь с ней в безопасной обстановке, наблюдая ее со стороны, он имеет возможность обнаружить наличие этой проблемы в своей жизни, оценить действия героев и сопоставить их с собственными, выработать свое отношение к тому или иному образцу поведения, увидеть последствия поведения на чужом опыте, не подвергаясь лично их влиянию. А также получить от актера-подростка обратную связь о том, какие чувства, эмоции, переживания он вкладывал в исполнение своей роли.

Подросток-зритель в процессе просмотра спектакля проживает происходящие события на сцене через актера, проецирует эмоции героя на себя. Это создает ощущение личного участия в представленных событиях, расширяет личный опыт, позволяет избежать необходимости самостоятельно пробовать нечто рискованное в реальности.

Таким образом, итогом социального театра, как формы работы с подростками, является управляемая дискуссия, которая проходит после просмотра спектакля. Участниками дискуссии являются под-

ростки-зрители и подростки-актёры, которые вступают в диалог со зрителями, не выходя из образа, т. е. от имени своего персонажа. Ведущим дискуссии является педагог-психолог. Он задаёт вопросы, поднимает проблемы, направляет разговор в русло, позволяющее зрителям почувствовать, понять атмосферу спектакля, высказать своё мнение к словам и поступкам героев, поделиться впечатлениями, дать советы персонажам, которым не удалось решить личные трудности на сцене.

После спектакля участникам могут быть предложены следующие вопросы для дискуссии:

1. Кто из героев спектакля вам понравился и почему?
2. Что хотят герои спектакля друг от друга?
3. Каковы отношения между главными героями спектакля? Чего добивается каждый из них? (Вопрос можно задать исполнителям главных ролей)
4. Какой вопрос вы бы задали исполнителю главной роли?
5. Как бы вы помогли героям спектакля утвердиться в жизни?
6. Если бы герои спектакля обратились к вам за советом (помощью), что бы вы им ответили?
7. Как вы поняли финал спектакля?
8. А каким ещё может быть финал?
9. О чём же наш спектакль? Ваше мнение?

Важно эти вопросы сначала задать подросткам-зрителям, а затем подросткам-артистам. И вот тут-то по некоторым вопросам (например, 7 и 9) у артистов и зрителей может быть разное мнение. По вопросам 5, 6, и 8 у всех, как зрителей, так и артистов могут быть разные ответы. Кроме этого, подросткам-артистам можно задать следующие вопросы:

1. Какой вопрос вы хотите задать зрителям?
2. Какие ответы и размышления подростков-зрителей вам понравились и почему? Чем они вас затронули?
3. Какие идеи (размышления, вопросы, ответы) подростков-зрителей воодушевили вас на работу в новых спектаклях?
4. Что бы вы хотели поменять в своей игре?
5. Была ли импровизация в процессе исполнения роли? Почему так получилось?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как руководитель проекта, я хотел бы отметить важность положительных практик с использованием инновационных инструментов в образовании сегодня. В современном мире их мультиплицирование необходимо.

По моему мнению самым прогрессивным методом влияния на формирование подростка является рефлексия или интерактивное погружение всех сторон взаимодействия в учебный процесс (ученик, преподаватель, психолог, социальный педагог, родители и т. д.)

Северный драматический театр имени М.А. Ульянова сегодня инициировал Межведомственный культурно-образовательный проект «Своя территория», в котором очень тесно взаимодействуют культура и образование. Важно отметить, что проект не состоится при отсутствии одного из звеньев цепи – любого из участников.

Проект направлен на социализацию, формирование личностного стержня и жизнестойкости у подростков. Ошибочно полагать, что нужно уделять особое внимание только определенной категории детей, когда весь подростковый возраст находится в зоне риска. Именно у подростков обострено чувство несправедливости, категоричности неприятия, когда мир при всем богатстве цветового спектра видится только в черно-белых тонах.

В проекте обязательно участие и родителей. Ведь подросток должен помимо разрешения на участие в проекте получать поддержку семьи.

Миссия, не побоюсь этого слова, проекта «Своя территория» сформировать у подростка багаж опыта и знаний, научить справляться с трудными жизненными ситуациями.

Сегодня в проекте поставлено 7 остросоциальных спектаклей и сняты их телеверсии. Важный аспект проекта – последующее обсуждение с педагогами-психологами затронутых в спектаклях тем, в процессе которых ребята примеряют на себя различные роли и моделируют ситуации.

Не менее важной целью проекта является то, что ребята из зрителей и участников обсуждения, становятся помощниками-волонтерами для других сверстников. Это реализуется и через конкурс со-

чинений, в котором подростки делятся пережитым, той ситуацией, которая коснулась их пусть даже эмоционально. Кстати, победители имеют уникальный шанс стать соавторами будущих драматургических произведений, написанных профессиональными драматургами, создать в учебных заведениях свой социальный театр, приняв участие в организовываемым ежегодно Северным драматическим театром Фестивале социальных театров из системы образования, получив консультации по доработке спектакля от профессионалов. Кроме того, возможна финансовая помощь участникам со стороны проекта для изготовления декораций, бутафории и костюмов. И, о чем важно помнить, участники получают возможность гастролировать со своим спектаклем по школам и обсуждать со сверстниками затронутую тему. Данная коммуникация является одной из самых эффективных, так как их доверие к друг другу превалирует, на данный момент, над доверием к мнению взрослых.

Проект вошел в список проектов общенационального значения в области культуры и искусства, получив поддержку Президента РФ. За год в проект вовлечено около 2 000 000 рублей инвестиций различного уровня. Обучено для работы в проекте более 450 педагогов-психологов и социальных педагогов на базе ОмГПУ в г. Таре и Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского. Сегодня в проекте участвует более 150 школ области, в том числе Омска, а это около 3000 подростков. По результатам внутреннего исследования, ни один подросток не испытал какого бы то ни было дискомфорта, участвуя в проекте, что говорит о грамотном и профессиональном подходе к работе. Как руководитель проекта, приглашаю принять в нем участие, даже если вы считаете, что защищены от разного рода катастрофических ситуаций, касающихся воспитания подростков.

Как результат работы проекта, приведу в пример высказывания педагогов после участия в «Своей территории»: «Я никогда не думала, что эти ребята могут общаться и делиться своими мыслями. Они говорят!»; «На перемене вместо броуновского движения учеников школа превратилась в дискуссионные площадки, на которых обсуждали театр, спектакли и затронутые в них темы»; «Ребята подходили к сверстникам – участникам проекта – и уговаривали их уступить

место другим желающим подросткам».

Выражаю огромную признательность и благодарность за помощь и личный вклад в выпуск данных методических рекомендаций: Баркар Александру (режиссер, Москва), Ветлужских Марине (руководитель отдела маркетинга, Омская область), Воробьевой Ларисе (педагог-психолог, Омск), Канунниковой Наталье (актриса, Омская область), Кириенко Сергею (писатель, драматург, сценарист, Омская область), Климовски Керен (драматург, Швеция), Крестьянкину Дмитрию (режиссер, Санкт-Петербург), Ларионовой Екатерине (педагог-организатор театральной студии, Омская область), Мухамедеевой Ирине (руководитель литературно-драматургической части, Омская область), Ольховской Владе (драматург, Беларусь), Рудневу Павлу (театральный критик, Москва), Сидоровой Арине (актриса, Омская область) и всем причастным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Наталья Канунникова, Арина Сидорова «Влюбленность в жизнь». Инсценировка. - 2021г. По мотивам сочинения «Влюбленность в жизнь». Автор Кучук Алена, 13 лет. Называевский район, Мангутская СОШ. – 2020 г.
2. Керен Климовски «Советы юному драматургу».
3. Комплексный анализ состояния преступности в Российской Федерации и расчетные варианты ее развития: аналитический обзор / Ю. М. Антонян, Д. А. Бражников, М. В. Гончарова и др. – М.: ФГКУ «ВНИИ МВД России», 2018. – 86 с.
4. Кучук Алена, 13 лет. «Влюбленность в жизнь». Сочинение. Призер I Конкурса сочинений «Своя территория» БУК ОО «Омский государственный Северный драматический театр имени М.А.Ульянова». Называевский район, Мангутская СОШ. - 2020г.
5. Лаптырева П.А. Выпускная квалификационная (дипломная) работа по теме: «Институциональные аспекты социального театра и перспективы интеграции методов социального театра в работу российских репертуарных театров». Научный руководитель: доцент Руднев П.А. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Школа-студия МХАТ им. Вл. И. Немировича-Данченко при МХАТ им. А. П. Чехова». Продюсерский факультет.
6. Литературная энциклопедия терминов и понятий. Под ред. А. Н. Николюкина. – Институт научной информации по общественным наукам РАН: Интелвак, 2001. – Стб. 828 – 1596 с.
7. Неупокоев А.А. Проект «Культурно-образовательная среда «Своя территория». РАНХиГС г. Новосибирск – 2018г.

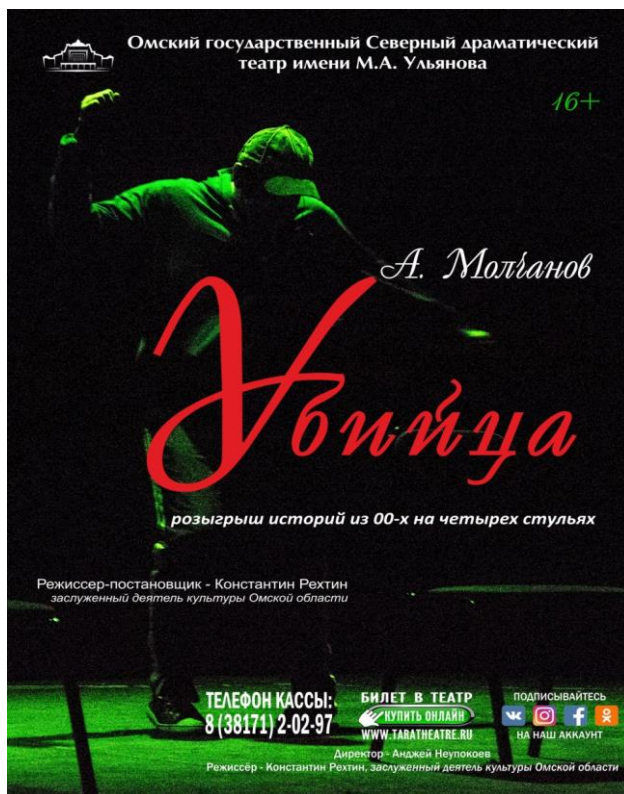
«Театр – это искусство
наблюдения самих себя»
Августо Боаль



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по использованию методических материалов регионального
культурно-образовательного проекта «Своя территория»
в работе педагогов-психологов и социальных педагогов
образовательных организаций





Культурно-образовательный проект «Своя территория»: инновационная технология психосоциальной работы с подростковой аудиторией

Методические рекомендации

Данная рабочая тетрадь адресована педагогам-психологам и социальным педагогам, работающим с подростковой аудиторией в образовательных организациях, принимающих участие в культурно-образовательном проекте «Своя территория». Пособие включает в себя навигатор спектаклей, алгоритмы проектирования и технологические карты занятий, конструктор психологических игр и упражнений, а также советы специалистов детям и педагогам.

Разработчики:

Н. В. Александрова - канд. мед. наук, врач-психотерапевт БУЗ ОО «Клиническая психиатрическая больница им. Н.Н. Солодниковой», доцент кафедры социальной работы, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «ОмГУ им. Ф.М. Достоевского», г. Омск, Российская Федерация;

Л. А. Воробьева - педагог-психолог КОУ Омской области «Адаптивная школа-интернат № 19», БУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», г. Омск, Российская Федерация;

С. И. Кириенко - профессиональный литератор, писатель, сценарист, драматург, г. Тара, Российская Федерация;

К. Климовски - драматург, прозаик, переводчик, Швеция;

А. А. Неупокоев - директор БУК «Омский государственный Северный драматический театр им. М.А. Ульянова» г. Тара, Российская Федерация.

Оглавление

Введение	5
1.Навигатор спектаклей	6
2.Примерное обсуждение спектаклей	9
2.1. Спектакль Я. Пулинович «Наташина мечта». Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Разговор о любви».....	9
2.2. Спектакль К. Жуковой «Немножко осени. Октябрь». Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Жизнестойкость»	14
2.3. Спектакль А. Молчанова «Убийца». Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Грани моего «Я»	21
2.4. Спектакль В. Ольховской «Кричи «Волк». Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Здоровье».....	28
2.5. Спектакль Д. Сидерос «Всем, кого касается». Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Дружба».....	35
2.6. Спектакль К. Климовски «Красная каска». Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Семья»	44
3.Советы специалистов	51
3.1. «Профилактика суицидального поведения». Автор — Н.В. Александрова, канд. мед. наук, врач-психотерапевт БУЗ ОО «Клиническая психиатрическая больница им. Н.Н. Солодников», доцент кафедры социальной работы, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «ОмГУ им. Ф.М. Достоевского», г.Омск, Российская Федерация.....	48
3.2. «Рекомендации для подростков, задумывающихся о карьере писателя». Автор - С. И. Кириенко С.И., профессиональный литератор, писатель, сценарист, драматург, г. Тара, Российская Федерация.....	53
3.3.«Несколько советов для юного драматурга». Автор — К. Климовски, драматург, прозаик, переводчик, Швеция.....	56
3.4. Советы подросткам по безопасной работе в сети Интернет.....	58
Приложения	
Приложение 1 Конструктор психологических игр и упражнений	59
1. Игры и упражнения на сплочение группы, установление доверительного отношения среди участников.....	59
2. Командообразование. Развитие актерского мастерства, способности к импровизации, быстрого создания и интерпретирования выразительных образов.....	62
3. Театр образов, упражнения и интерактивные игры для развития способности трансляции образов.....	64
4. Упражнения, направленные на развитие рефлексии.....	68
5. Упражнения для профилактики буллинга (из программы О.С. Гимаджиевой «Дорога добра»).....	71
6. Упражнения для профилактики раннего употребления подростками ПАВ (из профилактической психолого-педагогической программы «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» Е.Г. Байдаковой).....	75
7. Упражнения для профилактики безопасности в сети Интернет (из психолого-педагогической программы «Безопасность в сети Интернет» Е.А. Викторовой, К.Г. Лобынцевой).....	77

8. Упражнения для формирования и развития эмоционального интеллекта	79
9. Упражнения, способствующие повышению самооценки у детей и подростков.....	82
10. Упражнения на развитие у подростков уверенности в себе	83
11. Деловые игры.....	84
12. Упражнения для развития аутопсихологической компетентности подростков (из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дом моего Я» О.И. Грибоедовой)	89
13. Этюды (из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я» О.И. Грибоедовой).....	91
14. Ценностно-ориентированные игры.....	92
Приложение 2 Обзор методик для диагностики непосредственных показателей суицидального поведения детей и подростков	95
Литература.....	105

Введение

Ключевым вопросом проблематики социально-психологической адаптации подростков и молодежи остается профилактика и коррекция их аддиктивного (зависимого) поведения в рамках единой методики социально-психологического тестирования (ЕМ СПТ). Методика предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста [2]

В работе с обучающимися требуется целенаправленная коррекционно-профилактическая работа (групповая и индивидуальная), которая способствует развитию умения справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, уверенности в своих силах, выбору социально приемлемых моделей поведения. Использование в работе педагогов-психологов и социальных педагогов спектаклей на остросоциальные темы культурно-образовательного проекта «Своя территория» позволит создать условия для социализации подростковой аудитории и снизить риски вовлечения детей данной возрастной группы в зависимое поведение.

1. Навигатор спектаклей

Навигатор спектаклей, рекомендуемых для составления и реализации плана профилактической работы по результатам ЕМ СПТ в рамках культурно-образовательного проекта «Своя территория», представлен в таблице № 1.

Таблица № 1.

Навигатор спектаклей

культурно-образовательного проекта «Своя территория»

ШКАЛА «ФАКТОРЫ РИСКА» (социально-психологические условия, повышающие угрозу вовлечения в зависимое поведение)

УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Потребность в одобрении» (По) Потребность в одобрении – это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. В гипертрофированном виде переходит в неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться).	
Повышенный	«Убийца» Александра Молчанова. «Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович.
Пониженный	«Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Подверженность влиянию группы» (ПВГ) Подверженность влиянию группы - повышенная восприимчивость к воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки.	
Повышенный	«Убийца» Александра Молчанова. «Красная каска» Керен Климовски. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
Пониженный	«Всем, кого касается» Даны Сидерос. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Кричи «Волк» Влады Ольховской.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Принятие асоциальных установок общества» (ПАУ) Принятие асоциальных установок – согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.	
Повышенный	«Убийца» Александра Молчанова. «Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
Пониженный	«Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой. «Красная каска» Керен Климовски. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович.

УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Склонность к риску» (СР)	
Склонность к риску (опасности) – предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери	
Повышенный	«Убийца» Александра Молчанова. «Красная каска» Керен Климовски. «Кричи «Волк» Влады Ольховской.
Пониженный	«Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой. «Всем, кому касается» Даны Сидерос.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Импульсивность» (И)	
Импульсивность – устойчивая склонность действовать по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.	
Повышенный	«Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Убийца» Александра Молчанова. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
Пониженный	«Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой. «Всем, кого касается» Даны Сидерос. «Красная каска» Керен Климовски.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Тревожность» (Т)	
Тревожность - предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций в качестве угрожающих, приводящих к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.	
Повышенный	«Убийца» Александра Молчанова. «Красная каска» Керен Климовски. «Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
Пониженный	«Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Фрустрация» (Ф)	
Фрустрация (от лат. «frustration» – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некой цели.	
Повышенный	«Убийца» Александра Молчанова. «Красная каска» Керен Климовски. «Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Наркопотребление в социальном окружении» (НСО)	
Наркопотребление в социальном окружении (НСО) – распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.	
Повышенный	«Убийца» Александра Молчанова. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович.

	«Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
Средний (норма)	«Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
Пониженный	«Красная каска» Керен Климовски. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.

ШКАЛА «ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ» (обстоятельства, снижающие шансы индивида стать потребителем психоактивных веществ)

УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Принятие родителями» (ПР)	
Принятие родителями – оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и «любимости» у ребенка.	
Средний (норма)	«Всем, кого касается» Даны Сидерос. «Красная каска» Керен Климовски. «Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой.
Пониженный	«Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Красная каска» Керен Климовски.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Принятие одноклассниками/однокурсниками» (ПО)	
Принятие одноклассниками – оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности.	
Средний (норма)	«Всем, кого касается» Даны Сидерос.
Пониженный	«Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Социальная активность» (СА)	
Социальная активность – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.	
Средний (норма)	«Всем, кого касается» Даны Сидерос. «Кричи «Волк» Влады Ольховской.
Пониженный	«Убийца» Александра Молчанова. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Самоконтроль поведения» (СП)	
Самоконтроль поведения – сознательная активность по управлению своими поступками в соответствии с убеждениями и принципами.	
Пониженный	«Убийца» Александра Молчанова. «Красная каска» Керен Климовски. «Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
УРОВЕНЬ	НАЗВАНИЕ СПЕКТАКЛЕЙ
СУБШКАЛА «Самоэффективность» (С)	
Самоэффективность (self-efficacy) – уверенность в самостоятельном достижении поставленной цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных	

затрат. Термин введен Альбертом Бандурой и является одним из центральных компонентов социальнокогнитивной теории.	
Средний (норма)	«Кричи «Волк» Влады Ольховской. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович. «Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой. «Всем, кого касается» Даны Сидерос.
Пониженный	«Убийца» Александра Молчанова. «Красная каска» Керен Климовски.

2. Примерное обсуждение спектаклей

В второй главе представлены примерные обсуждения шести спектаклей с описанием алгоритма проектирования занятия и с технологической картой занятия. Для дальнейшей работы рекомендуется использовать конструктор игр и упражнений, представленный в приложении №1.

2.1. Спектакль Ярославы Пулинович «Наташина мечта»

Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Разговор о любви».

Цель - развитие нравственно-этической сферы подростков.

Задачи:

- способствовать в определении сущности любви;
- помочь в осмыслении значения чувства любви в жизни человека;
- развить уважение к противоположному полу, чувство любви к окружающему миру и к себе.

УУД, формируемые на занятиях:

Метапредметные:

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение.

Регулятивные:

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

Коммуникативные:

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- уметь вести дискуссию, обсуждать и творчески работать в парах.

Личностные:

- развивать чуткое отношение к людям, чувство благодарности, вежливость, нравственно-этическую ориентацию самооценки своих мыслей, чувств, поступков;
- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятие риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Планируемые результаты:

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;
- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

Целевая аудитория: подростки от 14 до 18 лет.

Продолжительность занятия: 40 - 45 мин.

Методы и формы работы: диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения.

Оборудование: театральная сцена, канцелярские принадлежности, бумага.

Форма проведения занятий: групповая (до 24 человек)

Основные виды деятельности подростков:

1. участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение вступать в контакт, умение сотрудничать);
3. выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Инструкция до спектакля.

Педагог-психолог: «Ребята! Добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль Ярославы Пулинович «Наташина мечта». В этом спектакле освещены вопросы первой любви в трех монологах. После просмотра спектакля я приглашаю вас обсудить увиденное и услышанное. Всем приятного просмотра».

Просмотр спектакля.

Алгоритм проектирования занятия и технологическая карта занятия представлены в таблице №2 и №3.

Алгоритм проектирования занятия

Таблица №2

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: Разговор о любви. Обсуждение спектакля Ярославы Пулинович «Наташина мечта» по плану. Обсуждение ситуаций, происходящих в спектакле. 1. Упражнение «Ассоциация» на слово «Любовь». 2. Упражнение «Ладонка».
4. Итоговое занятие.	Упражнение «Комплименты».
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
<p>1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности), (организационный момент).</p>	<p>Настрой на работу. Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль Ярославы Пулинович «Наташина мечта».</p>	<p>Подготовка подростков к работе.</p>
<p>2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.</p>	<p>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Разговор о любви». Цель и задачи - обсудить спектакль Ярославы Пулинович «Наташина мечта», осмыслить сущность любви. Обсуждение. Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза. Какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда произносят: «Наташина мечта»? Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Я предлагаю Вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. В каком моменте спектакля вы искренне смеялись? А когда хотя бы улыбались?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, в какой момент спектакля вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Следующий наш с Вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности максимально ярко вместе с героями пережить то, о чем мы сами переживаем, что хотели бы пережить или чего боимся пережить в реальной жизни. Итак: 1. В какой момент спектакля было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца? 2. Когда было грустно, больно, хотелось поплакать? 3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили? 4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за них? 5. В какие моменты вам было стыдно за героев? 6. Когда вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним? 7. Если бы вы могли познакомиться с героем, кем бы вы</p>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями,</p>

	<p>хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, а может, кем-то еще?</p> <p>8. О чем бы вы с ним разговаривали?</p> <p>9. Как бы проводили время?»</p> <p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9 вывести подростков на тему «Разговор о любви». Обсудить поступки героев. Обсудить три монолога. Кто и как должен был объяснить героиням, что значит любить?</p> <p><i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В чем суть ситуации? 2. Является ли ситуация типичной? 3. Что можно считать основной проблемой? 4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели? 5. Где в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше? 6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации? 7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности? 8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло? 9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему? <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Упражнение «Ассоциация» на слово «Любовь».</i></p> <p>Цель - активизация мышления и памяти, создание взаимосвязи на слово «любовь».</p> <p>Педагог-психолог: «Сегодня мы с вами поговорим о самом главном чувстве в жизни каждого человека - о любви. А что же такое любовь? Какие мысли и эмоции вызывает у вас это слово? Давайте по кругу поделимся своими ассоциациями. Начали!» (<i>Любовь - это радость, печаль, счастье, слезы, боль, вдохновение, восторг, сердцебиение, чувство к родителям и т.д.</i>).</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Упражнение «Ладонка».</i></p> <p>Цель упражнения - разрядка, создание доброй атмосферы, позитивного эмоционального настроя, правильного восприятия себя.</p> <p>Педагог-психолог: «Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя и на</p>	<p>делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки выполняют упражнение.</p>
--	---	--

	<p>каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони что-то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами». Начали!</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если бы у спектакля не было названия, как бы вы его назвали? 2. Если бы в спектакле не было определенных сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что? 3. Если бы там была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д., что-то изменилось бы для вас? Что?» <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему? 2. И что бы вы ему при этом сказали? 3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему? 4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз? 5. Хотите ли вы посмотреть другие спектакли этого же автора? Режиссера? 6. Может быть, вы хотите посмотреть другие спектакли, но с этими же исполнителями? 7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?» <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки выполняют упражнение.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
<p>4.Итоговое занятие.</p>	<p><i>Упражнение «Комплименты».</i></p> <p>Цель - отработать навыки эмпатии и новые способы поведения, сформировать умение делать комплименты и создавать позитивные установки друг другу.</p> <p>Педагог-психолог: «Сейчас вы можете сделать любому члену группы комплимент, сказать доброе пожелание, похвалить. Начали!»</p> <p>Обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что было труднее/легче: делать комплименты или принимать их? 	<p>Подростки делают комплименты.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
<p>5.Ритуал окончания занятия.</p>	<p>Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.</p>	<p>Подростки говорят друг другу приятные слова.</p>
<p>6. Рефлексия.</p>	<p>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</p>	<p>Дети делятся</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?» <p>Педагог-психолог: «Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	впечатлениями.
--	---	----------------

2.2. Спектакль Ксении Жуковой «Немножко осени. Октябрь»

Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Жизнестойкость».

Цель занятия - открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые, ситуации в жизни подростков посредством просмотра спектакля «Немножко осени. Октябрь» и его обсуждения, профилактика аутодеструктивного поведения у подростков.

Задачи:

- сформировать у подростков осознание ценности человеческой жизни;
- научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни;
- развитие уверенности в себе, повышение самооценки;
- повышение компетентности учащихся в области оказания поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации;
- способствовать осознанию своей жизненной перспективы, позитивных жизненных целей, путей и способов их адекватного достижения.

УУД, формируемые на занятиях:

Метапредметные:

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение.

Регулятивные:

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процессе выполнения заданий.

Коммуникативные:

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- уметь вести дискуссию, обсуждать, творчески работать в парах.

Личностные:

- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятие риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Планируемые результаты:

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;
- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

Целевая аудитория: подростки от 13 до 18 лет.

Продолжительность занятия: 40 - 45 мин.

Методы и формы работы: диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения.

Оборудование: театральная сцена, канцелярские принадлежности.

Форма проведения занятий: групповая (до 24 человек)

Основные виды деятельности подростков:

1. участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение вступать в контакт, умение сотрудничать) и навыки жизнестойкости;
3. выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Инструкция до спектакля.

Педагог-психолог: «Ребята! Добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль Ксении Жуковой «Немножко осени. Октябрь». Речь в спектакле идет о двух девушках, которые оказались в критической ситуации. После просмотра спектакля я приглашаю Вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

Просмотр спектакля.

Алгоритм проектирования занятия и технологическая карта занятия представлены в таблице №4 и №5

Таблица №4

Алгоритм проектирования занятия

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: Жизнестойкость. Обсуждение спектакля Ксении Жуковой «Немножко осени. Октябрь» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Игра «Снежинка». 2. Самооценка.
4. Итоговое занятие.	Игра «Чемодан».
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

Технологическая карта занятия

Таблица № 5

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
<p>1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).</p>	<p>Настрой на работу. Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль Ксении Жуковой «Немножко осени. Октябрь»».</p>	<p>Подготовка подростков к работе.</p>
<p>2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.</p>	<p>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Жизнестойкость». Цель занятия - обсудить спектакль «Немножко осени. Октябрь», узнать о том, как можно приобрести навыки жизнестойкости. Задачи: научиться самостоятельно находить и использовать резервы своего ресурсного состояния в трудных жизненных ситуациях, развивать уверенность в себе. Обсуждение. Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда произносят: «Немножко осени. Октябрь»». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Я предлагаю Вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. В какие моменты вы искренне смеялись? В какие моменты хотя бы улыбались?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, в какие моменты вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Следующий наш с Вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак: 1. В какой момент было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца? 2. Когда было грустно, больно, хотелось поплакать? 3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили? 4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за них? 5. В какие моменты вам было за них стыдно?»</p>	<p>Подростки высказываются по очереди. Подростки делятся впечатлениями. Подростки делятся впечатлениями. Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p>

	<p>6. Когда вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним?</p> <p>7. Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, может быть, кем-то еще?</p> <p>8. О чем бы вы с ним разговаривали?</p> <p>9. Как бы проводили время?»</p> <p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9 вывести подростков на тему «Жизнестойкость». Обсудить выбранных героев и ситуации.</p> <p>Виды трудных жизненных ситуаций:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. трудные жизненные ситуации, связанные с угрозой здоровью; 2. трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи; 3. трудные ситуации, связанные с социальным воздействием, общением. <p>Выбрать вместе с подростками трудную жизненную ситуацию героя и обсудить ее.</p> <p><i>Варианты вопросов.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Какой девушке вы больше симпатизируете? 2.Кому из них вы смогли бы помочь? 3.Есть ли в вашей жизни примеры помощи знакомым людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации? 4.К кому бы вы обратились, если бы оказались в трудной жизненной ситуации? 5.Как вы считаете, большое количество подростков нуждается в помощи? 6. Помогает ли театр через такие спектакли посмотреть на мир по-другому и найти выход из трудных ситуаций, с которыми ребята могут столкнуться в жизни? <p><i>Общие вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В чем суть ситуации? 2. Является ли ситуация типичной? 3. Что можно считать основной проблемой? 4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели? 5. В какой момент в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше? 6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации? 7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности? 8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы 	<p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются</p>
--	--	--

	<p>последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</p> <p>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Что такое жизнестойкость?</p> <p>Жизнестойкость – это способность справляться с проблемами, иметь дело с негативными чувствами и приходить в норму после сложной ситуации или трудного периода жизни. Это также способность адаптироваться к трудным обстоятельствам, которые вы не можете изменить, и продолжать развиваться.</p> <p>Как развивать в себе навыки жизнестойкости?</p> <p>Практиковать важные ценности и навыки, такие как:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. самоуважение; 2. личные ценности; 3. навыки общения; 4. конструктивное мышление; 5. навыки достижения цели». <p><i>Игра «Снежинка».</i></p> <p>Цель - увидеть индивидуальность друг друга.</p> <p>Педагог-психолог: «Ребята! Сейчас мы будем играть в игру «Снежинка». Каждый участник получает салфетку и молча, не глядя, как такую же операцию проделывают другие, выполняет следующие действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол; • снова складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол; • в третий раз проделывает то же самое; • и в последний, четвертый раз складывает вдвое листок и отрывает правый верхний угол. <p>Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось».</p> <p><i>Обсуждение.</i></p> <p>Подростки сравнивают, какие снежинки у них получились: одинаковые или разные, похожие или нет.</p> <p>Педагог-психолог обращает внимание участников на то, что хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, снежинки у них получились разные. Так и люди не похожи друг на друга, каждый имеет свою индивидуальность.</p> <p><i>Самооценка.</i></p> <p>Что такое самооценка? Какая она бывает?</p> <p>Самооценка – это представление человека о собственной значимости, о важности своей личности и результатов деятельности среди других людей, внутреннее оценивание себя, своих действий, качеств, черт характера как достоинств и недостатков. Какая</p>	<p>по очереди.</p> <p>Подростки выполняют задание.</p>
--	--	--

	<p>бывает самооценка? <i>Уровни самооценки:</i></p> <p>1. <i>Низкая.</i> Это не лучший вариант, поскольку люди с низкой самооценкой обычно наименее успешны во всех сферах. Им свойственен целый набор комплексов. Они обидчивы, склонны к тревожности, болезненно воспринимают критику, но при этом не верят, что достойны похвалы.</p> <p>2. <i>Нормальная.</i> По сути, адекватная и нормальная самооценка – это одно и то же. Данный уровень подразумевает, что у человека нет проблем с восприятием себя и собственных возможностей. Он достаточно объективен, умеет замечать и анализировать свои ошибки, обладает хорошим чувством юмора и нормально воспринимает шутки в свой адрес. Именно к этому уровню следует стремиться, работая над самооценкой.</p> <p>3. <i>Высокая.</i> Если человек уделяет повышенное внимание своим плюсам, игнорируя при этом недостатки, такая самооценка называется высокой. Она также способна доставить массу неудобств. Слишком самоуверенный человек часто не замечает собственных ошибок, поэтому не может развиваться, а качество его работы обычно заметно ниже.</p> <p>Самооценка – это показатель того, как человек воспринимает самого себя, свои возможности и достижения. Она не является постоянной величиной, а непрерывно меняется под влиянием обстоятельств, условий жизни, окружения и прочих факторов. Данную особенность можно использовать себе во благо, намеренно корректируя свою самооценку. Это позволит более адекватно воспринимать собственные возможности, добиваясь значительно больших успехов во всех сферах жизни.</p> <p>Рассказ педагога-психолога идет параллельно с показом на сцене уровней самооценки (помощник подросток встает на стул, садится на корточки, стоит, показывая уровни самооценки).</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если бы у спектакля не было названия, как бы вы его назвали? 2. Если бы в спектакле не было таких-то сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что? 3. Если бы там была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д.– что-то изменилось бы для вас? Что?» <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали 	<p>Подростки высказываются по очереди.</p>
--	--	--

	<p>бы посмотреть этот спектакль? Почему?</p> <p>2. И что бы вы ему при этом сказали?</p> <p>3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему?</p> <p>4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз?</p> <p>5. Или какие-то другие спектакли этого же автора? Режиссера?</p> <p>6. Хотели ли вы посмотреть спектакли с этими же исполнителями?</p> <p>7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p>
4.Итоговое занятие.	<p><i>Игра «Чемодан».</i></p> <p>Цель - систематизировать знания о жизнестойкости.</p> <p>Педагог-психолог: «Наша работа на сегодня подходит к концу. Однако перед тем, как закончить, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой жизнестойкости, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в этом. Итак, какие навыки мы возьмем в дорогу?» Подведение итогов.</p>	<p>Подростки перечисляют качества.</p>
5.Ритуал окончания занятия.	<p>Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.</p>	<p>Подростки говорят друг другу приятные слова.</p>
6. Рефлексия.	<p>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</p> <p>- О чём заставил задуматься?</p> <p>- Что нового вы узнали?</p> <p>- Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	<p>Дети делятся впечатлениями.</p>

2.3. Спектакль Александра Молчанова «Убийца»

Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Грани моего «Я».

Цель - гармонизация внутреннего мира за счёт скрытых резервов личности, развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности.

Задачи:

- снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения;
- повышение самооценки;
- формирование позитивного восприятия мира, творческого самовыражения;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие ресурсного состояния;
- формирование навыков успеха.

УУД, формируемые на занятиях:

Метапредметные:

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение.

Регулятивные:

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

Коммуникативные:

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- работать в группе: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Личностные:

- развивать чуткое отношение к людям, чувство благодарности, вежливость, нравственно-этическую ориентацию самооценки своих мыслей, чувств, поступков;
- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятия риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Планируемые результаты:

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;
- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, навык самоконтроля.

Целевая аудитория: подростки от 13 до 18 лет.

Продолжительность занятия: 40 - 45 мин.

Методы и формы работы: диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения.

Оборудование: театральная сцена, канцелярские принадлежности, бумага, бумажный скотч, два стула.

Форма проведения занятий: групповая (до 24 человек)

Основные виды деятельности подростков:

1. участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение вступать в контакт, умение сотрудничать);
3. выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Инструкция до спектакля.

Педагог-психолог: «Ребята! Добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль Александра Молчанова «Убийца». После просмотра спектакля я приглашаю Вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

Просмотр спектакля.

Алгоритм проектирования занятия и технологическая карта занятия представлены в таблице №6 и №7

Таблица № 6

Алгоритм проектирования занятия

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: Грани моего «Я». Обсуждение спектакля Александра Молчанова «Убийца» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «А что дальше?». 2. Упражнение «Перевал». 3. Мини-тренинг «Скрипты и алгоритмы успеха».
4. Итоговое занятие.	Встреча с актерами.
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

Таблица № 7

Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль Александра Молчанова «Убийца»	Подготовка подростков к работе.

<p>2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия.</p> <p>3. Работа по основной теме.</p>	<p>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</p> <p>Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Грани моего «Я».</p> <p>Цель - обсудить спектакль «Убийца», повысить самооценку и уверенность в себе.</p> <p>Задачи - развитие креативности, ресурсного состояния, осознание личностных границ «Я», формирование навыков успеха.</p> <p>Обсуждение.</p> <p>Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда произносят: «Убийца».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Я предлагаю Вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. В какой момент спектакля вы искренне смеялись? А в какой момент хотя бы улыбались?».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, в какие моменты вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Следующий наш с Вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможность максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В какой момент было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца? 2. В какие моменты было грустно, больно, хотелось поплакать? 3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили? 4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за героев? 5. В какие моменты вам было за них стыдно? 6. В какой момент вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним? 7. Если бы вы могли с героем познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще? 8. О чем бы вы с ним разговаривали? 9. Как бы проводили время?» <p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9 вывести подростков на тему «Грани моего «Я». Обсудить поступки героев.</p> <p><i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В чем суть ситуации? 	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p>
---	---	--

	<p>2. Является ли ситуация типичной?</p> <p>3. Что можно считать основной проблемой?</p> <p>4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели?</p> <p>5. В какой момент в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?</p> <p>6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?</p> <p>7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</p> <p>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</p> <p>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо». <i>Упражнение «А что дальше?»</i> Цель -самопознание.</p> <p>Педагог-психолог: «Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух уверенно и громко. А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.</p> <p>- Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?</p> <p>- Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда говорили вам?</p> <p>- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?»</p> <p>Педагог-психолог: «Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам прежде всего надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье. Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности - массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впереди стоящему и слегка помассируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать по плечам ребрами ладоней. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте. Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя».</p>	<p>Подростки высказываются, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки выполняют упражнение, по кругу проговаривают свои мысли.</p>
--	---	---

	<p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Упражнение: «Перевал»</i></p> <p>Цель - сплочение группы, осознание каждым подростком своей роли, функций в группе и развитие умения работать в команде.</p> <p>Педагог-психолог: «Вы (участники) «большой караван», которому нужно преодолеть «ущелье с пропастью» и «выступами». И нужно все это сделать вместе, так как вы связаны между собой подобно верблюдам в пустыне. Задача: перейти всем через препятствие, не порвав скотч, которым привязаны их ноги».</p> <p>Для проведения данного упражнения подростки становятся в шеренгу, а педагог-психолог перевязывает ноги по такому принципу: левая нога одного подростка связывается с правой ногой другого. А другой педагог-психолог подготавливает препятствия: одно, которое нужно перешагнуть, и другое, находящееся на уровне колен подростков, которое они должны пройти. После этого дается старт, и подростки пытаются перейти препятствия. Если в процессе выполнения упражнения у кого-то из подростков рвется скотч, то они возвращаются к старту.</p> <p>Рефлексия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скажите, это была групповая работа или все же среди вас был лидер, который направлял и помогал советами? - Как вы думаете, почему у вас получилось или не получилось что-то? - Какая у вас была тактика? - Как можно было организовать вашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи? <p>Примечание:</p> <p>В ходе обсуждения подростки группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т. д. Этот материал может быть полезен в содержательном плане, в то же время упражнение сплачивает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если педагог-психолог предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.</p> <p><i>Мини-тренинг «Скрипты и алгоритмы успеха».</i></p> <p>Цель - сплочение группы, осознание навыков успеха.</p> <p>Педагог-психолог: «Однажды одного успешного предпринимателя спросил журналист: «Как стать таким успешным человеком, как вы?»»</p>	<p>Подростки высказываются по очереди. Подростки выполняют задание.</p> <p>Подростки выполняют задание и отвечают на вопросы.</p>
--	---	---

	<p>И он ответил: «Нужно принимать правильные решения. Для этого нужен опыт».</p> <p>Тогда журналист спросил: «А как приобрести такой опыт?»</p> <p>И успешный человек сказал: «Для этого в течение некоторого времени нужно принимать неправильные решения».</p> <p>Педагог-психолог: «Разговор с человеком об успехе актуален на любом этапе жизни человека, при любом состоянии. Ребята! А что такое успех?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Давайте сейчас встанем. Хорошо. Я вижу каждого из вас, встали не все».</p> <p>Педагог-психолог: «Итак, первая важная причина того, почему одни люди достигают успеха, а другие нет? Потенциально успешные люди готовы делать то, что другие в этот момент делать не готовы. В этом все преимущество и заключается. Спасибо. Садитесь».</p> <p>Педагог-психолог: «Что я заметила. Некоторые встали с улыбкой, иронической, некоторые с нейтральным выражением лица. Задача следующая. Предлагаю сейчас встать с лицом, наполненным энтузиазмом и наслаждением. Встаем. Музыка. Спасибо, хорошо».</p> <p>Педагог-психолог: «Но стойте. Когда вы встали с лицом, наполненным энтузиазмом, весь ряд встал быстрее в 5 раз. Вторая причина: потенциально успешные люди могут любую, нужную на этот момент работу, даже если она сама по себе не вершина наслаждения, делать с энтузиазмом и продолжать делать дело даже тогда, когда им очень трудно, непонятно, что произойдет, поэтому они могут в кризисной ситуации сохранять присутствие духа. Садитесь».</p> <p>Педагог-психолог: «А сейчас задание: поднимайте глаза, устремляя свой взгляд на меня, неотрывно держите меня в фокусе внимания и боковым зрением зафиксируйте соседей слева и справа. Удастся? Сейчас, по моему хлопку, ваша задача - встать раньше, чем ваши соседи. Первый хлопок-обманный. Вторым хлопок – обманный».</p> <p>Педагог-психолог: «Третья причина, почему одни люди становятся успешными, а другие нет, в том, что вот эти, вторые, все время спешат и делают раньше, чем нужно. По хлопку смотрим на меня, боковым зрением фиксируем соседей, чтобы встать раньше, чем они. По хлопку. Спасибо!»</p> <p>Педагог-психолог: «Заметьте, сейчас, когда вы вставали, вы встали еще быстрее. Структуры, сообщества, страны, корпорации развиваются быстрее, когда каждый старается добиться успеха индивидуально, но понятие успеха немислимо без сравнения с другими. Бессмысленно говорить об успехе, если ты не можешь сравнить свои показатели с другими, которые рядом».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы. Выполняют задание.</p>
--	--	--

	<p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если бы у спектакля не было названия – как бы вы его назвали? 2. Если бы в спектакле не было таких-то сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что? 3. Если бы там была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д– что-то изменилось бы для вас? Что?» <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему? 2. И что бы вы ему при этом сказали? 3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему? 4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз? 5. Хотел бы вы посмотреть какие-то другие спектакли того же автора? Режиссера? 6. Хотели бы вы посмотреть спектакли с этими же исполнителями? 7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?» <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
4.Итоговое занятие.	Встреча с актерами. Мастер-класс. Ответы на вопросы.	
5.Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.	Подростки говорят друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	<ul style="list-style-type: none"> - Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?» <p>Педагог-психолог: «Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	Дети делятся впечатлениями.

2.4. Спектакль Влады Ольховской «Кричи «Волк»

Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Здоровье».

Цель - воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни, укрепление здоровья подростков.

Задачи:

- сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания;
- развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

УУД, формируемые на занятиях:

Метапредметные:

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать своё предположение;
- уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и полученную информацию.

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога-психолога;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение на основе работы со спектаклем, уметь работать по предложенному плану;
- учиться совместно с педагогом-психологом и другими подростками давать эмоциональную оценку деятельности группы.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне небольшого текста);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные:

- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятия риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь осознавать, принимать и понимать свои чувства, эмоции, настроение и чувства, эмоции и настроение окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе и в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Оборудование: карточки, наглядный и дидактический материал.

Планируемые результаты:

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;

-выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;

-формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

Целевая аудитория: подростки от 13 до 18 лет.

Продолжительность занятия: 40 – 45 мин.

Методы и формы работы: диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения, психогимнастические упражнения.

Оборудование: театральная сцена, канцелярские принадлежности.

Форма проведения занятий: групповая (до 24 человек)

Основные виды деятельности подростков:

1. участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;

2. участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение вступать в контакт, умение сотрудничать);

3. выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Инструкция до спектакля.

Педагог-психолог: «Ребята! Добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль Влады Ольховской «Кричи «Волк». После просмотра спектакля я приглашаю Вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

Просмотр спектакля.

Алгоритм проектирования занятия и технологическая карта занятия представлены в таблице №8 и №9

Таблица №8

Алгоритм проектирования занятия

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: Здоровье. Обсуждение спектакля Влады Ольховской «Кричи «Волк» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «Ассоциации». 2. Мини-лекция о видах здоровья и стрессе. 3. Прием «Энергетический шарик».
4. Итоговое занятие.	Техника «Вентилятор»
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	<p>Настрой на работу.</p> <p>Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля.</p> <p>Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль Влады Ольховской «Кричи «Волк»».</p>	Подготовка подростков к работе.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	<p>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</p> <p>Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Здоровье».</p> <p>Цель - обсудить спектакль «Кричи «Волк», сформировать здоровый образ жизни.</p> <p>Задачи - сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического; о понимании важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.</p> <p>Обсуждение.</p> <p>Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда произносят: «Кричи «Волк»».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Я предлагаю Вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. В какие моменты вы искренне смеялись? В какие моменты хотя бы улыбались?».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, в какие моменты вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Следующий наш с Вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В какой момент было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца? 2. В какие моменты было грустно, больно, хотелось поплакать? 3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили? 4. Были ли такие моменты, где вам было особенно 	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p>

	<p>радостно или страшно за них?</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Когда вам было за них стыдно? 6. В какие моменты вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним? 7. Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще? 8. О чем бы вы с ним разговаривали? 9. Как бы проводили время?» <p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9 вывести подростков на тему «Здоровье».</p> <p><i>Упражнение «Ассоциации».</i></p> <p>Цель - активизация мышления и памяти, ассоциации на слово «Здоровье».</p> <p>Педагог-психолог: «Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. Я предлагаю каждой команде записать на стикерах по три ассоциации. Итак, здоровье для вас – это...». Итоги.</p> <p>Педагог-психолог: «В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».</p> <p>Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.</p> <p><i>Физическое здоровье</i> связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост, соответствующий возрасту.</p> <p>Человек должен иметь хорошую физическую подготовку: крепкую мышечную силу в руках и ногах, способность хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствуя сильной усталости, не падая в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию (иммунитет) против вирусов, микробов.</p> <p>- А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?</p> <p><i>Социальное здоровье человека</i> – это ничто иное, как социальная активность человека, его поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.</p> <p>Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье.</p>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки перечисляют слова-ассоциации записанные на стикерах.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p>
--	---	---

	<p>Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличия личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.</p> <p>Под <i>психическим здоровьем</i> мы понимаем наши чувства и настроение (хорошее, веселое, грустное, плохое). Чувства бывают разные: чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, страха, угнетения, унижения, обиды, боли. В зависимости от того, какие у человека преобладают чувства, таким будет его эмоциональное здоровье.</p> <p>Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы). Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтных ситуаций».</p> <p>Педагог-психолог: «Ребята! А кто знает, что такое стресс? Стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету».</p> <p><i>Некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния стресса.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На Востоке развита самая мощная система защиты от стресса — замедление времени. Двадцать минут в день делайте медленные, плавные и соразмерные движения, как будто тело движется в теплом масле, тогда стресса точно не будет. 2. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. С каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. 3. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. 4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. 5. Абсолютной психологической защитой являются юмор и смех. Есть много вещей и понятий в нашей жизни, которые не заслуживают серьезного к ним отношения. Относясь же к ним серьезно, мы можем стать жертвами манипулирования. 6. Займитесь какой-нибудь деятельностью. Все равно, 	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
--	--	---------------------------------------

	<p>какой: например, начните с наведения порядка на своем рабочем месте. Секрет этого способа прост: любая деятельность, а особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода.</p> <p>7. Необходимо избавляться от ментальных вирусов человека — плохих мыслей, образов несчастий, болезненных навязчивых идей и прочего. Надо набрать в своей памяти «библиотеку позитивных образов», «образов» здоровых, счастливых, успешных людей.</p> <p><i>Прием «Энергетический шарик».</i></p> <p>Цель - почувствовать на практике свою энергию своего тела.</p> <p>Педагог-психолог: «Что такое энергетический шарик? Шарик - некий сгусток собственной энергетики создающего, который существует объективно, а не лишь в воображении самого человека - его может увидеть, пощупать. Сядьте на стул в удобной позе. Поставьте руки перед собой на колени - чтобы ладони смотрели друг на друга и были параллельны друг другу. Потрите их быстро друг о друга. Между ладонями должно быть расстояние сантиметров 20. Теперь начинайте медленно, ритмично и глубоко дышать (вдох - выдох). В такт вдохам начинайте медленно сдвигать ладони, при этом сосредоточившись на ощущениях между ладонями. Представьте себе, что между ними держите полусдушенный воздушный шарик. Полностью сосредоточьтесь на том, что ощущают ладони. По мере того как расстояние между ладонями будет сокращаться, вы почувствуете некоторое сопротивление - как будто и правда в руках зажат воздушный шарик. Почувствуйте, как «шарик» не пускает руки дальше. Получилось? Подведение итогов».</p> <p>Педагог-психолог: «У всех людей есть ресурсное состояние. Это внутреннее состояние, помогающее в достижении цели, например, один из ресурсов – это уверенность в себе. А какие ресурсы знаете вы?»</p> <p><i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В чем суть ситуации? 2. Является ли ситуация типичной? 3. Что можно считать основной проблемой? 4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели? 5. В какой момент в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше? 6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации? 7. Какие вопросы должны быть решены для того, 	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки выполняют задание.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
--	---	---

	<p>чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</p> <p>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</p> <p>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного:</p> <p>1. Если бы у спектакля не было названия – как бы вы его назвали?</p> <p>2. Если бы в спектакле не было таких-то сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что?</p> <p>3. Если бы там была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д– что-то изменилось бы для вас? Что?»</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <p>1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему?</p> <p>2. И что бы вы ему при этом сказали?</p> <p>3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему?</p> <p>4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз?</p> <p>5. Хотел бы вы посмотреть какие-то другие спектакли того же автора? Режиссера?</p> <p>6. Хотели бы вы посмотреть спектакли с этими же исполнителями?</p> <p>7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?»</p> <p>8. Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
<p>4.Итоговое занятие.</p>	<p>Техника психологической защиты «Вентилятор».</p> <p>Цель - приобрести навык психологической защиты.</p> <p>Педагог-психолог: «Ребята! Представьте, что на месте вашей грудной клетки образовался проем открытой двери, в котором гуляет сквозняк. Вдох – сквозняк дует от груди к спине, выдох — сквозняк дует в обратном направлении. Добейтесь ощущения легкости и пустоты в груди. Вновь представьте себе, что ваш обидчик произносит те же жестокие слова. Но теперь, как только у вас появляются неприятные ощущения, вы распахиваете дверцу для гуляющего сквозняка, который легко уносит обидные слова. Они уже не прилипают к душе, не вонзаются в нее занозами, а выдуваются сквозняком. Вдох – сквозняк, выдох – сквозняк».</p> <p>Подведение итогов. Рефлексия.</p>	<p>Подростки выполняют технику.</p>

5.Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.	Подростки говорят друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	<ul style="list-style-type: none"> - Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?» Педагог-психолог:«Я хочу пожелать каждому из вас крепкого здоровья и хорошего солнечного настроения. Спасибо за работу! До новых встреч!»	Дети делятся впечатлениями.

2.5. Спектакль Даны Сидерос «Все, кого касается»

Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Дружба».

Цель - сформировать знания подростков о дружбе.

Задачи:

- помочь узнать подросткам, что значит дружить;
- узнать, какими качествами должен обладать друг;
- сравнить плюсы и минусы виртуальной дружбы.

УУД, формируемые на занятиях:

Метапредметные:

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение.

Регулятивные:

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

Коммуникативные:

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- уметь вести дискуссию, обсуждать, творчески работать в парах.

Личностные:

- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятия риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Планируемые результаты:

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;

- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;
- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

Целевая аудитория: подростки от 13 до 18 лет.

Продолжительность занятия: 40 - 45 мин.

Методы и формы работы: диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения, психогимнастические упражнения.

Оборудование: театральная сцена, канцелярские принадлежности, карточки с заданиями.

Форма проведения занятий: групповая (до 24 человек)

Основные виды деятельности подростков:

1. участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение вступать в контакт, умение сотрудничать);
3. выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Инструкция до спектакля.

Педагог-психолог: «Ребята! Добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль Даны Сидерос «Все́м, кого касается». Спектакль о российской гимназии, ее буднях и секретах, о ребятах и педагогах. Я надеюсь, что спектакль Вас заинтересует. После просмотра спектакля я приглашаю Вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

Просмотр спектакля.

Алгоритм проектирования занятия и технологическая карта занятия представлены в таблице №10, №11

Таблица № 10

Алгоритм проектирования занятия

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: Дружба. Обсуждение спектакля Даны Сидерос «Все́м, кого касается» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «Плюсы и минусы виртуальной дружбы». 2. Упражнение «Доверие».
4. Итоговое занятие.	Упражнение «Мое имя»
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	<p>Настрой на работу.</p> <p>Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля.</p> <p>Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль Даны Сидерос «Всем, кого касается»».</p>	Подготовка подростков к работе.
<p>2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</p> <p>Сообщение темы занятия.</p> <p>Постановка цели занятия.</p> <p>3. Работа по основной теме.</p>	<p>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</p> <p>Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Дружба».</p> <p>Цель - обсудить спектакль «Всем, кого касается», сформировать знания о дружбе.</p> <p>Задачи - узнать, что значит дружить, какими качествами должен обладать друг, сравнить плюсы и минусы виртуальной дружбы.</p> <p>Обсуждение.</p> <p>Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда произносят: «Всем, кого касается». Ребята высказываются по очереди.</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Я предлагаю Вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. В какие моменты вы искренне смеялись? В какой момент хотя бы улыбались?».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, в какой момент вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Следующий наш с Вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности максимально ярко вместе с героями гимназии пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни.</p> <p>Итак:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В какой момент было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца? 2. В какой момент было грустно, больно, хотелось поплакать? 3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили? 4. Были ли такие моменты, когда вам было особенно радостно или страшно за героев ? 	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями,</p>

	<p>5. В какие моменты вам было за героев стыдно?</p> <p>6. В какой момент вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним?</p> <p>7. Если бы вы могли с героем познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще?</p> <p>8. О чем бы вы с ним разговаривали?</p> <p>9. Как бы проводили время?»</p> <p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9 вывести подростков на тему девиантного, делинквентного и суицидального поведения. Обсудить поступки героев (в том числе и действия педагогов, других ребят в ситуации «попытка подростком гимназии выпить таблетки», «пожары», «срывы уроков», «толерантность», «нормы социального общения между сверстниками» (Приложение 1). Девиантное, делинквентное поведение и их влияние на эмоциональное благополучие класса. Проговорить дальнейшие действия по выходу из данных ситуаций по линии времени.</p> <p><i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <p>1. В чем суть ситуации?</p> <p>2. Является ли ситуация типичной?</p> <p>3. Что можно считать основной проблемой?</p> <p>4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели?</p> <p>5. Где в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?</p> <p>6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?</p> <p>7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</p> <p>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</p> <p>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Упражнение «Плюсы и минусы виртуальной дружбы»</i> (Приложение 2).</p> <p>Цель - определить плюсы и минусы виртуальной дружбы.</p> <p>Педагог-психолог: «Сегодня сложно представить жизнь</p>	<p>делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p>
--	---	---

без Интернета, без современных гаджетов. Сейчас, в век цифровых технологий, многие из Вас проводят всё свободное время в социальных сетях, в Instagram, на разнообразных форумах. На просторах Интернета можно найти всё, в том числе и познакомиться с новыми людьми. Сегодня друзья по Интернету есть у каждого. В современном мире появилось такое понятие как «виртуальные друзья». Предлагаю Вам сейчас найти ответ на вопрос: может ли настоящая крепкая дружба быть виртуальной? Давайте поделимся на 2 группы. Каждая группа получит конверт с заданием. На выполнение задания даётся 10 минут».

Задание первой группы.

Вопросы для обсуждения:

- Зачем человеку друзья в интернете, виртуальная дружба?

- Почему подростки всё больше и больше отдают предпочтения знакомствам в сетях всемирной паутины?

- Верите ли Вы в виртуальную дружбу? Назовите плюсы виртуальной дружбы. Запишите их на бумаге.

- Какая дружба для Вас важнее: виртуальная или реальная?

Задание второй группы.

Вопросы для обсуждения:

- Зачем человеку нужны реальные друзья?

- Почему невозможно обойтись без настоящих, реальных друзей?

- Какие друзья для Вас более значимы: виртуальные или реальные?

- Виртуальная дружба: хорошо или плохо? Назовите и запишите минусы виртуальной дружбы.

Обсуждение итогов работы в группах.

Педагог-психолог: «Вернёмся к вопросу: может ли настоящая крепкая дружба быть виртуальной? Слово предоставляется первой группе (подростки по одному выходят к центру помещения, пытаясь убедить присутствующих, что виртуальная дружба существует, приводят по одному аргументу в пользу дружбы и на флипчарте появляется табличка с плюсом дружбы в Интернете). Представители другой команды могут задавать уточняющие вопросы».

Педагог-психолог: «Слово предоставляется второй группе (подростки по одному выходят к центру помещения и, пытаясь убедить присутствующих, что виртуальная дружба не существует, приводят по одному аргументу в пользу реальной дружбы и на флипчарте появляется табличка с минусом дружбы в Интернете). Представители другой команды могут задавать уточняющие вопросы».

Педагог-психолог: «Молодцы! Отлично справились с заданием. Теперь попробуйте обобщить всё, что Вы сказали, и высказать кратко одним-двумя

Подростки высказываются по очереди.

Подростки выполняют задание.

	<p>предложениями».</p> <p>Возможные ответы:</p> <p>- Виртуальное общение не может заменить реального. Когда общаешься с человеком лицом к лицу, можно видеть глаза, эмоции, улыбку, слышать голос и смех. Собеседник дарит частичку своего тепла и своей души, а это значит очень много.</p> <p>- Виртуальные друзья выполняют функцию случайного собеседника. Поэтому Интернет- собеседникам мы с легкостью можем рассказать о своих проблемах, тайных желаниях и фантазиях, а также о том, что нас больше всего беспокоит.</p> <p>- Виртуальная дружба не способна заменить реальных друзей. Настоящая дружба встречается в Сети очень редко. Пользоваться виртуальным общением следует в небольших дозах.</p> <p>- Интернет не зло, а виртуальные друзья – это не всегда плохо. Просто каждый из нас должен относиться к их подбору так же тщательно, как и к выбору друзей в реальной жизни... и т.п.</p> <p>Педагог-психолог: «Что лучше: реальность или виртуальность? Ответ простой: каждому своё. Каждый сам выбирает свой путь. Однако общение с другими людьми через сеть не может заменить настоящих друзей и живого общения с ними. Поэтому не ограничивайте свою жизнь виртуальным общением. Общайтесь «вживую», ходите гулять, в кино, в театр. Получайте удовольствие от возможности встретиться, поддержать человека за руку, посмотреть ему в глаза, порадоваться солнышку».</p> <p>Психолог: «А теперь я предлагаю вам выполнить несколько упражнений».</p> <p><i>Упражнение «Доверие».</i></p> <p>Цель - научиться доверию.</p> <p>Педагог-психолог: «Вы учитесь в одном классе, все вы называете себя друзьями, а доверяете ли Вы друг другу, покажет следующее упражнение. Два человека встают друг напротив друга, один стоит спиной и падает назад, второй человек его ловит. Если «падающий» человек упадет, не боясь и не сгибая колен, значит, он полностью доверяет своему партнеру. Начали! Теперь в парах меняемся местами». Итоги.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>1.Что Вы почувствовали, когда падали?</p> <p>2.Что Вы почувствовали, когда ловили «падающего» человека?</p> <p>3.Какие выводы мы можем сделать?</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного:</p> <p>1. Если бы у спектакля не было названия – как бы вы</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Ребята отвечают на вопросы.</p> <p>Ребята отвечают</p>
--	--	---

	<p>его назвали?</p> <p>2. Если бы в спектакле не было таких-то сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что?</p> <p>3. Если бы там была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д– что-то изменилось бы для вас? Что?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <p>1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему?</p> <p>2. И что бы вы ему при этом сказали?</p> <p>3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему?</p> <p>4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз?</p> <p>5. Хотите ли вы посмотреть другие спектакли этого же автора? Режиссера?</p> <p>6. Хотите ли вы посмотреть другие спектакли с этими же актерами?</p> <p>7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>на вопросы.</p> <p>Ребята отвечают на вопросы.</p>
4.Итоговое занятие.	<p><i>Упражнение «Мое имя»</i></p> <p>Цель - развитие фантазии.</p> <p>Педагог-психолог: «А сейчас я предлагаю вспомнить «тайный язык» героев спектакля «Всем, кого касается» и каждому придумать на этом языке свое имя. Начали!».</p> <p>Итоги. Рефлексия.</p> <p>1.Что получилось?</p> <p>2.Что не получилось?</p>	<p>Подростки придумывают свое имя на тайном языке.</p>
5.Ритуал окончания занятия.	<p>Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.</p>	<p>Подростки говорят друг другу приятные слова.</p>
6. Рефлексия.	<p>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</p> <p>- О чём заставил задуматься?</p> <p>- Что нового вы узнали?</p> <p>- Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»</p> <p>Педагог-психолог: «Я хочу пожелать каждому из вас встретить в этой жизни настоящего друга, человека, которому можно доверять, который вас никогда не предаст. Но и вы цените, берегите эту дружбу. Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	<p>Дети делятся впечатлениями.</p>

Этикет. Общение со сверстниками.

Как правильно общаться со сверстниками.

Как складываются твои отношения со сверстниками, во многом зависит только от тебя. Конечно же, для создания авторитета всегда будут важны твои знания и умения, твой внешний вид, чувство юмора. Но умение себя вести, быть тактичным и внимательным с окружающими всё-таки является едва ли не самым важным. Ты можешь многое уметь и знать, но если не научишься принятому общению с людьми, они не захотят тебя ни слушать, ни восхищаться твоими достижениями. В общении не может быть незначительных мелочей. Каждому человеку в любом возрасте приятно общаться с вежливым, воспитанным и предупредительным человеком. Некрасиво, к примеру, заглядывать без разрешения в тетрадь своего соседа по парте. Нельзя читать чужие письма, личные дневники. Невежливо стоять за спиной у человека, который работает на компьютере. Даже если в написанном письме (на бумаге или на компьютере) нет ничего секретного, не каждому приятно, чтобы кто-то читал слова, предназначенные для другого человека. Некоторые ребята в общении почему-то не называют друг друга по именам, а придумывают своим одноклассникам различные прозвища. Чаще всего школьные прозвища образуются, конечно же, от фамилии. Например, Скворцов, Степанов, Белов, Фролов и Морозов автоматически становятся в школе просто Скворцом, Стёпой, Белым, Фролом и Морозом. Одни ребята гордятся своим прозвищем, а другим совершенно безразлично, как их называют. Но есть немало впечатлительных и застенчивых детей, которые болезненно переживают и даже страдают от подобного к ним обращения и очень стыдятся своего прозвища. Бывает даже, что от подобных страданий и огорчений у них происходят нервные срывы. Нередки случаи, когда обидные прозвища и сложные отношения со сверстниками становятся причиной заикания. А некоторые близорукие ребята отказываются носить очки только по той причине, что их станут дразнить очкариками или ботаниками. Многим ребятам даже и в голову не приходит, что их одноклассник из-за данного ему прозвища переживает и плачет. Конечно, только очень неумным и злым людям доставляет удовольствие причинять другому обиды. Чаще всего ребята делают это не со зла. Но прежде чем награждать кого-либо прозвищем, вспомни, что у человека есть имя. Для каждого из нас имя значит очень многое. Родители долго его выбирали, надеясь, что оно принесёт их ребёнку удачу в жизни. Некрасиво и невежливо называть своих друзей по фамилии или заменять имя глупым или обидным прозвищем. Для того чтобы у тебя складывались хорошие отношения с друзьями и одноклассниками, обрати внимание на эти советы.

Правила общения с одноклассниками

- проявляй внимание к своим друзьям и одноклассникам, старайся, чтобы твои слова и поступки не обидели их;
- никогда не смейся над физическими недостатками людей;
- всегда и во всём помогай младшим и слабым;
- не забывай поблагодарить за оказанную тебе услугу;
- не придумывай никому обидных прозвищ;
- если ты сам страдаешь от привязавшегося к тебе прозвища, не отзывайся на него;
- если товарищ одолжил тебе что-либо, отдай ему это в обещанный срок, не дожидаясь, пока он тебе об этом напомнит;
- всегда выполняй обещания, никогда не обещай того, чего выполнить не сможешь;
- дорожи своим словом: твои друзья должны знать, что на тебя во всём можно положиться, что ты всегда держишь слово;
- всегда будь точным: неточность — это прежде всего невежливость;
- никогда не подслушивай чужие разговоры и не читай чужих писем;
- никогда не проявляй к людям неуважения, бесцеремонности, дерзости, грубости или хамства.

№	Плюсы виртуальной дружбы	Минусы виртуальной дружбы
1	Процесс знакомства в Интернете намного проще, чем в реальном мире.	Дружба в Интернете не может быть настоящей, так как отсутствуют реальные человеческие эмоции.
2	Виртуальная дружба доступна, и между друзьями нет никаких обязательств.	Нет уверенности в искренности вашего собеседника.
3	Вашему другу все равно, как вы выглядите, что на вас надето, ведь общается он с вами, потому что ему интересно.	Нет гарантии, что по ту сторону экрана человек именно тот, за кого себя выдает.
4	Виртуальному другу можно доверить секрет, он не сможет использовать информацию против вас.	В Интернете многие скрывают свою личность, выкладывают чужие фотографии.
5	Можно прекратить общение, когда захочется.	Если к такому собеседнику привязаться, потом может возникнуть период душевного переживания и полное отсутствие желания заводить новые знакомства.
6	Возможность общаться и не выходить из дома.	После неудачного общения в виртуальном мире может появиться страх встречи в реальной жизни.
7	Простота и легкость в переписке.	Теряются навыки реального общения.
8	Отсутствует ответственность за свои слова.	Виртуальное общение становится зависимостью.
9	Можно познакомиться с интересными и разными людьми из различных уголков мира.	Недостаток виртуального общения заключается в том, что оно никогда не сможет в полной мере заменить реального.
10	Любые проблемы легко обсуждаются.	С виртуальными друзьями невозможно пойти в кино или просто прогуляться.
11	При какой-либо конфликтной ситуации можно отшутиться либо избежать её.	Виртуальный друг не сможет Вас поддержать в трудную минуту, просто взять за руку, приехать среди ночи, если вам будет очень плохо
12	Виртуальному другу доверяются больше, он не выдаст секреты вашим знакомым и родным, а при желании вы можете даже никогда не встретиться.	Социальные сети, номер скайпа или «аськи», оставленный на форуме - все это ниточки, с помощью которых можно узнать о тебе личную информацию.

2.6. Спектакль Керен Климовски «Красная каска»

Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория» на тему «Семья».

Цель - сформировать бережное отношение к семье.

Задачи:

- создать представление у участников о семейных ценностях в современных семьях;
- создать условия для расстановки жизненных приоритетов, сохранения семейных традиций;
- развитие личностных качеств, способствующих формирования ценности семьи;
- формирование практических навыков построения взаимоотношений.

УУД, формируемые на занятиях:

Метапредметные:

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение.

Регулятивные:

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

Коммуникативные:

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- уметь вести дискуссию, обсуждать, творчески работать в парах.

Личностные:

- чуткое отношение к людям, чувство благодарности, вежливость нравственно-этическая ориентация самооценки своих мыслей, чувств, поступков; способность к их самооценке;
- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятия риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Планируемые результаты:

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;
- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

Целевая аудитория: подростки от 13 до 18 лет.

Продолжительность занятия: 40 - 45 мин.

Методы и формы работы: диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения.

Оборудование: театральная сцена, канцелярские принадлежности, бумага.

Форма проведения занятий: групповая (до 24 человек)

Основные виды деятельности подростков:

1. участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение вступать в контакт, умение сотрудничать);
3. выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Инструкция до спектакля.

Педагог-психолог: «Ребята! Добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль Керен Климовски «Красная каска». После просмотра спектакля я приглашаю Вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

Просмотр спектакля.

Алгоритм проектирования занятия и технологическая карта занятия представлены в таблице №12, №13

Таблица № 12

Алгоритм проектирования занятия

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: «Семья». Обсуждение спектакля Керен Климовски «Красная каска» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «Дерево семейных ценностей». 2. Игра «Воздушные замки».
4. Итоговое занятие.	Упражнение «Конфликты».
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

Таблица № 13

Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль Керен Климовски «Красная каска».	Подготовка подростков к работе.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Семья». Цель и задачи - обсудить спектакль «Красная каска», сформировать бережное отношение к семье, узнать о	

<p>занятия. Постановка цели занятия. 3.Работа по основной теме.</p>	<p>семейных ценностях и традициях. Обсуждение. Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда произносятся: «Красная каска». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Я предлагаю Вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. «В какие моменты вы искренне смеялись? В какой момент хотя бы улыбались?». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь по принципу контраста давайте вспомним, в какие моменты вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Следующий наш с Вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак: 1. В какие моменты было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца? 2. В какие моменты было грустно, больно, хотелось поплакать? 3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили? 4. Были ли такие моменты, когда вам было особенно радостно или страшно за них? 5. В какие моменты вам было за героев стыдно? 6. В каких вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним? 7. Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще? 8. О чем бы вы с ним разговаривали? 9. Как бы проводили время?» В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9 вывести подростков на тему «Семья». Обсудить поступки героев. <i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i> 1. В чем суть ситуации? 2. Является ли ситуация типичной? 3. Что можно считать основной проблемой? 4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели? 5. Где в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше? 6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать,</p>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p>
---	---	---

	<p>чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?</p> <p>7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</p> <p>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</p> <p>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Какие ассоциации возникают при слове «Семья»?</i></p> <p>Семья – это малая социальная группа, основанная на супружеских и родственных отношениях (муж, жена, дети, иные родственники), ведущая общее хозяйство и связанная личной и моральной ответственностью.</p> <p>Основа семейной жизни – любовь и взаимная ответственность мужчины и женщины, их духовная и нравственная связь.</p> <p>Каждая семья уникальна, и в каждой семье есть свои ценности.</p> <p>А что такое «ценность»?</p> <p><i>Упражнение «Дерево семейных ценностей»</i></p> <p>Цель - определение и ранжирование семейных ценностей.</p> <p>Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).</p> <p>Педагог-психолог: «Ребята! Сейчас мы будем выполнять упражнение «Дерево семейных ценностей». Задача участников – ранжировать ценности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях. - в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться. - в крону – желаемые, но не обязательные ценности. <p>Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.</p> <p>Перечень возможных семейных ценностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважение; • забота о каждом члене семьи; • финансовая обеспеченность; • семейное проведение праздников; • здоровье; • любовь; • взаимопонимание; • семейные традиции; • общие цели; 	<p>Подростки высказываются, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки выполняют упражнение.</p>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • общее хобби; • образование; • связь поколений; • совместное проведение выходных; • совместное проведение праздничных дней; • комфортабельное жилье; • дети; • занятия спортом; • высокооплачиваемая работа; • наличие общих друзей; • совместные путешествия; • знания; • преданность; • достоинство; • творчество; • честь; • красота; • счастье; • развлечения; • физическая сила; • совместный труд; • принципы; • верность; • карьерный рост; • довериею <p>Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходства. Педагог-психолог: «Спасибо». <i>Игра: «Воздушные замки»</i> Цель - формирование навыков командной работы Педагог-психолог делит участников на несколько команд по 5-6 человек, раздает им стопку бумаги каждому командам. Педагог-психолог: «Ребята! Вам необходимо построить замки высотой в человеческий рост, используя при этом только бумагу. Дается на это 15 минут». Педагог-психолог должен создать атмосферу соревнования, чтобы подростки чувствовали дух соперничества. Упражнение завершается, когда всем командам удается «построить» это замки. Рефлексия: 1. Что помогало вам справиться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение? 2. Был ли среди вас кто-то лидером? 3. Что можно было бы делать иначе, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей? Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного: 1. Если бы у спектакля не было названия – как бы вы его назвали?</p>	<p>Подростки сравнивают работы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
--	---	---

	<p>2. Если бы в спектакле не было таких-то сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что?</p> <p>3. Если бы там была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д– что-то изменилось бы для вас? Что?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему? 2. И что бы вы ему при этом сказали? 3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему? 4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз? 5. Хотите ли вы посмотреть другие спектакли этого же автора? Режиссера? 6. Хотите ли вы посмотреть спектакли с этими же исполнителями? 7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?» <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
<p>4.Итоговое занятие.</p>	<p><i>Упражнение «Конфликты».</i></p> <p>Цель - формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.</p> <p>Педагог-психолог: «Подумайте, из-за чего чаще всего у вас возникают конфликты в семье?</p> <p>Конфликты неизбежно возникают и будут возникать: такова уж человеческая природа.</p> <p>Важно уметь управлять конфликтами, избирать наиболее продуктивные формы поведения в конфликтных ситуациях».</p> <p>Группам предлагается решить конфликтные ситуации с позиции родителей и с позиции детей.</p> <p>Ситуация 1. Родители настаивают на стиле одежды, который, по-твоему, старомоден. А то, что носишь ты, кажется им неприемлемым, вульгарным. Как найти выход?</p> <p>Ситуация 2. Родители не разрешают дружить с тем человеком, который тебе интересен, мотивируя это заботой о тебе (Он плохой!). Как выйти из подобной ситуации?</p> <p>Ситуация 3. Ты уверен, что, будучи взрослым человеком, вправе сам решать, когда тебе возвращаться домой. Родители настаивают: “Чтобы в 9.00 был дома!” Как решить эту проблему?</p> <p>Вывод: Агрессивное высказывание, запрет, протест – ни к чему хорошему не приведет.</p> <p>Уверенное поведение, уважение, доверие к личности, высказывания о своих переживаниях.</p>	<p>Подростки выполняют упражнения.</p>

5.Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.	Подростки говорят друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	<ul style="list-style-type: none"> - Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?» Педагог-психолог: «Спасибо за работу! До новых встреч!»	Дети делятся впечатлениями.

3.Советы специалистов

3.1. «Профилактика суицидального поведения».

Автор - Александрова Н.В., канд. мед. наук, врач-психотерапевт БУЗ ОО «Клиническая психиатрическая больница им. Н.Н. Солодников», доцент кафедры социальной работы, педагогики и психологии ФГБОУ ОО «ОмГУ им. Ф.М. Достоевского», г. Омск, Российская Федерация.

Суицидологическая помощь является одним из самых трудоемких процессов во всей системе медицинской, психологической и социальной помощи населению. Профилактика основывается на изучении причин и условий суицидального поведения, выявления факторов и групп риска и оптимизации методов предупреждения суицидов. Цель профилактики – воздействие на весь комплекс суицидальных факторов современного общества и оказание помощи конкретным суицидентам [6].

Выделяют первичную, вторичную, третичную профилактику.

Первичная (собственно превенция) – направлена на предотвращение суицидального поведения как такового. По данным различных авторов первичная профилактика должна сосредотачивать свое основное внимание на проблемах молодежи и одиноких лиц пожилого возраста [6].

Первичная профилактика включает в себя:

1) социальные меры:

- повышение образовательного и общекультурного уровня населения, формирование антисуицидальной личностной позиции. В качестве стратегических мишеней для суицидологической превенции у подростков рассматривается развитие у детей навыков поведения, совладающего со стрессом, улучшение отношений в семье и борьбу с культурально обусловленным положительным отношением к смерти. Важна работа с семьей в случае самоубийства кого-то из членов данной семьи для предотвращения суицида среди других ее членов, а также ознакомление с практическими рекомендациями членов семьи и близкого окружения потенциального суицидента;

- осуществление политики занятости населения, включая решение проблемы безработицы;

- укрепление института семьи и брака;

- организацию психологической подготовки к выходу на пенсию, при потере супруга;

- организацию досуговой деятельности;

- укрепление религиозных чувств;

- антисуицидальную пропаганду в средствах массовой информации, в том числе и использованием предназначенных для показа широкой аудитории короткометражных и учебных видеофильмов по профилактике депрессивных расстройств и суицидов;

- телевизионные программы, посвященные вопросам внутрисемейных кризисов, проблем старения и др.;

- создание добровольных благотворительных организаций с целью предупреждения самоубийств (например, «Самаритяне» в Великобритании, «Снега» в Индии);

- запретительные меры (сокращение потребления населением спиртных напитков; ограничение доступа к огнестрельному оружию, транспортным средствам, ядовитым химическим соединениям, включая используемые в сельской местности пестициды и гербициды, лекарственным препаратам, деонтологически невыдержанной информации о суицидах в средствах массовой информации;

- снижение опасности средств, используемых для самоубийства (детоксикация бытового и выхлопного газа, установка на мостах безопасных барьеров);

2) медицинские меры:

- своевременное выявление и лечение лиц с аффективной (депрессивной) патологией и алкогольной зависимостью;
- специальная подготовка по своевременному выявлению психических расстройств (особо депрессивных), по профилактике суицидального поведения студентов-медиков, врачей первичной медицинской сети и прочих специалистов (психологов, педагогов, специалистов по социальной работе и др.).
- проведения специальных программ для врачей-психиатров;
- подготовка врачей-суицидологов.

Задачи первичной профилактики, предполагающей широкое вовлечение всех социальных институтов и общественности, являются необходимыми, но нерешенными как в стране, отдельных регионах, так и в муниципальных образованиях, так как в основном осуществляются медицинские (психиатрические) меры, которые не могут выполнить весь объем работы [6].

- Вторичная профилактика (интервенция) направлена на своевременное выявление пресуицидального периода, купирование уже развившегося суицидального поведения и предупреждение смертельного исхода суицидальной попытки (проведение безотлагательных общемедицинских мероприятий) [6].

- Третичная профилактика (поственция) направлена на предотвращение повторных покушений на самоубийство, на оказание психосоциальной помощи суицидентам, проводимой в контакте с лечебными и социальными учреждениями, а также на оказание психологической, а при необходимости и психиатрической помощи родственникам суицидента [6].

Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни [4].

Информирование - привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам [4].

Модель активного социального обучения социально-важным навыкам преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

1. тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников);
2. тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей);
3. тренинг формирования жизненных навыков (формируются умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты) [4].

Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

Организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом.

Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Минимизация негативных последствий суицидального поведения.

Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий. В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения суицидального поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики [4].

Самопомощь в критической ситуации

Способы борьбы с отрицательными эмоциями:

- Выговоритесь!
- Напишите письмо!
- Сделайте себе подарок!
- Помогите другому!
- Растворите печаль во сне (поспите).
- Попробуйте:

1. менять то, что можно изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает другую.

2. жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие;

3. никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже;

4. избегать неприятных людей и не раздражаться. Радуйтесь, что вы не такие;

5. оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие;

6. больше общаться с интересными людьми;

7. планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну [4].

Диагностика суицидального поведения – очень трудный и неоднозначный процесс, поэтому существует множество различных методик. В приложении № 2 кратко представлены некоторые из них [6].

3.2. «Рекомендации для подростков, задумывающихся о карьере писателя».

Автор - Кириенко С.И., профессиональный литератор, писатель, сценарист, драматург, г. Тара, Российская Федерация.

Текст написан в рамках реализации проекта «Своя территория», осуществляемого Омским государственным Северным драматическим Театром им. Михаила Ульянова, и содержит советы писателя/сценариста/драматурга Кириенко С.И. для школьников, мечтающих стать писателями.

Дорогие ребята, в данной статье я дам вам несколько важных советов, которые могут помочь вам в достижении вашей мечты. Все они основаны на моем личном опыте, а также на опыте ряда других писателей, сценаристов и драматургов, с которыми я пересекался в разные годы по работе.

Прежде всего, считаю важным сказать, что писателем нельзя стать, просто решив зарабатывать сочинением историй. Для этого необходимо иметь богатую фантазию и внутреннюю потребность писать каждый день. К тому же, по большому счету, на

писателей нигде не учат – у каждого писателя в творчестве свой собственный, уникальный путь. Конечно, в Москве есть Литературный институт им. Горького, выпускающий литераторов; кроме того, во ВГИКе существует факультет сценаристов, там же можно обучиться и на драматурга. Но во все эти образовательные заведения поступают, в основном, уже взрослые люди, имеющие предварительный опыт написания литературных произведений – для того, чтобы повысить свой профессиональный уровень.

Школьникам же задумываться о поступлении в данные учебные заведения рано. Будучи подростком, будущий писатель должен сосредоточиться на другом:

- читать как можно больше книг, а также смотреть хороших фильмов и спектаклей, чтобы понимать, по каким законам строятся все по-настоящему интересные истории;
- пытаться самому писать короткие художественные рассказы, вырабатывая свой стиль и одновременно повышая собственную грамотность (так как неграмотный, не умеющий выразить свои мысли и писать без ошибок писатель – это нонсенс).

Для того чтобы облегчить вам первые шаги в литературе, я перечислю самые главные правила, которых вы должны придерживаться при сочинении собственных историй:

- Прежде всего, вы должны знать и постоянно помнить о том, что любое литературное произведение (не важно: книга, киносценарий или театральная пьеса) должно иметь *трехактную структуру*: завязку, основное действие и развязку. Завязка идет в самом начале любой истории – в ней закладывается основная интрига произведения. В основном действии происходят, соответственно, главные события истории, но интрига не раскрывается, а, наоборот, лишь усиливается, чтобы не отпустить внимание читателей. Наконец, в развязке происходит раскрытие всех секретов истории. Отступление от данного закона построения литературного произведения приведет к тому, что читатели, скорее всего, просто бросят его, не дочитав до конца.
- Второе правило: приступая к написанию рассказа/повести/романа, вы должны *заранее знать*, как будет развиваться действие вашей истории и чем она закончится. Некоторые люди, пытающиеся писать книги, часто совершают такую ошибку – найдя интересную идею, сразу же начинают писать по ней историю, надеясь к ее концу придумать такой же интересный финал, но обычно это заканчивается лишь тем, что история «застревает» на полпути и действительно интересной книги не получается.
- Третье правило: какой бы захватывающей вам самим ни казалась придуманная вами история, она должна быть, прежде всего, *о людях*, так как читать ее будут также люди. Для подростков это самое сложное из всех перечисляемых мною правил. Дело в том, что в юности многих привлекает внешняя сторона историй, молодежи свойственно увлекаться фантастикой, мистикой, ужасами (я и сам в свое время был таким). Однако какой бы необычной ни была фантастическая идея, она не увлечет читателей по-настоящему, если в истории не будет хорошего драматического конфликта и не будут действовать персонажи, похожие на тех людей, каких читатели знают в своей обычной жизни.
- И все же, несмотря на предыдущую мысль, последнее правило писателя звучит следующим образом: для того чтобы написать что-то действительно стоящее, писатель должен не пытаться угадывать вкусы читателей, а писать то, *что по-настоящему интересно ему самому*. Только если вы будете писать именно так, не подражая при этом другим писателям, а придерживаясь собственного стиля и трех первых правил профессионального автора, то у вашей истории обязательно найдутся свои читатели и их, поверьте, будет немало.

Продолжая говорить, каким образом становятся писателями, я обязан сказать и о том, что каждый человек, мечтающий связать свою жизнь с литературой, должен не только читать книги и изучать законы построения литературных произведений, но и как можно раньше начинать пробовать писать самому – сначала короткие рассказы, потом рассказы и новеллы подлиннее, а затем – уже переходить к повестям и небольшим романам. При этом писать нужно не «в стол» (то есть для себя), а активно показывать свои произведения окружающим – причем, лучше не родственникам и друзьям (так как они будут относиться к вам предвзято и, скорее всего, постараются не слишком вас критиковать), а незнакомым людям, так же, как и вы, увлеченным литературой.

Сейчас в Интернете существует большое количество профессиональных, полупрофессиональных и любительских литературных конкурсов, куда участники шлют свои прозаические произведения, а жюри (состоящее из профессионалов или таких же начинающих писателей, как и вы сами) оценивают их. Не бойтесь высылать свои произведения на подобные конкурсы (или просто представлять их для всеобщего чтения в литературных сообществах), даже если вы только делаете первые шаги в литературе – это поможет вам в следующем:

- Во-первых, по тем критическим замечаниям, которые вначале вы обязательно будете получать от читателей ваших произведений в комментариях/обратной связи, вы сумеете понять, что вы делаете не так при написании историй (в чем вы неправильно строите сюжет, как лучше избавляться от «воды» при написании текстов и т.д.). Все это позволит вам достаточно быстро (за пару лет) научиться выстраивать ваши истории максимально грамотно.
- Во-вторых, общаясь с другими участниками литературных конкурсов/сообществ, вы заведете массу знакомств в «литературном мире», что очень полезно для любого литератора. Не исключено, что если вы не бросите писать, то через несколько лет именно данные знакомства позволят вам не только добиться первых публикаций в бумажных литературных журналах, а затем – и в каком-нибудь серьезном издательстве, но попасть также и в кино (в качестве сценариста фильмов/сериалов) или в театр (в качестве драматурга).

В заключение данной статьи я бы хотел высказать еще одну очень важную мысль – о необходимости получения высшего или среднего профессионального образования после окончания школы. Дело в том, что, как бы вы сами ни были уверены в своем желании и силах стать профессиональным писателем, никто не гарантирует вам, что вы действительно сможете зарабатывать на жизнь исключительно сочинением историй, или то, что это случится в достаточно раннем возрасте. Например, в настоящее время книги/сценарии в России пишет не меньше 50 тысяч человек, из них зарабатывать на жизнь исключительно литературным трудом удастся лишь нескольким сотням авторов, а «топовых» писателей/сценаристов в нашей стране всего лишь несколько десятков. К тому же, стать профессиональным писателем/сценаристом большинству состоявшихся в профессии авторов удастся лишь в зрелом возрасте (например, лично я начал зарабатывать исключительно литературным трудом в возрасте 30 лет, когда продал свой первый киносценарий, хотя еще за 5 лет до этого опубликовал в крупном столичном издательстве свою первую книгу, но это не принесло мне больших гонораров).

Учитывая вышеописанную информацию, вы должны ясно понимать, что вам нужна надежная профессия, которая будет кормить вас, пока вы не сможете (если это вообще вам удастся) стать профессиональным литератором. Писательство при этом должно остаться вашим хобби, которое вы также не должны бросать – набирайтесь жизненного опыта, пишите, вкладывайте ваш опыт в свои произведения, рассылайте их в издательства, на конкурсы, продавайте их через литературные интернет-платформы самиздата и, если у вас действительно есть талант, то, в конце концов, читатели и издатели вас заметят, и вы сможете зарабатывать исключительно сочинением историй. Но до тех пор, повторяю, вам нужна надежная профессия, иначе ваше желание во что бы то

ни стало стать писателем может сыграть с вами злую шутку – вы останетесь и без нормальной профессии, и не станете профессиональным литератором.

И, наконец, в самом конце статьи я бы хотел предостеречь вас вот еще от чего. Сейчас в Интернете полно сайтов и страниц в соц. сетях, владельцы которых обещают гарантированно научить вас писать книги/сценарии/пьесы так, как это делают профессионалы. Все они просят за подобное обучение деньги. Так вот, я советую вам крайне осторожно относиться к подобным объявлениям, потому что 90% их подателей – откровенные мошенники, а их единственное желание – заработать на вас. Помните: всю необходимую вам информацию для того, чтобы начать свой путь в литературе, вы можете почерпнуть из данной статьи, а более подробную (о том, как именно нужно писать книги, сценарии и пьесы, включая и обучение специфическому формату записи пьес и сценариев) – из трех нижеперечисленных источников, считающихся своего рода учебниками для начинающих авторов:

1. Стивен Кинг. *«Как писать книги»*.
2. А.М. Червинский. *«Как хорошо продать хороший сценарий»*.
3. Лайош Эгри. *«Искусство драматургии»*.

На этом у меня все. Читайте книги, смотрите кино и спектакли, сочиняйте ваши собственные истории, записывайте их на бумаге, не бросайте это дело, и, возможно, уже через десяток лет люди увидят ваше имя на обложке нового книжного бестселлера или в титрах блокбастера в кинотеатре – как сценариста фильма. Удачи!

3.3.« Несколько советов для юного драматурга»

Автор - Климовски К., драматург, прозаик, переводчик, Швеция

Несколько советов для юного драматурга:

- 1) Профессиональный драматург может писать почти на любую тему, найти к ней ключ, чтобы сделать ее «своей», даже если тема и фактура очень отдалены от его собственного опыта. Но для такого мастерства нужен жизненный и творческий опыт, который приходит с годами. А начинать нужно, как мне кажется, с того, что волнует лично тебя. Да, мастерство еще не отточено, но это компенсируется искренностью, подлинностью чувства, мысли, переживания. Конечно, проще и удобнее всего писать о своем личном опыте – о чем-то, что произошло с тобой, в твоей семье, с твоими друзьями. (Здесь, однако, есть свои сложности – об этом ниже.) Но брать в работу собственную автобиографию совсем не обязательно. Можно выбрать историю, которая случилась со знакомыми или друзьями, произошла совсем близко, рядом, можно выбрать тему более отдаленную, но ту, которая, по каким-то причинам, волнует, задевает тебя. Главное - понять, что действительно тебя цепляет, не дает покоя, и тогда у твоего текста намного больше шансов зацепить читателя.
- 2) Когда пишешь, не думай о том, как твой текст оценят другие, вообще забудь об этом. Даже если ты специально готовишь свою пьесу (или другой текст) к конкурсу. Не думай о том, пишешь ли ты с точки зрения «правильной» или «не правильной» морали, жизнь не черно-белая, она гораздо сложнее, противоречивее, она может быть неоднозначной, парадоксальной. Ты не обязан соответствовать тем критериям и идеалам, которым учат в школе, или тем, которых придерживаются твои родители. Это нормально: так развивается независимое мышление. Мир все время меняется, как и его ценности, приоритеты, – поэтому так интересно жить. У каждого поколения есть своя правда, и именно о ней нам хочется узнать. Так же, как и о твоей личной правде. Честно. Никто другой нам об этом не расскажет. Только ты. Поэтому не стремись понравиться и не бойся быть неудобным. Будь самим собой. Хотя это самое трудное – понять самого себя. Поэтому скажу проще: пиши честно

- и искренне – все остальное смысла не имеет. И если не будешь подстраиваться под заранее готовые формулы, это поможет тебе избежать штампов. Когда ты пишешь пьесу, ты создаешь новый мир. Постарайся сделать его максимально своим.
- 3) У пьесы совершенно другой механизм, чем, например, у прозы. К сожалению, учебников по драматургии почти не существует, хотя учебников по написанию сценариев – много. Можно парочку из них почитать: какие-то главные вещи (конфликт, путь героя, общая структура) – довольно похожи. Но стоит помнить о том, что театр, особенно современный – гораздо более свободный, и позволяет экспериментировать с формой. Впрочем, на самом раннем этапе учебники можно не читать. А вот читать пьесы – просто необходимо. Это поможет на более интуитивном уровне понять, как работает механизм пьесы. А главное – это поможет понять, что тебе нравится или не нравится в пьесах, какой жанр ты предпочитаешь, какой стиль тебе ближе. Очень желательно читать не только классику, но (вероятно, даже в первую очередь) современные пьесы. Пьеса, как любая литературная форма, развивается, и сейчас существуют очень разные, непохожие друг на друга пьесы, разные формы воплощения авторского замысла. Это важно понимать, поскольку классическая структура может сковывать. И, конечно, в пьесе очень важен язык. Язык – это то, что отражает время. Да, ты живешь в своем времени – тебе никуда от этого не деться, даже если захочешь. Но тот язык, который ты слышишь в повседневной жизни, и язык текста – это не совсем то же самое, и только читая современную драматургию, ты начнешь потихоньку осознать и нащупывать свой стиль.
 - 4) Иногда очень сложно писать о своей личной истории, особенно если все еще находишься внутри нее, или если она болезненна, и кажется, что ,прикасаясь к ней, ты будто ковыряешь собственную рану. Помимо неприятных эмоций, могут возникнуть сложности с текстом. Если ты пытаешься максимально достоверно воссоздать реальность и себя, как персонажа, очень большой шанс, что ты потонешь в этом. Намного легче писать о себе, о своей истории, когда хотя бы немного отстранился от нее, от своих переживаний, смотришь на себя, как на персонажа – другим взглядом, немного сверху. Это, кстати, очень терапевтический процесс, который поможет не только создать хороший текст, но и разобраться со своей проблемой. Есть приемы, которые помогут это сделать: нужно сознательно поменять какие-то факты или нюансы истории. Например, если это все произошло зимой, в твоей пьесе время действия – лето. И герои не катаются на лыжах, а плавают. И главный антагонист – не директор, а учитель. И это не пожилой мужчина, а молодая женщина. Чтобы отстраниться от главного героя, можно придумать ему какие-то черты, не совпадающими с твоими. Например, он фанат футбола, боится темноты и стесняется этого, ни разу в жизни не был в кино, и т.д. Иногда достаточно поменять или придумать даже незначительную деталь, чтобы история стала развиваться по-другому и зажила своей жизнью..
 - 5) Не забывай про подтекст и про цель диалога. В пьесах, как и в жизни, люди, как правило, говорят то, что думают, в исключительных случаях, а в целом не договаривают или даже говорят нечто совсем противоположное тому, что хотят сказать. Текст часто не обнажает смысл, а скрывает его. При этом, у текста есть очень конкретная цель – за ним кроется действие или наше желание действия. Мы используем слова для того, чтобы добиваться от других людей каких-то вещей. Думай об этом, когда пишешь диалоги. Они всегда о том, что люди друг от друга что-то хотят, о попытке изменить ту или иную ситуацию. Длинные, отвлеченные диалоги о смысле жизни или о всякой бытовой ерунде работают только тогда, когда за ними скрывается нечто иное, другим словом – подтекст.
 - 6) Не бойся! Не бойся провала, не бойся, что не получится. Первая пьеса очень редко получается удачной (однако, это бывает, в истории есть такие случаи - например пьеса юной американки Шейлы Дилени «Вкус меда»). Но единственный способ со-

вершенствоваться и становиться лучше – писать. Можно без конца учить теорию, но какие-то вещи ощущаются и познаются только на практике. И это, кстати, касается всего в жизни. Поэтому дерзай – пиши!

3.4. Советы подросткам в интернете

1. Позитивный видеоролик о кибербуллинге
<https://www.youtube.com/watch?v=mJKs3yDHFUc>
2. «О правилах пользования YouTube» <http://www.YouTube.com/watch?v=HbVgg6-3EWO/>
3. Видеоролик «Развлечения и безопасность в интернет»
<https://www.youtube.com/watch?v=3Ap1rKr0RCE>
4. Защита персональных данных <https://www.youtube.com/watch?v=xmyCmQKP-JI>
5. ПомощьРядом.рф – сайт психологической помощи детям и подросткам в формате онлайн-чата.
6. «Тренажер для смелых» – интерактивная онлайн-игра, которая обучает подростков эффективным стратегиям противостояния буллингу: физической или психологической агрессии одних детей против других <https://classgames.ru/>
7. Обучающая онлайн-игра «И-риски.рф» направлена на профилактику рисков и угроз, связанных с использованием сети Интернет, и предназначена для детей от 12 лет <https://i-riski.ru/>
8. Видеоролик «Как обнаружить ложь и остаться правдивым в Интернете»
<https://www.youtube.com/watch?v=5YhdS7rrxt8>
9. Видеоролик «Остерегайся мошенничества в Интернете»
<https://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w>

Конструктор психологических игр и упражнений**Материалы форум-театра****1. Игры и упражнения на сплочение группы, установление доверительного отношения среди участников.**

Перед непосредственным началом упражнений, посвященных конкретной теме, необходимо проводить «энерджайзеры», которые способствуют концентрации внимания и повышают групповую активность, позволяют участникам отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, обратить внимание друг на друга, почувствовать группу, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь». В результате проведения этих упражнений выравнивается эмоциональное состояние участников, создается благоприятная для работы атмосфера [6].

Энерджайзеры:**Название: «Ветер дует на того, кто...»**

Цель - концентрация внимания, развитие интереса друг к другу, поднятие настроения.

Расходный материал: стулья по количеству участников.

Время: 10 мин.

Содержание:

Все участники, кроме одного – ведущего, садятся на стулья, образуя круг. Ведущий говорит, например: «Ветер дует на того, у кого карие глаза», тогда все участники, у которых карие глаза, должны встать, найти другой свободный стул и сесть на него. Тот, кто остался без стула, становится ведущим, встает в круг и говорит: «Ветер дует на того, у кого... (например, кто умывался, любит мороженое, смелый, красивый, и др.)... и игра продолжается [6].

Название: «Дракон, принцесса, рыцарь»

Цель - развитие способности договариваться, поднятие настроения, концентрация внимания.

Расходный материал: не требуется.

Время: 10 минут.

Содержание:

Образуются 2 команды, которые становятся напротив друг друга. В игре 3 действующих лица: рыцарь, дракон и принцесса. При этом рыцарь побеждает дракона, дракон - принцессу, а принцесса - рыцаря. Рыцарь делает выпад и разит дракона мечом, дракон ведет себя как типичный монстр, а принцесса поет: «на-на-на-на». Каждый раз команда договаривается, кого каждый будет изображать. Ведущий считает до трех, и на счет «три» каждый игрок изображает фигуру своей команды. Игра продолжается до трех очков одной из команд.

Примечание: Такая разминка хороша для поддержания групповой динамики после больших перерывов, при этом лучше проводить энерджайзер в группе от 20-25 человек. Эту игру лучше проводить в рекреации или ином пространстве, где имеется значительное свободное место [6].

Название: «Спички»

Цель - знакомство

Расходный материал: 1 коробка спичек.

Время: 10 минут.

Содержание:

Такое представление требует от участников изобретательности, гибкости мышления, предлагая несколько необычный подход для рассмотрения своих качеств, особенностей личности. Действие, к которому побуждает участников группы задание, согласуется с характеристиками креативной среды. Участники семинара вместе с тренерами становятся в круг (можно и сидя). Далее коробка со спичками передается одному из участников, и ему предлагается зажечь спичку, и, пока спичка не погаснет, представиться и рассказать о себе. Таким образом, коробка со спичками передается по очереди по кругу [6].

Название «Портрет»

Цель - знакомство участников друг с другом, развитие коммуникативных навыков, взаимодействие участников

Расходный материал: бумага А4, маркеры по количеству участников (вместе с тренерами).

Время: 20 минут

Содержание:

Для проведения данного упражнения раздается бумага и маркеры для каждого участника, которые должны подписать свои листки. Они получают задание нарисовать овал своего лица (только овал) на листке. По команде тренера участники начинают ходить и хаотично передавать листочки. После команды «Стоп», участники садятся на свои места и рисуют уже глаза человека, чей листок они держат в руках. По истечении 2-3 минут, тренер вновь дает команду и участники встают и начинают снова ходить и хаотично меняться листками. Следующим они рисуют нос, уши, волосы, рот и т.д., каждый раз меняя листки. Упражнение заканчивается, когда завершаются полностью портреты [6].

Правила группы

Цель - определить правила для эффективной работы в группе.

Расходный материал: флипчартная бумага, маркеры.

Время: 15 минут.

Содержание:

Участникам предлагается разработать правила, которые будут действовать на всем протяжении семинара. Существует несколько методов выработки правил с участием группы, которыми пользуются тренеры. В данном случае мы будем вместе с группой обсуждать и принимать правила. Общими правилами, которые можно встретить на любых семинарах, обычно являются:

1. правило взаимоуважения;
2. правило поднятой руки;
3. правило пунктуальности;
4. правило «критикуй-предлагай»;
5. правило полного участия (или активности);
6. правило отсутствия гаджетов во время тренингов или переключение их на режим «без звука»;
7. правило конфиденциальности;
8. И т.д. и т.п.

Для эффективного действия правил необходимо разработать «санкции» за нарушения данных правил. К примеру, спеть песенку, рассказать стихотворение или целый день делать комплименты и т.д [6].

Название: «Перевал»

Цель - сплочение группы, осознание каждым участником своей роли, функций в группе и развитие умения работать в команде.

Расходный материал: бумажный скотч, два стула.

Время: 20 минут.

Содержание:

Участникам дается следующее условие и задание: «Вы (участники) «большой караван», которому нужно преодолеть «ущелье с пропастью» и «выступами». И нужно все это сделать вместе, так как вы связаны между собой подобно верблюдам в пустыне. Задача: перейти всем через препятствие, не порвав скотч, которым связаны их ноги.

Для проведения данного упражнения участники становятся в шеренгу, а ведущий перевязывает ноги по принципу: левая нога одного участника связывается с правой ногой другого. А другой ведущий подготавливает препятствия: одно, которое нужно перешагнуть, и другое, находящееся на уровне колен участников, которое они должны пройти. После этого дается старт, и участники пытаются перейти препятствия. Если в процессе выполнения упражнения у кого-то из участников рвется скотч, то они возвращаются к старту.

Рефлексия:

- Скажите, это была групповая работа или все же среди вас был лидер, который направлял и помогал советами?
- Как вы думаете, почему у вас получилось или не получилось что-то?
- Какая у вас была тактика?
- Как можно было организовать вашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?

Примечание:

В ходе обсуждения участники группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т. д. Этот материал может быть полезен в содержательном плане, в то же время упражнение сплачивает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения [6].

Название: «Воздушные замки»

Цель - формирование навыков командной работы.

Расходный материал: бумага формата А4.

Время: 20 минут.

Содержание:

Ведущий делит участников на несколько команд по 5-6 человек, раздает по стопке бумаги каждой команде. Дается задание: построить замки высотой в человеческий рост, используя при этом только бумагу. Дается на это 15 минут. Ведущий должен создать атмосферу соревнования, чтобы участники чувствовали дух соперничества. Упражнение завершается, когда всем командам удастся «построить» это замки.

Рефлексия:

- Что помогало вам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?
- Был ли среди вас кто-то лидером?
- Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей [6].

Название: «Тайный друг»

Цель - содействие переносу в жизнь способов коммуникаций, внутреннее сплочение коллектива, формирование теплых, доброжелательных отношений в группе.

Расходный материал: маленькая коробочка и листки с именами всех участников (без тренеров).

Время: до конца семинара.

Содержание:

В маленькую коробочку кладутся и перемешиваются листки с именами всех участников, и каждый участник тянет листок с именем. Задача участников в течение

всего семинара «ухаживать» (уделять знаки внимания, дарить подарки, писать письма) за тем человеком, листок с чьим именем ему попался. Важно при этом, чтобы человек делал это все анонимно. В конце семинара участники в общем кругу говорят, кто был их «тайным другом» по их мнению [6].

Название: «Остров»

Цель - сплочение группы, эмоциональная разрядка.

Расходный материал: 1-2 листа флипчартной бумаги (либо ватман).

Время: 5 минут.

Содержание:

На пол кладется лист флипчартной бумаги. Ведущий дает команду участникам встать всем на данный лист и крикнуть: «Мы – команда!». После этого данный лист складывается пополам, и участники снова должны встать любым образом на лист и крикнуть ту же фразу. Таким образом, лист опять складывается, и участники становятся на него. Упражнение продолжается до того момента, пока лист не станет слишком маленьким, чтобы все на него поместились [6].

2.2. Командообразование. Развитие актерского мастерства, способности к импровизации, быстрого создания и интерпретирования выразительных образов.

Название: «Падающая ширма»

Цель - запоминание имен, продолжение знакомства.

Расходный материал: 1 одеяло или покрывало.

Время: 10 минут.

Содержание:

Участники делятся на две команды. Ведущие при помощи покрывала разделяют пространство помещения на 2 части, каждую из которых занимают команды, которые так присаживаются на карточки, чтобы не было видно лиц. Важно, чтобы участники каждой из команд не имели возможности наблюдать события, происходящие «по ту сторону занавеса». Из каждой команды выделяется человек, который присаживается напротив середины покрывала. На счет «три» ведущий опускает одеяло, и выигрывает та команда, чей представитель быстрее назовет имя противника (человека, который сидит напротив). Человек из проигравшей команды переходит в команду победителей. Игра продолжается до тех пор, пока в какой-нибудь из команд не останется один человек [6].

Название: «Колокол доверия»

Цель - сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Расходный материал: не требуется.

Время: 15 минут.

Содержание:

Участники упражнения становятся в плотный круг так, чтобы их плечи почти касались. Один из них выходит в центр данного круга, складывает руки у плеч, закрывает глаза и падает на «стену» образованного «колокола». Задача участников, в сторону которых падает человек внутри колокола, - аккуратно подхватить и медленно толкнуть в другую сторону «колокола». Так продолжается несколько минут. Потом на место участника, который стоял в центре, выходит один из тех, кто образовывал «стенки колокола». Упражнение заканчивается, когда все участники смогут побыть в центре «колокола».

Данное упражнение рассчитано на группы из 6-9 человек. Если участников больше, то их можно разделить на две группы [6].

Название: «Поздороваться как»

Цель - стимуляция индивидуальной активности, развитие актерского мастерства.
Расходный материал: не требуется.

Время: 10 минут.

Содержание:

Участникам предлагается, хаотично передвигаясь по комнате, поздороваться друг с другом различными способами:

- как люди очень застенчивые, стеснительные;
- как люди куда-то спешащие, торопящиеся;
- как люди, которые не видели друг друга несколько лет;
- как люди из психиатрической лечебницы;
- как сильно выпившие люди.

Рефлексия:

- Как вы себя ощущаете?
- Было ли сложно так быстро переключаться с одной роли на другую?
- Какая роль далась сложнее всего? Почему? [6]

Название: «Парижский клоун»

Цель -раскрепощение, развитие актерского мастерства.
Расходный материал: не требуется.

Время: 20 минут.

Содержание:

Участники объединяются в пары. Один человек идет вперед, другой - за ним, гримасничая и утрированно передразнивая. Его задача - застыть, если первый человек внезапно повернется. Задача первого человека, внезапно обернувшись, застать второго человекадвигающимся, и если это получилось, то они меняются местами.

Название: «Зеркало»

Цель - концентрация внимания, раскрепощение, развитие актерского мастерства.
Расходный материал: не требуется.

Время: 10 минут.

Содержание:

Участники в парах зеркально повторяют движения друг друга, не договариваясь предварительно, кто в какой момент будет исполнять роль «зеркала» [6].

Название: «Имитация»

Цель - развитие фантазии.
Расходный материал: пластиковая бутылка и стул.
Время: 20 минут.
Содержание:

Все участники сидят в кругу, в центр которого тренер ставит бутылку и стул и дает задание попробовать каждому использовать эти два предмета не по назначению. Участники по желанию выходят в центр круга и молча показывают свою «имитацию», а остальные отгадывают, что показывает участник [6].

Название: «Синхронные клоуны»

Цель - развитие фантазии, эмпатия, развитие актерского мастерства, импровизация.
Расходный материал: 2 пары клоунских носов.
Время: 30 минут.
Содержание:

Тренер выбирает двух добровольцев, которые выводятся из аудитории и получают задание: «Вы сейчас заходите в аудиторию и начинаете представление со слов: «Мы

клоуны. Мы поем и танцуем синхронно», а дальше в должны начать петь и танцевать синхронно. Вы не можете договариваться, кто начнет, какую композицию и движения будете использовать, но при этом вы должны делать все синхронно. Ваша задача - внимательно следить друг за другом, тогда у вас все получится». Аудитория же только знает, что будет «представление». После двух добровольцев заводят, и они начинают свое «шоу», после которого у зрителей спрашивают: «Ребята, это было синхронно?» Если ответ отрицательный, то двое участников вновь выходят на 30 секунд и потом пытаются снова, до тех пор, пока зрители не подтвердят, что действия и слова были синхронны. Важно, чтобы тренер выходил вместе с участниками, чтобы не дать им возможности договориться. Можно предложить оставшимся участникам тоже попробовать себя в роли «синхронных клоунов».

Рефлексия:

- Комфортно ли вы себя чувствовали в этой «роли»?
- Что дало вам данное упражнение?
- Все ли сразу получилось? Почему? [6]

3.3. Театр образов, упражнения и интерактивные игры для развития способности трансляции образов.

Название: «Найди по звуку»

Цель - развитие навыков доверия, новые ощущения, сплочение, стимуляция слуха.

Расходный материал: не требуется.

Время: 15 минут.

Содержание:

Участникам предлагают встать в круг. Каждый сообщает своему соседу справа звук. Цель каждого – запомнить звук, и впоследствии, когда вся группа движется с закрытыми глазами, найти по звуку своих соседей справа и слева и взять их за руки. По команде тренера участники закрывают глаза и начинают произвольно передвигаться по помещению, «свой звук» начинают произносить по знаку тренера. Открыть глаза и перестать произносить звук можно только при условии, что участник нашел обоих соседей. Тренер следит за безопасностью во время выполнения упражнения [6].

Название: «Спонтанное включение»

Цель - развитие воображения, актерского мастерства, взаимодействие в группе.

Расходный материал: не требуется.

Время: 30 минут.

Содержание:

Участники объединяются в тройки, один человек выходит из комнаты, двое оставшихся придумывают какие-то предлагаемые обстоятельства. Когда первый участник входит, он должен спонтанно и органично включиться в них [6].

Название «Музей скульптур лидеров»

Цель - развитие мимики, пантомимики, пластики, выразительности движений, координации.

Расходный материал: спокойная музыка.

Время: 40 минут.

Содержание:

Тренер делит всех участников на 2 группы: одна из которых скульпторы, а вторая – материал, из которого скульпторы изготавливают свою фигуру. Затем участники находят свои пары, у каждого «скульптора» должен быть свой «материал», из которого он «вылепит» из другого скульптуру лидера. Это может быть как вымышленный лидер, так и реально существующий. «Скульпторы» находят в помещении удобное место и могут разместить свой продукт где угодно. На все это дается 15 минут, затем все фигуры

остаются на местах, а скульпторов выводят. Включают спокойную музыку, и «скульпторы» приглашаются в «музей», чтобы посмотреть все «творения». После выставки участники в парах меняются ролями и процедура повторяется.

Рефлексия:

- Понравилось ли вам посещение «музея»?
- Что помогало вам именно так изобразить лидера? Это был вымышленный персонаж или взят из реально существовавших?
- Что было сложнее: быть скульптором или материалом, из которого лепят фигуру? [6].

Название: «Интонация»

Цель - развитие навыков доверия, новые ощущения, стимуляция слуха.

Расходный материал: не требуется.

Время: 20 минут.

Содержание:

В центр круга выходят два участника по желанию. Ведущий дает установку участникам: одному необходимо встать спиной к другому и медленно уходить от него, другому – с помощью одного слова «стой» и подборки разной интонации остановить уходящего и сделать так, чтобы он захотел обернуться. Участники при желании могут поменяться ролями или же попробовать с другими.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали, когда уходили от участника?
- Какие у вас были ощущения, когда пытались остановить?
- Трудно ли было подобрать интонацию? [6]

Название: «Говорящие предметы»

Цель - развитие фантазии.

Расходный материал: не требуется.

Время: 30 минут.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам походить по комнате и выбрать какой-то один предмет, который по каким-либо причинам остановил на себе их внимание. Остановиться возле него, максимально почувствовать себя этим предметом и потом произнести от его имени монолог [6].

Название: «Машина»

Цель - развитие навыков транслирования и интерпретирования образов.

Расходный материал: не требуется.

Время: 25 минут.

Содержание:

По заданию тренера участники изображают машину. Участники выходят на сцену по одному и подстраиваются к композиции, изображая один из элементов машины. Каждый из них может выполнять только одно повторяющееся движение и издавать один звук.

Тренер может давать задание показать «государство как машину», «идеальное государство, как машину». Не участвующим в подстройке предлагается менять кого-либо из персонажей для повышения художественной убедительности сцены. Рефлексия строится как вокруг художественной убедительности созданных образов, так и вокруг сути понятий, которые транслировали участники [6].

Название: «Жертва-агрессор»

Цель - развитие навыков транслирования и интерпретирования образов, коммуникативный опыт.

Расходный материал: не требуется.

Время: 20 минут.

Содержание:

Участникам в парах предлагается изобразить жертву и агрессора. Как правило, в ходе упражнения можно наглядно увидеть, что поза агрессора выше позы жертвы. Упражнение выполняется в парах. Без слов участники определяют, кто в каждой паре является «жертвой», а кто «агрессором». Агрессор пытается:

- одним взглядом передать «жертве» агрессивный посыл;
- для передачи агрессии подключается мимика;
- подключаются жесты.

Рефлексия:

- Каковы ваши ощущения на месте жертвы\агрессора?
 - Легко ли было изобразить угнетенность\агрессию?
 - Как с помощью простых приемов добиться большей художественной выразительности?
- [6]

Репетиционные техники, разработка постановки

В упражнении «Стоп! Мысли вслух!» в любой момент режиссер/Джокер может остановить репетицию и крикнуть «Стоп! Подумайте!». В этот момент все актеры одновременно должны начать говорить вполголоса, давая выход внутреннему монологу, всему, что находится в сознании их героев в тот конкретный момент. Таким образом, все актеры говорят в непрерывном потоке, что делает их мысли явными, пока режиссер не скажет «Продолжаем!». В этот момент актеры подхватывают именно то место, где они остановились, и продолжают сцену без перерыва. Эта процедура может быть проделана сколько угодно раз в любом месте.

Поскольку мысли актеров находятся в постоянном движении, в прямой зависимости от того, что происходит на сцене, это упражнение может помочь предотвратить их от впадения в такие «эмоциональные застои», как печаль или радость, или любое эмоциональное состояние, которому не присущ постоянный поток идей. Упражнение также может помочь структурировать сцену вокруг центрального действия, при условии, что мысли связаны с этим центральным действием. Кроме того, упражнение помогает актеру подготовить подтекст [6].

Реконструкция

Описание: актеры репетируют сцену напротив группы. Когда бы актер ни пришел к моменту, который для него является важным, он может повернуться к зрителям и прямо к ним обратиться, в образе, оправдывая свои действия во время сцены: «Я делаю это по такой-то и такой-то причине» или «Я говорю это, потому что испытываю те либо иные эмоции». Когда один актер говорит, все другие участники сцены замирают [6].

Играем мотивацию, эмоции, жанр!

Мотивация

Часто актеру на сцене сложно показать всю сложность мотивации его героя так же, как художнику порой нелегко использовать все краски при написании картины.

Разборная репетиция мотивации героя включает в себя работу отдельно над каждым составляющим мотивации: сначала желание, затем контр-желание и, наконец, доминирующее желание. Например, Гамлет хочет покончить жизнь самоубийством, но он также хочет жить. Сначала репетируем желание умереть, только его, обособленное от других компонентов мотивации, полностью исключая желание жить. Сценарий не меняется, меняется только мотивация героя. Следующий шаг – репетируем сцену только с желанием жить, исключая суицидальный компонент. И наконец, репетиция с доминирующим, комплексным желанием.

Эта техника поможет актеру разобраться с различными желаниями своего персонажа, свести их к одному цельному направлению. Чем четче актер понимает

желания и контржелания своего персонажа, тем лучше он сможет показать доминирующие акценты героя [6].

Эмоции

То же относится и к эмоциям – в реальной жизни они никогда не бывают четко определены. Не бывает абсолютной ненависти, абсолютной любви и т.п. Но в процессе создания характера героя актерам иногда необходимо прочувствовать обособленно каждую эмоцию. Проиграйте сцену, дав актерам установку на одну конкретную эмоцию (обычно основными являются любовь и ненависть). Актеры проигрывают постановку с ненавистью, каждое слово и движение, каждая реакция должны быть наполнены этой эмоцией. Затем то же самое, но с любовью. Далее, в зависимости от проблематики постановки, её можно репетировать с разными эмоциями: нетерпеливость, нервозность, равнодушие, страх, смелость, трусость и т.п [6].

Жанр

Вариацией на тему этого упражнения может быть проигрывание постановки в разных жанрах: цирк, мелодрама, фарс, ситком, детектив и т.п. Неважно, подходит жанр к тематике или нет, важно, что он может дать новый материал для работы над постановкой [6].

Противоположные обстоятельства

Цель этого упражнения – сломать устоявшуюся модель действия и реакций актера, которая может возникнуть, когда он(а) точно знает, что он(а) сделает, скажет или услышит дальше. Актер привыкает к выходу на сцену и уже не задумывается над тем, что он делает.

Чтобы это избежать, предложите актеру проиграть сцену в обстоятельствах противоположных тем, к которым он привык. Например, сцену серьезного насилия пусть сыграет абсолютно спокойно, неэмоционально. Те же самые действия он совершает с использованием других слов и эмоций. Другой вариант – измените обстановку: проиграйте безмолвную сцену со словами, сцену с большим количеством реквизита – совсем без него. То, что рождается в результате этого упражнения, часто может быть использовано в сценарии, а также непосредственно в постановке.

Актерские техники используются для быстрого повышения качества сцены в сжатые сроки. При использовании актерских техник содержательное наполнение сцены может меняться, благодаря их применению участники более гибко воспринимают образ своего героя. В условиях ограниченного времени и отсутствия актерских навыков у участников группы следует объяснить подробно, для чего нужна эта работа, и подчеркнуть, что актерские техники – это только способы улучшить сцену. Ниже приведены наиболее часто используемые техники.

«Стоп-кадр».

Во время проигрывания сцены по сигналу тренера действие останавливается, и актеры начинают вслух произносить мысли, которые могли бы приходиться в голову их персонажам в данной ситуации. Техника применяется для осмысления актерами логики действий своего персонажа и всех персонажей в сценке.

«Ускоренное кино».

Актеры играют роли вдвое быстрее обычного. Данная техника позволяет убрать лишние реплики и действия персонажей в сцене.

«Замена ролей».

Участники сценки на время меняются ролями. Техника помогает лучше понять логику разыгрываемого конфликта, генерирует новые реплики и сюжетные элементы, повышающие выразительность сценки. После этого этапа тренер может предложить одному из участников перераспределить роли актеров так, чтобы они наиболее подходили участникам.

«Мексиканский сериал».

Актерам предлагается сыграть сценку пафосно, преувеличенно драматично. Техника позволяет изменить содержательное наполнение сцены, повышает ее выразительность.

«Злые».

Актеры играют сцену так, как будто каждый из персонажей перевозбужден и крайне раздражен. Техника позволяет повысить энергетику сцены и применяется в том случае, если актеры вялы и пассивны. Если группа перевозбуждена и если это негативно отражается на подготовке сцены, модератор может предложить актерам своих персонажей, наоборот, быть очень добрыми.

«Глухие».

Актеры играют сцену так, будто все очень плохо слышат. Техника позволяет выровнять уровень звука в сцене: актеры, произносившие свои реплики слишком громко, начинают играть тише, а те, кто говорил чересчур тихо, начинают говорить громче.

3.3. Упражнения, направленные на развитие рефлексии

Представь что ты....

Представь, что ты камень, одуванчик, воздушный шар. Что ты чувствуешь? Сравни свои ощущения.

Изобрази, что ты чувствуешь, когда ешь лимон, конфету и т.д.

Изобразить различные чувства так, чтобы другие отгадали.

Покажи, что чувствует герой произведения.

Покажи, что чувствуешь ты. Какое настроение.

Изобрази радость, горе, обиду и т.д.

После каждого задания подростки делятся своими внутренними ощущениями, переживаниями, сравнивают их, стремятся понять. Что вызвало те или иные чувства [7].

Автопортрет.

Цель упражнения:

- формирование умений распознавания незнакомой личности;
- развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком, и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.

По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями [7].

Без маски.

Цель упражнения:

- снятие эмоциональной и поведенческой закрепченности;
- формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»
«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п [7].

Карусель.

Цель упражнения:

- формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты;
- развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику[7].

Качества.

Цель упражнения - способствовать выработке у участников более объективной самооценки. Каждый должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества [7].

Комиссионный магазин.

Цель упражнения:

- формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики;
- выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы;
- углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку как положительные черты своего характера, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества или его части и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и участник может предложить за это качество какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

На упражнение отводится 20-25 минут [7].

На какой я ступеньке?

Цель упражнения - помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька - самооценка занижена.
- 5-7 ступенька - самооценка адекватна.
- 8-10 ступенька - самооценка завышена [7].

Проективный рисунок «Я такой, какой я есть».

Цель упражнения - способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку [7].

Образно-рефлексивная процедура «Дерево».

1) Тренер предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, тренер предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?

3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации [7].

Образно-рефлексивное упражнение «Подари себе имя».

Цель - достижение каждым участником эмоционального ресурсного состояния.

1) Тренер предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться.

2) Тренер говорит участникам: «Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие».

3) По прошествии достаточного для выполнения задания времени (5-7 минут) тренер предлагает участникам группы обсудить результаты индивидуальной визуализации.

4) Каждый участник рассказывает группе об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии с обязательной рефлексией источника своего позитивного чувства (уверенности, успешности, удачи и т.д.) [7].

5) По окончании рассказа каждому участнику тренер с помощью группы придумывает новое имя. В котором бы отражалась самая суть получения эмоционального ресурсного состояния: «Я тот, который (ая) ... (делает то-то и то-то)» или «Я уверен (а) в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)».

Обсуждение в группе (при необходимости) [7].

Процедура «Рефлексия «Здесь и теперь».

Назначение:

- знакомство с сутью процесса рефлексии;
- обработка навыка рефлексии.

1. Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме: вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др.

2. Каждый из участников группы по семибальной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему.

3. После того, как эта процедура проделана, ведущий дает основные понятия рефлексивной работы.

Рефлексивная процедура «Что? Кто? Как? Где? Когда?» (цель - составление «жизненной программы» на ближайший период времени, планирование участником желаемого жизненного результата в области обучения и общения).

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

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

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

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

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

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

— продумать последствия достижения желаемого результата — «что будет, если это будет?» (результат должен сберечь и сохранить все то лучшее, что было раньше).

3) Обсуждение результатов на группе [8].

3.5. Упражнения для профилактики буллинга (из программы по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» О. С. Гимаджиевой)

«На страже своих границ»

Цель - предоставление возможности подумать о различных формах насилия и выработать правила ответственного и безопасного поведения.

Упражнение «Рефреминг».

По кругу в сказанном предложении соседа находится по порядку то хорошее, то плохое. (Первый участник: «Сегодня идет дождь – это хорошо, т. к. начнут расти грибы.», второй участник повторяет концовку предложения и придумывает что в этом плохого: «Начнут расти грибы – это плохо, дети пойдут их собирать и отравятся». Следующий участник: «Дети отравятся – это хорошо, им промоют желудки, и они будут осторожны в следующий раз» и т. д.) Цель упражнения - показать относительность происходящих событий, научиться видеть все многообразие красок, а не только черно-белые цвета [8].

Словесные ассоциации.

Выработка понятия «жестокое обращение». Каждый участник записывает свои словесные ассоциации и определяет свое понятие данного слова. Ребятам предлагается заполнить таблицу, определяя степень насильственности утверждения и относя его к определенной графе (перед тем, как участники приступят к выполнению, необходимо разграничить эти понятия и договориться, что входит в понятие каждого термина [8].

Грубость – проявление по отношению к другим черствости и неуважения, суровость, дерзость.

Жестокость – проявление безжалостности и бесчеловечности, отсутствие сожаления и сочувствия.

Насилие - применение различных форм принуждения в отношении других людей для оказания влияния или уничтожения. Насилие в отношении ребенка - это все формы физического или эмоционального жестокого обращения, сексуального насилия, беспризорности или уклонение от родительских обязанностей, коммерческая или иная эксплуатация, причиняющая настоящий или потенциальный вред детскому здоровью, выживанию, развитию или достоинству в контексте ответственности, доверия или власти.

Конвенция о правах ребенка признает широкие масштабы насилия в отношении детей и указывает, что дети имеют право на защиту от всех форм насилия. Под насилием подразумевается похищение, детоубийство, убийство, традиционные практики, причиняющие увечья, а также сексуальные, психические и физические злоупотребления, включая физическое наказание в качестве «дисциплинарных мер» в отношении детей. Конвенция о правах ребенка устанавливает, что насилие в отношении детей в любой форме и в любом месте не имеет оправдания. В соответствии с Конвенцией дети имеют право на физическую и личную неприкосновенность и защиту от «всех форм физического или психологического насилия». Конвенция признает, что все формы насилия вредны и могут оказать отрицательное воздействие на все стороны жизни ребенка. Дети, подверженные насилию, чаще страдают от недостаточного питания и болезней, хуже учатся в школе, у них пониженное самоуважение. В соответствии с Конвенцией насилие в отношении детей является нарушением их человеческих прав. Насилие нарушает следующие права:

- право каждого на равную защиту перед законом;
- право не подвергаться жестокому обращению;
- право на жизнь и физическую неприкосновенность;
- право на наивысшие стандарты физического и психического здоровья.

Дети-жертвы насилия - дети, подвергшиеся или подвергающиеся насилию (физическому, сексуальному, психологическому), оскорблениям или злоупотреблениям, отсутствию заботы или небрежному, грубому обращению (эксплуатации) в семье, в учреждениях образования и опеки.

Виды насилия:

1. физическое: толчки, хватания, нанесение ударов ладонью или кулаком или посторонними предметами, удерживание, удушение, избиение, пинки, использование оружия, причинение ожогов, контроль над доступом жертвы к социальной или медицинской помощи и т. п.;

2. психологическое насилие: вербальные оскорбления; шантаж; угрозы насилия по отношению к себе, жертве или другим лицам; запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным или разрушение предметов собственности; преследование; контроль над деятельностью жертвы; контроль над кругом общения жертвы; контроль над доступом жертвы к различным ресурсам (получению социальной и медицинской помощи, медикаментам, автотранспорту, общению с друзьями, получению образования, работе и т.п.);

3. эмоциональное: принуждение жертвы к исполнению унижающих ее действий; контроль над распорядком дня жертвы и т.п.

4. экономическое: отказ в содержании детей; утаивание доходов; трата семейных денег, самостоятельное принятие большинства финансовых решений (при покупке продуктов не учитываются потребности детей);

5. эксплуатация детского труда: принудительный труд, рабство, вымогательство, попрошайничество.

Мифы и правда о насилии в семье прошлом, когда нравы были более жестокими.

Для выполнения этого занятия можно разделить ребят на 4 группы (и тогда каждая группа будет выбирать предложенные варианты к определенному термину). Можно предложить каждой группе заполнить всю таблицу.

«Жестокость»	«Насилие»	«Грубость»	«Ненасилие»

Предлагаемые утверждения: издевательство; пьяный за рулем; музыка на всю громкость в позднее время; война; оставление вопроса без ответа; призыв в армию; осмеяние ребенка; порча сиденья в общественном транспорте; смертная казнь для осужденных за убийство; толкнуть ребенка, чтобы его не задавил автомобиль; не впускают в клуб из-за одежды; не ответить на приветствие; мины; громко окликнуть на улице; националистические или угрожающие лозунги на стенах; использование животных для медицинских опытов; отсутствие электричества или воды; учение в школе; прикрикнуть на кого-либо; дать прозвище, указывающее на физический недостаток; курение; драка.

Обмен мнениями:

- Какие трудности возникли при определении степени насильственности утверждений?

- Какие утверждения произвели самые сильные впечатления?

- Почему одни и те же утверждения вы отнесли к нескольким группам?

- Как вы считаете, каковы причины проявления жестокого обращения?

- Кто может выступать в роли инициатора жестокого обращения по отношению к детям? (Важно! Называть не только взрослых людей: учителей, родителей, соседей и так далее - но и осознавать, что инициатором может быть любой ребенок, в том числе и кто-то из них. Поэтому если группа не предлагает такие варианты, то можно, используя примеры, натолкнуть их на данные высказывания. Важно! Ни в коем случае нельзя переходить на личности) [8].

Определение степени опасности ситуации.

Участникам предлагается разделиться на группы и выдается по карточке с определенными ситуациями. Их задача — определить, опасна данная ситуация или безопасна. Каждая группа должна аргументировать свой ответ.

Предлагаемые ситуации:

- к девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки... ;

- приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу... ;

- пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке... ;

- пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь... ;

- пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек... ;

- в подъезд вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина... ;

- приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей... ;

- девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина... ;

- бабушка просит двух девушек помочь донести сумки до квартиры... .

Обсуждение:

- Как определить, является ли ситуация, в которую вы попали, опасной для вас?

- Почему ситуации, которые определены как «безопасные» или как «спорные», могут оказаться опасными? Разберите, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы избежать риска.

- Существует мнение, что как взрослые, так и дети, часто провоцируют насилие, а значит, заслуживают его. Согласны ли вы с этим? Почему? В конце можно сказать, что все приведенные ситуации являются опасными. Эти истории происходили в реальной жизни. И в каждой из них люди (взрослые, дети, подростки) подвергались насилию: физическому, психологическому [8].

Игра-упражнение на выявление уровня эмоциональной сдержанности.

Играют попарно. Задача одного из партнеров игры – рассмешить своего соседа. Задача другого – как можно дольше сохранять серьезное выражение лица [8].

«Агрессия может быть конструктивной»

Цель - обучение безопасным способам выражения агрессии.

Упражнение «Конфликт - это...»

Давайте всё же разберёмся, что такое конфликт, а для этого... Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта (конфликт - это...). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складывают листки с ответами и перемешивают. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом можно выйти на определение конфликта [8].

Упражнение «Агрессивный контакт»

Теперь давайте обсудим приём выхода из конфликта, неагрессивного ответа на давление и агрессию. Первый шаг. Сначала ученикам дают краткое описание семи приёмов ответа на агрессию.

Семь приемов ответа на агрессию

«Упс» (фиксация замешательства).

- Я просто растерялся от такого напора.

«Сиреневый туман».

- В таких случаях обычно говорят о существовании зависимости между субъективными факторами восприятия и параметрами деятельности индивида.

«Я-высказывание».

- когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора), я обычно не в состоянии нормально работать;

- давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию.

«Вы-посыл» (персонализация ответственности).

Вы хотите сказать, что уверены в том, что...

«Вам важно» (фиксация причины обращения): перефразирование обвинения с упором на понимание того, что именно важно для обвиняющего.

«Гадости на радости»

(Мне приятно...): всегда можно найти повод сказать искреннее спасибо агрессору, например: «Мне приятно, что вы следите за моими успехами».

«Ширма» (фиксация параметров имиджа):

- «Мы готовы удовлетворить желания любого клиента»;

- «Я уверен, что такая серьезная организация заинтересована в сотрудниках высокого профессионального уровня».

Важно отметить, что цель применения этих приёмов - не допустить наращивания агрессии. Поэтому никакой агрессии, сарказма и издёвки в ответ.

Второй шаг. Участники делятся на три группы, каждая из которых получает бланк с написанными на нем фразами агрессивного контакта. Задача участников в группах - вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приёмов. На эту работу выделяют не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. А в упражнении будет возможность обменяться удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

Третий шаг. Участники отвечают на фразы, зачитываемые тренером. При этом принимается ответ от каждой группы. На доске параллельно отмечают, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения участники могут записывать в рабочие тетради наиболее понравившиеся варианты ответов. Если в ходе работы отмечать, какое число ответов каждого типа было использовано участниками,

получится сводная картина приоритетного для этих способов ответа на агрессию. (В ходе выполнения упражнения могут появиться удачные ответы, которые не вписываются в список предложенных приёмов. Это позволит вписать в список дополнительные приёмы, «авторами» которых станут участники тренинга. Одним из таких приемов является приём «Я ещё и...», сходный с принципом доведения до абсурда.).

Конфликтные ситуации:

1. Мы оценили Вашу экзаменационную работу, и нам показалось, что Вы не знаете элементарных основ изучаемого предмета.

2. И на какую карьеру Вы рассчитываете с такой внешностью?

3. Вам не кажется, что Вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?

4. Возникает ощущение, что из-за свойственной Вам небрежности Вы необучаемы и способны серьезно подставить нашу школу.

5. Мне кажется, у Вас нет перспективы в жизни.

6. Почему Вам постоянно звонят во время уроков какие-то посторонние люди? Создается ощущение Вашей неорганизованности.

7. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с учителем.

8. А Вы вообще кто такой...

9. Вам не кажется, что Вы слишком часто критикуете других?

10. Ох и зануда же Вы, и это не только моё мнение, но и мнение всего коллектива. Обсуждение [8].

3.6. Упражнения для профилактики раннего употребления подростками ПАВ (из профилактической психолого-педагогической программы «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» Е.Г. Байдаковой)

Упражнение «Запретный плод»

Цель - осознать свое поведение в ситуации запрета. В центре круга лежит коробка. Детям говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в то же время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?» Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

«Ребята, представьте, что в этой коробочке находятся вещества, которые вызывают расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пробовать это вещество?»

Обсудить вопросы: Что такое психоактивные вещества? Как вы считаете, что обозначают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависимость»? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Актуальна ли проблема употребления ПАВ в нашей местности? [8].

Упражнение «Чувства»

Участникам предлагается следующее: вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, другой внимательно слушает, затем роли меняются.

Участники возвращаются в круг, и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали. Возможный вариант:

- чувства говорящего: раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т. д. ;
- чувства слушающего: сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т. д. .

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся в ситуацию при столкновении с проблемой наркотической зависимости другого человека [8].

Упражнение «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов: полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, а один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов - перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек». Во время обсуждения участники высказываются по очереди.

Вопросы:

1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?
2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?
4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?
- Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно. Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»? [8].

Конверт «Зависимость»

Цель - выявление типичных точек зрения по вопросам. Продолжите предложения:

- когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя...
- в общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
- свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
- когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю...
- ситуация, в которой я мог бы стать зависимым...
- когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого или чего-либо, я...
- быть независимым для меня означает...
- я понимаю, что зависимость - это... [8].

«Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь, потому что эти вещества помогают ему снимать барьеры в общении, удовлетворять свое любопытство, снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность, следовать принятой традиции, приобретать новый опыт».

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково участникам сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков, есть ли другие способы достичь того же эффекта. Мы с вами выяснили, что самыми тяжёлыми зависимостями являются пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам.

Давайте еще раз подробно разберем, что же это такое и в чем их вред для организма человека [8].

«Дерево радостей и печалей»

«Дерево радостей и печалей» используется для того, чтобы побудить участников обратиться к таким чувствам, как радость и печаль. Кроме того, необходимо учиться рассказывать о своих чувствах другим. Группа делится на несколько маленьких групп (максимально по 3 подростка). Каждая группа получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями. Каждый член группы наклеивает на голые ветки «плоды» из цветной бумаги, на которых надо записать переживание или событие, вызвавшее либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная - для печалей. Затем результат работы группы вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь «Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. При этом можно подумать над следующими вопросами:

- Как я могу выразить свои чувства?
- Как я переживаю эти чувства?
- Как я веду себя в ситуациях, которые вызывают радость или печаль?
- Могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах? [8].

Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- хорошая обстановка в стране;
- общественное признание;
- материальный достаток;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Потом каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 2-3 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит межгрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями [8].

3.7. Упражнения для профилактики безопасности в сети Интернет (из психолого-педагогической программы «Безопасность в сети Интернет» Е.А. Викторовой, К.Г. Лобынцевой)

Упражнение-дебаты «Интернет: плюсы и минусы»

Участникам занятия предлагается, разделившись на 2 группы, подготовить тезисы: 1 группа – плюсы интернета, 2 группа – минусы интернета. Через 10 минут организовывается обсуждение в форме дебатов, где задача одной группы - опровергнуть, снивелировать доводы второй группы. Педагогу необходимо отслеживать, чтобы дебаты велись корректно, в рамках норм межличностного общения. По окончании дебатов

делается вывод, что, как и у любого явления, у Интернета есть как положительные, так и отрицательные стороны, знать о которых необходимо [8].

«Интернет - риски».

Какие же подводные камни или интернет-риски подстерегают пользователя Сети? Существует 4 основных типа интернет-рисков:

1) технические риски – это риски, связанные с возможностями повреждения информации, программного обеспечения, находящегося в компьютере пользователя, нарушения конфиденциальности, хищение персональных данных посредством использования вредоносных программ (вирусов, ботов, шпионских программ, червей и т. п.);

2) контентные риски - это риски, связанные с использованием размещённых материалов (текстовых, графических, аудио- и видеофайлов, ссылок на те или иные ресурсы), содержащих негативную информацию: противозаконную, неэтичную или вредоносную;

3) коммуникационные риски – это риски, связанные с процессом общения, возникающего при межличностном взаимодействии пользователей интернет-пространства. К ним относятся кибербуллинг, груминг, троллинг и т.д. Этот вид рисков распространён на площадках для общения: в форумах, блогах, социальных сетях;

4) потребительские риски – это риски, заключающиеся в хищении финансовой информации для использования в мошеннических целях, в приобретении низкокачественных товаров и услуг или фальсифицированной продукции через интернет-сайты.

Упражнение «Риски – последствия - меры»

Участникам занятия предлагается разбиться на 4 группы (по числу видов интернет-рисков). Каждая группа получает лист, озаглавленный одним из видов интернет-рисков. На листе две колонки:

- 1) последствия;
- 2) меры.

В первой колонке участники каждой группы пробуют прописать все неблагоприятные последствия, которые могут быть результатом встречи с интернет-рисками группы, вынесенной в заголовок, во второй колонке участники пробуют спроектировать меры, которые бы позволили избежать встречи с интернет-рисками описываемой группы или смягчить, предотвратить негативные последствия. Группы представляют свои работы. Возможные вопросы для обсуждения: с какими интернет-рисками вы сталкивались, какой вид рисков кажется вам наиболее опасным и распространённым, что легче сделать: предотвратить риск или ликвидировать его последствия?

Подведение итогов. Получение обратной связи [8].

Упражнение «16 симптомов смартфонозависимости»

Педагог-психолог предлагает участникам занятий пройти шуточный тест на наличие у них смартфонозависимости, поставив «+» в случае положительного ответа на вопросы:

1. Когда темно, вы используете приложение «фонарик».
2. На вашем смартфоне параллельно установлены и активно используются следующие приложения: SMS, электронная почта, Skype, WhatsApp, Facebook, Twitter и Googleplus.
3. Вместо того чтобы немного поработать головой, вы просто «гуглите» или обращаетесь к интернет-энциклопедиям, интернет-базам данных, например, к Википедии, к веб-переводчику и др.

4. Ваш тариф оптимально соответствует вашим потребностям в мобильной связи и использовании Интернетом, но при этом ежемесячный платеж за услуги мобильного оператора превышает сумму, которую родители платят за квартиру.
5. Вы давно не выходите из дома, чтобы купить одежду, гаджеты, другие непродовольственные товары. А зачем? Ведь существуют специальные мобильные версии интернет-магазинов.
6. Вы предпочитаете виды спорта и активности, которые не препятствуют разговору по телефону.
7. Если раньше в вашем туалете лежали старые журналы, то теперь, благодаря смартфону, вы можете смотреть передачи всех 343 цифровых каналов, не вставая с теплого места.
8. Самое сложное при подготовке к экзаменам - не отвлекаться на веб-серфинг и телефонное общение.
9. Бывает, что вы резко просыпаетесь, потому что смартфон падает из вашей руки, когда вы начинаете засыпать.
10. Вы не помните, как прошли ваши каникулы, пока не просмотрите фото, снятые на телефон и не разместите их в соцсетях.
11. Вам часто слышится звук звонка вашего смартфона, даже если никто не звонил!
12. Во время встреч с друзьями в кафе вы выкладываете телефон на стол и постоянно его проверяете, даже если не горит индикатор пропущенных событий.
13. У вас есть универсальный адаптер для зарядки смартфона в рюкзаке, в каждой комнате квартиры, в родительском автомобиле, на даче, в кармане куртки и в джинсах.
14. Хотя часы у вас на руке, но, чтобы узнать который час, вы смотрите на смартфон.
15. Когда вы идете на прогулку, вы всегда берете с собой внешний аккумулятор, а лучше два, на тот случай, что первый не держит заряд.
16. В статистике посещаемых вами сайтов первое место занимают интернет-магазины смартфонов и сайты с обзорами на флагманские модели мобильных устройств.
Обучающиеся подсчитывают количество «+», получают повод задуматься [8].

Упражнение «Нейтрализуем негатив»

Участникам занятия предлагается, при желании опираясь на шуточные вопросы теста, выделить негативные аспекты использования смартфона и придумать, как их избежать или нейтрализовать. Придуманные контрмеры можно зафиксировать в виде плаката, памятки, инфографики и т.д. Пример негативных моментов, связанных с использованием смартфонов:

- 1) использование за рулём;
- 2) нарушение сна;
- 3) неуверенность, негативные эмоции при отсутствии смартфона;
- 4) срабатывание смартфона в общественных местах;
- 5) снижение потребности в самостоятельной мыслительной активности и др.

Подведение итогов [8].

3.8. Упражнения для формирования и развития эмоционального интеллекта

Шаг первый

Первое и самое важное — развитие навыка осознания своих эмоций. Несмотря на то, что этот навык выглядит обычно наименее интересным, едва ли возможно чем-либо управлять, не осознавая своих действий. Именно поэтому прежде всего важно научиться понимать в каждый момент времени (при необходимости), что я сейчас чувствую, то есть какую эмоцию испытываю. Это не так просто сделать, поскольку существует ряд объективных сложностей. Для тренировки целесообразно начать отслеживать эмоциональное состояние каждый день в определенное время. Для этого можно установить напоминания на телефон с вопросом «Как ты себя чувствуешь?» или завести дневник эмоций, в который вы ежедневно будете записывать результаты работы за день.

На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения. В выбранное вами время зафиксируйте факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли. Запишите, какие ощущения возникали в теле во время переживания этих эмоций, какие мысли посещали вас в этот момент? Любая эмоция — это выброс определенного гормона. Поэтому важно отслеживать, где в теле зарождаются ощущения.

Шаг второй

Улучшаем навыки осознания эмоций других людей. Для этого можно обращать внимание на невербальное поведение другого человека и развивать навыки эмпатии. Если общение происходит с близким человеком, можно проверить правильность своих догадок, спросив: «Как ты себя чувствуешь?» или выдвинув предположение: «Мне кажется, ты сейчас чем-то расстроен» [9].

Практика «Немой телевизор»

Включите какой-нибудь художественный фильм, который еще не смотрели, и отключите звук. Некоторое время смотрите кино, наблюдая за жестами, мимикой, расположением в пространстве героев и размышляя, какие эмоции они сейчас испытывают. Это весьма увлекательный процесс. Если вам не очень нравится смотреть таким образом художественное кино, посмотрите какие-нибудь теледебаты или новости. Посмотрите с выключенным звуком фрагмент знакомого фильма и фрагмент незнакомого. Какова разница в процессе наблюдения? Мешает или помогает знание сюжета сопоставлять «невербальность» с эмоциями? Сравните фильмы разных жанров. В чем сходство и различие невербального поведения в разных культурах? Посмотрите фильм, где играют известные актеры, и какой-нибудь дешевый сериал. Сравните невербальные проявления актеров с реальными людьми в какой-нибудь программе-репортаже.

Шаг третий.

Управление своими эмоциями. Важно! Не путайте управление эмоциями и их контроль с их подавлением. Зачастую единственный способ управления, которым мы владеем в совершенстве — это подавление своих эмоций. Однако эмоции невозможно подавить насовсем, они либо прорвутся в другой ситуации (что называется «накопилось»), либо проявятся на психосоматическом фоне (например, начнет болеть голова). Маленьким детям часто говорят: «Мальчики не плачут», «Хорошие девочки так не поступают» и т.д. Поэтому многие из нас привыкли подавлять свои эмоции, чтобы соответствовать социуму. Существуют и другие способы управления своими эмоциями. Многие из них нам известны: подышать, пройтись, заняться какой-то физической активностью. Одним из действенных способов управления своими эмоциями является вербализация: описание своего состояния вслух: «Я немного волнуюсь, встревожен, испытываю легкое раздражение» и т.д. Можно не только менять интенсивность негативной эмоции, но и заменять ее другой, более позитивной [9].

Практика «Телесные методы»

Выберите телесный метод управления эмоциями, который можно использовать практически в любых ситуациях. Например, незаметно сжать-разжать кулаки. Привстать несколько раз на цыпочки. Встать, немного пройтись и снова сесть. Тренируйтесь использовать его хотя бы раз в час [9].

Практика «Проблемы»

Напишите список актуальных для вас проблем. Вспомните максимальное количество проблем (обратите внимание: сначала могут возникнуть некоторые трудности, а затем процесс пойдет — проблемы мы искать умеем). Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому

вы планируете их достичь. Обратите внимание, как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали.

Шаг четвертый.

Управление эмоциями других людей. Сюда входит целый комплекс навыков, связанный с умением успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, а также умение «заразить» позитивной эмоцией других людей [9].

Практика «Эмоциональные мотиваторы в моей компании»

Задумайтесь и пропишите, что вы можете сделать, чтобы поддерживать в вашей компании постоянную атмосферу драйва, азарта и задора.

Упражнение «Чувства по кругу»

Цель - развитие возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним – противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, бросаем его до тех пор, пока мяч не побывает у всех».

Рефлексия: Испытывали ли вы затруднения во время выполнения упражнения? [10].

Упражнение «Радость»

Цель - развитие умения распознавать эмоции по невербальным признакам.

Содержание упражнения: Участникам предьявляется пиктограмма с изображением эмоции радости. После того, как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?» [10].

Упражнение «Рисунок на спине»

Инструкция: Вам необходимо разделить на две команды. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание – почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В завершении упражнения участники, стоящие первыми в командах, рисуют то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Обсуждение. Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов, повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

– Что помогало понимать и передавать ощущения?

– Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?

– Что мешало выполнять упражнение? [10].

Упражнение «Угадывание по руке»

Цель - развитие умения понимать другого человека.

Содержание. Нам нужен 1 доброволец.

Правила. Водящему завязывают глаза. Игроки по одному подходят к водящему и протягивают ему руку, могут погладить его. Задача водящего - угадать на ощупь, чья это рука.

Полезный совет. Чтобы сделать игру более веселой и интересной, участники могут меняться кольцами, часами и т.п. Один человек может подходить к водящему по несколько раз. Водящий имеет право ощупывать только руку ниже локтя.

Если есть желающие попробовать отгадывать человека по руке, игра продолжается.

Обсуждение. Сложно ли было понять кто перед вами стоит? По каким признакам вы определили человека?

Рефлексия в конце занятия: «Что вы унесете с собой?» [10].

3.9. Упражнения, способствующие повышению самооценки у детей и подростков

Упражнение «Позитивные мысли»

Цель - развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу, помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражение гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия.

Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

Где безопасно говорить о таких вещах?

Надо ли преуспевать во всем?

Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию?

Какими способами ты можешь сделать это сам?

Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством?

В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности.

Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения [11].

Упражнение «Школьные дела»

Цель - развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказываться по поводу каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи [11].

Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель - развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам [11].

3.10. Упражнения на развитие уверенности в себе у подростков

Упражнение «Встаньте с мест»

Цель - тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия, развитие гибкой реакции на меняющиеся обстоятельства, а также развитие внимательности.

Участники сидят в кругу. Ведущий «выбрасывает» на руках какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Обсуждение. Кто чем руководствовался, принимая решения, в какой момент ему встать, а в какой остаться на месте? Кто проявлял инициативу, а кто боялся (возможно, так ни разу и не поднявшись)? [12].

Игра «Жонглеры»

Цель - развитие умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, развитие скорости реакции, ловкости.

Физическая разминка, активизация участников.

Оборудование: 3-5 мячиков (комки из бумаги)

Задача — одновременно перебрасывать все мячики таким образом, чтобы ни один из них не упал на пол. Фиксируется время, которое удастся продержаться таким образом. Интересно организовать состязание между несколькими командами и посмотреть, какая из них продержится дольше.

Обсуждение: какими качествами, кроме ловкости, с точки зрения участников предопределялся успех в этой игре? Нужно ли координировать совместные действия с другими участниками или каждый «сам за себя»? [12].

Упражнение «Бег с карандашом»

Цель - развитие умения координировать свои действия, а также брать инициативу на себя, руководить этими действиями. Развитие гибкой реакции на меняющуюся обстановку, решительность.

Оборудование: карандаш (ручка, фломастер)

Участники разбиваются на пары. Каждой паре понадобится карандаш (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Пары встают около одной из стен помещения и поднимают каждая свой карандаш, зажав его между указательными пальцами правых рук партнеров. По команде ведущего они начинают движение до противоположной стены помещения, а потом назад, продолжая зажимать карандаш между пальцами. Кто роняет его, выбывает из игры. Побеждает пара, преодолевшая дистанцию быстрее всего. Можно модифицировать упражнение: зажимать одновременно два карандаша (один между указательными пальцами правой, а второй — левой руки), бегать по сложным траекториям, в тройках, организовать эстафету.

Обсуждение: какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения? Что способствовало его выполнению, а что препятствовало? [12].

Игра «Поезд»

Цель - сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров, развитие умения координировать совместные действия.

6- 8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» —

проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки: например, начинать петь. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и размеры помещения позволяют, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение: кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами», препятствиями? С чем это связано? Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру? [12].

Упражнение «Мне удается»

Цель - создание условий для самопрезентации, знакомство, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности, ломка психологических барьеров между участниками.

Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- Как им удалось этому научиться?
- Где может пригодиться это умение?

Обсуждение: чему из того, о чем рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас? Кто из участников вас удивил? Кто из участников заставил взглянуть на него по-новому? [12].

3.11. Деловые игры

Упражнение «Досчитать до 33»

Это самое известное и популярное упражнение для выработки командного духа и слаженности.

Цель - выявить лидера в данной группе и посмотреть, насколько слаженно может действовать группа.

Материалы: не требуются.

Задача участников – досчитать до 33. Ведущий начинает счет, называя первое число, его сосед – следующее число, и далее по кругу. При этом важно соблюдать два правила: числа, в записи которых есть три (например, 13 или 30) и числа, которые делятся на три (3, 6, 9 и т.д.) вслух не произносятся. Вместо этого участник, которому достается такое число, должен хлопнуть. Если кто-то ошибается, счет начинается заново, начиная с того человека, который ошибся. Обычно группе не удаётся досчитать до 33 с первого раза.

В данном упражнении обращается внимание на результаты работы группы - почему не смогли досчитать с первого раза? Участники отвечают - невнимательность, не слышали друг друга, нет взаимопомощи (ведь это не запрещено), не помнят таблицу умножения и т.п. Именно эти причины мешают нам в обычной работе. Именно с ними и будем работать.

Упражнение хорошо использовать в разминке [12].

Большая игра для подростков и старшеклассников «Экзамен»

Эта игра предназначена для учащихся девятых классов и является частью работы по психологической подготовке девятиклассников к сдаче экзаменов. Как известно, сдача экзаменов (особенно в первый раз) вызывает у старшеклассников страх, напряжение, тревогу. Это естественные реакции учащихся на новую социальную ситуацию. Эта игра может помочь школьникам снять напряжение, благодаря проигрыванию предстоящей экзаменационной ситуации.

Соответственно, в ходе игры решаются следующие задачи:

- изменение отношения к стрессовой ситуации экзамена через его «проживание», снижение напряженности, тревожности перед новой ситуацией;
- обозначение проблем, с которыми предстоит встретиться на экзамене, и обсуждение путей их преодоления;
- знакомство девятиклассников с представителями экзаменационной комиссии;
- развитие навыков группового взаимодействия.

Материалы и требования к организации игры

Необходимые материалы:

- экзаменационные билеты;
- ватман;
- маркер;
- колокольчик;
- песочные часы – 2 шт. (на 1 и на 3 минуты);
- карточки для жеребьевки;
- листы формата А3 с текстом правил.

Ведущий. Сегодня мы собрались для того, чтобы испытать себя в ситуации экзамена. Для каждого из нас независимо от опыта экзамен является определенным испытанием. Я хочу еще раз произнести слово «экзамен». Вслушайтесь в него. Какие у вас рождаются ассоциации? Назовите их.

Ведущий. Итак, мы видим, что есть много общего в нашем восприятии экзамена. Однако есть и различия. Кто-то из участников воспринимает ситуацию как тревожную, чреватую негативными последствиями. А кто-то чувствует себя энергичным, бодрым и уверенным в своих силах. И сейчас нам с вами на практике предстоит узнать, что же такое экзамен. А затем еще раз, исходя из сегодняшнего опыта, обсудить, что пережил каждый из вас. Традиционно каждый сдает экзамен в индивидуальном порядке. Вам повезло. Этот экзамен проводится в групповой форме. Сейчас участникам нужно разбиться на команды.

Ведущий организует жеребьевку. Количество человек в команде не должно превышать 7-8 человек.

Ведущий. Я прошу всех сесть в круг таким образом, чтобы участники одной команды находились рядом. Прежде чем мы перейдем непосредственно к экзамену, я хочу узнать ваше мнение. От чего зависит успех на экзамене?

Проводится свободное обсуждение. Участники говорят о знании предмета, везении, находчивости, доброжелательности экзаменационной комиссии, взаимовыручке и т.д. Ведущий подводит итог.

Ведущий. Мы сейчас услышали, что успех на экзамене определяется очень многими факторами. Через некоторое время нам предстоит это еще раз проверить. Прежде чем вы начнете сдавать экзамен, я хочу ознакомить вас с правилами.

Ведущий вывешивает плакат с текстом правил.

1. Первое правило относится к процедуре проведения игры. Представители каждой команды одновременно подходят к столу, за которым восседает «многоуважаемая экзаменационная комиссия», и тянут билет. Затем идет коллективное обсуждение в командах. Услышав сигнал об окончании времени, к столу экзаменаторов выходит представитель команды. Он и отвечает на вопросы билета. В случае необходимости команда может дополнить ответ.
2. Система оценивания традиционная пятибальная.
3. Время подготовки к ответу строго ограничено, на ответ – 1 минута. Отсчет времени осуществляется с помощью песочных часов. Сигналом к началу и завершению этих периодов служит звонок колокольчика. За нарушение правил экзаменационная комиссия имеет право снижать отметку.

Также существуют требования к построению ответа:

- в ответе должны быть раскрыты все понятия, включенные в вопрос;

- ответ должен быть логичным.

Ведущий. Есть ли у вас вопросы по тем правилам, с которыми вы только что познакомились?

А теперь позвольте представить вам экзаменационную комиссию.

В состав комиссии входят завучи и педагоги. Важно, чтобы в этой роли на игре выступили люди, которым в последующем действительно предстоит принимать у этих ребят экзамены.

Ведущий. Я прошу команды сесть отдельно друг от друга.

Пока команды пересаживаются на отведенные им места, ведущий раскладывает на столе билеты.

Участники направляют своих представителей за «счастливым билетом».

Все билеты имеют № 13.

Экзаменационные билеты

Билет №13

Расскажите об особенностях жанра «Современный женский роман»: сюжет, литературные приемы, главные герои и т.д.

Билет №13

Расскажите об особенностях выращивания цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты.

Билет №13

Докажите теорему №124 о построении равнобедренного круга.

Билет №13

Перечислите основные способы добыwania философского камня в горах Казахстана.

Билет №13

Расскажите об особенностях внешней политики князя Джуффина Доброго (на примере торговли со странами Дальнего Юга).

Билет №13

Расскажите об особенностях экспериментальной проверки качества парфюмерной продукции «franzuski sport».

Билет №13

Расскажите об обычаях, культуре, особенностях жизни дикого племени Мумба-Юмба, живущего в лесах Центральной Африки.

Билет №13

Найдите место в биологической классификации живому существу, известному в народе как Змей Горыныч.

Билет №13

Расскажите о подготовке, проведении и правилах черенкования плодово-ягодных деревьев и кустов в условиях Крайнего Севера.

Ведущий переворачивает песочные часы.

Ведущий. Внимание! Время пошло! Напоминаю, что сигналом прекращения обсуждения является звук колокольчика.

По окончании обсуждения звучит колокольчик. После этого представители команд выходят к экзаменационной комиссии. Для того чтобы у команд не было возможности продолжить обсуждение после звонка ведущего, представители всех команд выходят к столу одновременно и по очереди отвечают на вопросы билета. Ведущий отслеживает время.

Ведущий. Я попрошу представителя многоуважаемой комиссии рассказать, какие результаты получили участники.

Комиссия рассказывает о том, какие оценки получили команды, аргументируя свое решение. Юмористические комментарии с акцентами на реальных достижениях отвечавших позволяют участникам сбросить напряжение и легче перенести ситуацию провала. Каждой команде нужно ответить на 3 экзаменационных билета и получить по 3

отметки. Экзаменационная комиссия подсчитывает общий балл, набранный каждой командой, и объявляет победителей.

Ведущий. Я попрошу всех сесть в общий круг. Экзамен завершен. Мы видим, каких результатов добилась каждая команда. Давайте обсудим, что помогало и что мешало при подготовке и ответе на вопросы билетов? Из чего складывался общий результат? Что понравилось? Что не понравилось? Что для вас значил билет № 13? Какие чувства возникли во время игры? Что было самым важным?

Главный итог этой игры заключен не в победе какой-то одной команды. Вы все достойно проявили себя. И независимо от результата есть главные победители сегодняшней встречи. Это – девятиклассники. Как известно, больше всего страшит неизвестность. После нашей игры девятиклассники смогут более уверенно пройти весенние экзаменационные испытания [12].

Игра «Дистанция»

Цель - игра, направленная на развитие навыков эффективного общения и взаимодействия.

Возраст: старший школьный.

Это упражнение относится к разряду жестких, при этом степень жесткости может варьироваться в зависимости от целей ведущего и психологической готовности участников. Регулирование эмоционального напряжения может осуществляться за счет изменения инструкции, внимательного отслеживания поведенческих реакций участников, тактичного обсуждения результатов. К данной процедуре группа должна быть подготовлена, особенно в том случае, если она сформирована из незнакомых людей. Если же в игре участвуют ребята из одного класса, то ее применение возможно уже на первых занятиях.

Ведущий. Если люди более или менее длительное время общаются и взаимодействуют друг с другом, то между ними складываются определенные отношения. Эти отношения могут обладать разной степенью близости. Иначе говоря, каждый человек знает, с кем он тесно общается, с кем его отношения можно назвать близкими. С кем-то отношения пока не очень близкие, ну, может быть, просто потому, что еще не было повода и возможности пообщаться.

Вы уже неплохо знаете друг друга. При этом каждый из вас, наверное, осознает, каковы особенности его взаимоотношений с другими участниками нашей группы. Сейчас у вас есть прекрасный шанс проверить, правильное ли у вас сложилось представление о ваших отношениях с участниками группы. Кто готов рискнуть первым и стать добровольцем?

Выявление «рисковых» участников перед предстоящей процедурой является вполне оправданным. Во-первых, такое выявление само по себе можно рассматривать как социометрический прием, а во-вторых, оно позволяет обнаружить и тех, кто способен безболезненно перенести «жесткость» процедуры. Когда желающие объявятся, ведущий объясняет, в чем состоит упражнение.

Ведущий. Степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость – дальность отношений друг с другом через дистанцию в буквальном смысле слова – через расстояние в пространстве.

Наш доброволец должен стать лицом к стене. Все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически будет отражать близость ваших с ним отношений. При этом учитывайте и взаимное расположение. Задание необходимо выполнять молча, чтобы стоящий у стены не определил ваше местоположение по голосу. Участники занимают места за спиной основного игрока. Ведущему не следует торопить ребят, чтобы у них была возможность подумать и выбрать себе место. Запомните, пожалуйста, свои места и разойдитеесь... А теперь ты (ведущий обращается к добровольцу) можешь повернуться. Расставь ребят так, как, по твоему

мнению, они должны были бы расположиться. Основной игрок расставляет участников, после чего снова становится у стены. Посмотри внимательно еще раз, как ты расставил участников. Не хочется ли тебе что-нибудь изменить в этой картинке?

Если основной игрок сочтет свою расстановку окончательной, он отворачивается к стене, а остальные игроки становятся на те места, которые они занимали в начале. После этого ведущий просит основного игрока повернуться.

Ведущий. Посмотри, пожалуйста, что изменилось? Есть ли разница между тем, как расставил ты, и тем, какие места заняли сами ребята? В чем ты видишь разницу?

После кратких комментариев основного игрока ведущий предлагает занять его место кому-либо еще из участников группы. Хорошо, если на «горячем месте» у стены побывают все участники.

Оптимальной для проведения такого упражнения является группа в восемь человек. Остальные в этот раз могут быть только наблюдателями. На следующем занятии можно повторить упражнение с новым составом.

Далее ведущий начинает обсуждение. Сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали ли вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Старались ли вы угадать, как могли встать участники группы, или просто переводили свое видение ваших отношений на язык пространственных характеристик? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах? [12].

Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут»

Цель - создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

1. Тренер предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, только факты и действия.
2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).
3. Тренер зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.
4. Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием: пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть нужно досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Шуту.
5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.
6. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник [12].

3.12. Упражнения для развития аутопсихологической компетентности подростков (из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я» О.И. Грибоедовой)

Обучение приемам саморегуляции

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Например, самый известный способ, которые советуют нам наши мамы и бабушки – «Досчитать до 10». Это прием концентрации: закрыть глаза и медленно сосчитать до 10. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злости, раздражения, хочется наругать, этот способ позволяет успокоиться) [8].

Игра «Снежки»

Ведущий предлагает участникам группы сделать из газетных листов достаточно плотный мячик – снежок. Затем группа делится на две команды, которые выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между ними составляло примерно четыре метра. По команде ведущего подростки начинают бросать мячи на сторону противника. При этом игрокам каждой команды необходимо стремиться как можно быстрее забросить мячи-снежки, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду ведущего «Стоп!», участникам необходимо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. Важно не перебежать за разделительную линию. Игра проводится в три тура. Победителям – аплодисменты всех участников группы [8].

Обучение приемам саморегуляции - знакомство с мышечной релаксацией

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

- упражнение «Когти тигра»: напрячь кисти рук до боли, потом стали кошачьи лапы (24 раза) ;

- упражнение «Танк»: почувствовать подмышечные впадины, удержать предмет, расслабить (23 раза) ;

Обучение антистрессовому дыханию:

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

Игра «Человек к человеку» (снятие эмоциональных зажимов)

Для игры необходимо нечетное число игроков. Все игроки свободно перемещаются, водящий произносит: «Человек к человеку!». И все участники игры, в том числе ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером теми способами, которые озвучит ведущий. Тот, кто остался без пары, становится водящим. Игра продолжается. Команды могут быть разнообразными, например: «Мизинец к мизинцу», «Пятка к пятке», «Ухо к уху» и т.д [8].

Прием рационализации

Знакомство с приемом рационализация, или методом отвлечения, который заключается в произвольном переключении фокуса внимания со стрессового фактора на другие объекты. Метод помогает лицам, у которых внешняя напряженная обстановка

вызывает навязчивые мысли, негативные эмоции, сильный стресс и тревогу. Помогает успокоиться перед экзаменом, во время важного мероприятия.

Суть метода: необходимо отложить на время в сторону все бумаги и посмотреть на объект, не связанный с текущей ситуацией. Например, дерево за окном. Теперь мысленно этому объекту дается подробная характеристика: какова возможная высота дерева, сколько у него крупных ветвей, сколько мелких, какие изгибы кажутся особенно красивыми, в какую сторону дует ветер, сильно ли качается крона, какие виды птиц сидят на его ветвях. Или рассматривание предметов в аудитории. Или переключение с экзамена по русскому языку на повторение таблицы умножения на 3 и т.п. Время наблюдения за объектом – произвольное. Рекомендуется выполнять упражнение не менее 5 минут [8].

Упражнение «Стулья в круг!»

Группа стоит в кругу. Перед каждым – стул. Держать его нужно за спинку, наклонив в сторону центра так, чтобы задние ножки висели в воздухе, а упор приходился лишь на две передние ножки.

По сигналу ведущего начинается игра. По команде «Раз!» - все оставляют свои стулья и переходят на один шаг вправо. Сделать это необходимо быстро, чтобы успеть подхватить стул своего соседа справа до того, как он станет на пол всеми четырьмя ножками! По команде «Два!» - переходим влево по часовой стрелке. Задание то же. По команде «Три!» нужно успеть сделать полный оборот на 360 градусов и успеть подхватить стул, чтобы он опять не опустился на 4 ножки (или вообще не упал внутрь круга). Те, кто не успел подхватить свой стул, выходит из игры. Круг оставшихся игроков сжимается, и игра продолжается до выявления победителя [8].

Упражнение с песком «Зона внутреннего комфорта»

Перед каждым участником расположен поднос из листа картона с насыпанной кучей песка. Задание: под приятную музыку разрешить своим рукам создавать зону комфорта так, как им захочется (5 минут). Далее звучит музыка, и подростки выполняют различные манипуляции с песком на подносе (кто-то разравнивает, кто-то рисует на песке, кто-то часто меняет расположение песка, кто-то положил руки на песок и ничего не делает и т.д.). Обсуждение:

- как вы себя чувствовали во время выполнения задания?
- что делали ваши руки под музыку?
- похож ли ваш обычный способ создания зоны комфорта в жизни на то, что делали ваши руки на подносе с песком?
- что вы сейчас чувствуете?
- в каких ситуациях вам нужна зона комфорта?
- психологи утверждают, что жизнь начинается именно там, где оканчивается зона комфорта. Как вы относитесь к этому утверждению? [8]

Упражнение «Ладонка моего стресса»

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость, стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой. Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников [8].

Упражнение «Мой ответ стрессу»

Для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций. Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом [8].

3.13.Этюды (из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я» О.И. Грибоедовой)

Этюд «Восковая свечка»

Для выполнения упражнения приглашаются три участника группы. Два человека из них встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними.

Обсуждение:

- О чем для вас было это упражнение? (вопрос ко всем участникам группы - и к выполняющим упражнение и к наблюдателям)

- Что вам помогало не бояться падать? (вопрос участнику тройки, который был «восковой свечой»)

- О чем вы больше всего думали, когда участник падал в вашу сторону? Как вы ему помогли? (вопрос к участникам тройки, которые принимали падающего на свои руки)

- Как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

Ведущий: Строительство дома всегда начинается с опорных частей – фундамента, пола и перекрытий. И внутренний дом моего Я у каждого человека имеет свои опоры. Для каждого человека важно понимать, что дает тебе опору в жизни, что внутри тебя помогает тебе справляться с жизненными трудностями [8].

Психологический этюд «Окно внутреннего мира»

Цель - введение в тематику занятия, актуализация представлений о себе. Содержание: участникам группы предлагается представить, что у каждого человека есть внутренний дом эмоций, чувств, переживаний, мечтаний и интересов. Все, что мы несем в мир, мы несем из внутреннего дома: настроение, цели, способы решения трудностей, предпочтения в выборе друзей и т.д. Кроме этого, мы самые настоящие, такие, как есть, только внутри себя. Далее ведущий показывает подросткам бумажную оконную раму и предлагает представить окно, ведущее из их внутреннего дома в мир. Каждому участнику необходимо подойти к этой оконной раме и выглянуть из нее так, как он хотел бы: сказать и показать то, что он хотел бы. Задача: через это окно внутреннего мира представить себя миру. С разрешения подростков психолог фотографирует каждого участника, выглядывающего из этого импровизированного окна.

Пояснения к упражнению: данное упражнение будет выполняться и на завершающем занятии по программе, на котором будет проведено сравнение двух фотографий каждого участника и обсуждение того, насколько изменилось его представление о своем внутреннем мире. Перед одним из следующих занятий распечатанную психологом фотографию каждый участник клеивает в свой рабочий

блокнот. Обсуждение: как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие? [8].

Этюд «Найди самое приятное место»

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

- что вы сейчас чувствуете, как вам?
- почему вы выбрали именно это место?
- что вам сейчас не хватает здесь? [8]

Этюд «Стрела»

Участникам группы предлагается взять по одному листу белой бумаги формата А4 и молча, не договариваясь, всем вместе сделать одну общую стрелу из листов, держа свой лист в руках. Обсуждение:

- как вы думаете, какое символическое значение имеет эта стрела?
- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие? [8].

3.14. Упражнения на профессиональное ориентирование (из психолого-педагогической программы «Профессиональное ориентирование» Е.А. Торской)

Упражнение-разминка «Цепочка профессий»

По кругу выстраивается «цепочка профессий». Ведущий называет первую, например, металлург, следующий называет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами. Ведущий может задавать уточняющие вопросы: в чем же сходство вашей профессии с только что названной? Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа [8].

Упражнение-ролевая игра «Собеседование»

Ведущий предлагает провести ролевую игру, предложив кому-то из подростков играть роль соискателя на рабочее место, а кому-то — работодателя. Обсуждение: Удалось ли соискателю получить желаемую работу? Уверенно ли отвечал на вопросы соискатель? Как себя чувствовал соискатель, работодатель? Кого играть легче? Чему научила игра? [8].

3.15. Ценностно-ориентированные игры

«Межпланетная станция»

Цель - осознание ценности человеческой жизни независимо от профессиональной принадлежности, развитие коммуникативных навыков.

Описание игры. Стимульный материал представляет собой набор карточек с различными профессиями и социальными статусами (студент, бизнесмен, домохозяйка, многодетная мать, инженер, слесарь, врач, женщина легкого поведения, депутат и т.д.)

Инструкция. Представьте, что мы находимся на космической станции. На ней произошла небольшая авария и несколько человек надо отправить на землю (обычно достаточно 3). Нужно выбрать – кто это будет?

Каждый делает свой выбор, и желающие обосновывают его? Важно уточнять следующие моменты: что будет делать человек, прилетев на Землю? Чем может быть полезен на станции? Ведущий направляет дискуссию и отслеживает групповое взаимодействие (возможность высказаться и быть услышанным).

Рефлексия заключается в принятии ценности человеческой жизни независимо от статуса и профессии. Важен каждый человек – ненужных нет. Стоит обратить внимание на такой аспект – была ли возможность починить поломку на станции? Обсудить, можно ли было это сделать своими силами?

«Королевский двор»

Цель игры - осознание системы ценностей и личной ответственности человека, приобретение навыков управления другими, развитие навыков межличностной коммуникации.

Описание игры.

Инструкция. Представьте, что вы на необитаемом острове. Вам следует организовать королевство. Вам нужно обязательно назначить короля, королеву, фаворита или фаворитку короля (королевы), премьер-министра, силового министра, министра финансов, судью, палача, шута, принца или принцессу, мальчика или девочку для битья. В течение 5 минут каждый распределяет роли. Затем, небольшое обсуждение: чем руководствовались при распределении? Кто выбрал себя? Кто не выбрал себя? На какую роль?

Ведущий уточняет, что это за королевство? Какая власть в нем царит? Кто принимает решение?

Затем предлагается проиграть конкретную ситуацию, и желающий (или подросток по выбору психолога) становится ведущим.

Когда он приступит к работе, то становится обладателем абсолютной власти. Не починается ему нельзя. Действия ведущего позволяют сделать весьма достоверные выводы о его структуре личности. Главное, что он сам начинает понимать, что он из себя представляет. Остальные члены группы получают обратную связь. Если кто-то не хочет быть в данной роли – он должен предложить решение ситуации (организовать «переворот»). У тех, кто не участвует в разыгрывании ролей, представляет «народ». Можно спросить: «Что народ ждет от данного королевского двора? Почему?»

Рефлексия. Подводя итоги, стоит обратить внимание на следующие аспекты:

- Насколько комфортно чувствуют себя «актеры» в роли?
- Нравится ли роль? (Принц, принцесса – «Хорошо, ничего делать не надо, все имеется»).
- Не нравится, почему? (Плюсы и минусы не понравившихся ролей).
- Обсудить вопрос ответственности. Можно ли без нее? («Палач» - может лишать жизни, но сам подчиняется воле короля, «Шут» - может говорить, все что хочет, но несет ли ответственность и может ли принимать решения? «Король», «Королева» - кто назначил сам себя на эти роли – готовы нести ответственность не только за себя?)

ВАЖНО! Общение необходимо строить в системе диалога, потому что внешняя оценка членов группы постепенно перерождается в самооценку каждого ее члена. Тренеру, работая над содержанием, необходимо помнить, что подросток вернется в ту же социальную среду, в которой ради своего саморазвития должен будет пойти на определенный риск. Такую точку зрения на проблему важно учитывать в своей работе: во-первых, это помогает пониманию внутреннего мира подростков и их поведения, в том числе отклоняющегося. Во-вторых, это дает возможность учесть психологические опасности, с которыми встречаются ребята на пути своего развития. В-третьих, это помогает тренерам осознать границы своих возможностей и ответственности, а так же осознать необходимость соблюдения принципов психологической безопасности.

Упражнение «Трудный разговор»

Цель – приобретение навыков ведения «трудных переговоров», умение правильно выражать негативные чувства.

Описание упражнения. Представьте себе следующую ситуацию.

Ситуация 1: Партнер «А» очень старался доставить радость другому (приготовил его любимое блюдо, купил билеты в театр, подготовил ужин для двоих и т.п.). У партнера «Б» в этот день было очень много неприятностей на работе (в школе). Кроме того, «Б»

никак не мог влезть в транспорт и пришел немного позже, чем ожидалось. «Б» не звонил «А», поскольку телефон разрядился, и поэтому он ничего не знает о планах партнера.

«А» обижен и разозлен.

«Б» раздражен, очень устал после трудного дня и дороги домой.

Начните с того момента, когда «Б» подходит к дверям.

Ситуация 2: Партнер «А» является старостой (ответственным) в классе. Учитель задал дополнительное задание на оценку и попросил Партнера «А» передать это задание всем остальным в классе. Партнер «А» обзвонил всех одноклассников, но Партнер «Б» не ответил на звонок. На следующий день задание не подготовил только Партнер «Б», оценка была поставлена соответствующая.

«А» расстроен.

«Б» разозлен и раздражен из-за сложившейся ситуации.

Начните с того момента, когда «Б» получил оценку.

Ситуация 3: Партнер «А» (взрослый член семьи) с утра дал задание Партнеру «Б» (подросток) сделать уборку в доме, т.к. вечером будут гости. Партнер «А» весь день провел на работе, а после ему нужно было позаботиться об ужине для гостей. Партнер «Б» в этот день писал контрольную работу и после уроков задержался для исправления ошибок, также по другим урокам было задано достаточное количество домашнего задания. Партнер «Б» возвращается домой позже назначенного времени и не успевает сделать уборку.

«А» разозлен из-за того, что Партнер «Б» не сдержал обещание.

«Б» раздражен, устал после трудного дня.

Начните с того момента, когда «Б» вернулся домой.

Попытайтесь понять партнера и разыграть ситуацию. Выразите свои чувства и попытайтесь найти удовлетворительное решение конфликта. Игра должна длиться от 3 до 5 минут.

Анализ ситуации проводится с учетом нескольких моментов:

- каким образом участники выражали свои чувства?

- как они использовали выразительные движения для подкрепления своих чувств?

После анализа обсуждаются правила выражения и восприятия злости.

Обзор методик для диагностики непосредственных показателей суицидального поведения детей и подростков

Показатели диагностики	Источник	История создания
<p>В. Войцех, А.А. Кучер, В.П. Костюкевич Методика «Психодиагностика суицидальных намерений» у детей (ПСН «В») Цель - исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - алкоголь, наркотики - несчастная любовь - противоправные действия - деньги и проблемы с ними - добровольный уход из жизни - семейные неурядицы - потеря смысла жизни - чувство неполноценности, ущербности, уродливости - школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути - отношения с окружающими 	<p>Кучер, А. А. Выявление суицидального риска у детей / А. А. Кучер, В.П. Костюкевич // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2001. - №. 3. - С. 32-39. С.Т. Губина, Н.Л. Югова, Р.Р. Камалов, Н.Б. Симакова, Практическая психология в деятельности классного руководителя: профилактика суицидального подведения подростков в сети Интернет, Глазов, 2013.- С. 250-256.</p>	<p>Методика была одобрена экспертной комиссией Московского НИИ психиатрии и в 1998 г. С 2000 г. внедрена в деятельность психологов Министерства внутренних дел России. С 2009 г. применяется школьными психологами Минобразования России. В апреле 2012 г. методика ПСН стала использоваться в качестве базисного психодиагностического средства в НИР Департамента образования города Москвы по теме «Создание условий для оказания комплексной психолого-педагогической и информационной помощи в кризисной ситуации для подростков и молодежи, направленных на профилактику суицидального поведения несовершеннолетних».</p>
<p>Шмелев А.Г. Опросник суицидального риска ОСР Цель - диагностика суицидального риска, выявление уровня сформированности суицидальных намерений</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - демонстративность - аффективность. - несостоятельность. -социальный пессимизм. -слом культурных барьеров. - максимализм. -временная перспектива. -антисуицидальный фактор 	<p>Шмелев А.Г. , Белякова И.Ю. Опросник суицидального риска./ Практикум по психодиагностике. – М.: МГУМ, 1992. – С. 8.</p>	<p>Опросник прошел психометрическую адаптацию И.Ю. Беляковой, выполненной под руководством А.Г. Шмелева. Далее он был дополнен вопросами, ответы на которые выражают специфику суицидентов. Опросник опирается на новую и оригинальную «четырёх-полюсную» концепцию личностных черт, позволяющую существенно сократить артефакт социально-желательного ответа.</p>
<p>А.Н. Орел Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) Цель - измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.</p>		

<ul style="list-style-type: none"> - склонность к преодолению норм и правил - склонность к аддиктивному (зависимому) поведению. - склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению - склонность к агрессии и насилию - солевой контроль эмоциональных реакций. - склонность к деликвентному поведению 	<p>Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел) / Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. – М.: Сфера Юрайт, 2004. С.141-154.</p>	<p>Первоначально был разработан мужской вариант методики подростковой популяции, позднее дополнен женским вариантом.</p>
<p>Погодин И.А. Методика определения степени риска совершения суицида Цель - выделение детей группы суицидального риска, сопровождение детей и их семей с целью предупреждения суицида.</p>		
<p>На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам психодиагностической беседы отмечается наличие выраженности перечисленных в карте факторов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - данные анамнеза - актуальная конфликтная ситуация - характеристика личности <p>При этом напротив каждого фактора следует поставить его условный «вес»: отсутствует, слабо выражен, присутствует, наличие не выявлено</p>	<p>Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учебное пособие – 2-е изд. М.: «Стереотип: Флинта», 2011. – 189 с.</p>	<p>Погодин И.А. работал на телефоне доверия, и первыми клиентами были люди, находящиеся в суицидоопасном кризисе. Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Сбор информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальная беседа, изучение и анализ документов.</p>
<p>Юнацкевич П.И. Диагностика «СР-45» Цель - выявление склонности к суицидальным реакциям и констатация начального уровня развития склонности личности к суициду в период обследования</p>		

<p>Оценочный коэффициент (Sr) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений (40): $Sr = N/35 \pm 0.07$ где N количество совпадающих с «ключом» ответов. Показатели, могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне склонности к суицидальным реакциям, близкие к нулю - о низком уровне.</p>	<p>Юнацкевич П.И. Основы психолого-педагогической диагностики и коррекции суицидального поведения. – СПб: ВИКА им. А.Ф. Можайского, 1998. – 160 с.</p>	<p>Юнацкевич П.И. выделил группы социетальных и социально-психологических факторов, оказывающих влияние на суицидальный риск, опираясь на зарубежные исследования К. Лукас, Г. Сейден, Э. Шнейдман, Н. Фарбероу и российские разработки психологов Т.И. Заславской, С.В. Кондричина, А.А. Быкова, А.А. Давыдова, Б.Н. Порфирьева, С.Г. Олькова, В.Н. Шубкина, М.Б. Данилова, И.М. Елисеева, Л.И. Постоваловой, Н.Н. Проскурниной, О.В. Бровчук.</p>
<p>М.В. Горская Склонность подростка к суицидальному поведению (СПСП) Цель - изучить склонности подростков к суицидальному поведению</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - уровень тревожности - уровень фрустрации - уровень агрессии - уровень ригидности. 	<p>Горская М.В. Диагностика суицидального поведения подростка.// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2008, № 1.– С. 44-52.</p>	<p>Авторская разработка</p>
<p>Ю.Р. Вагин Суицидальная мотивация Цель - выявить и проанализировать мотивационные аспекты суицидального поведения, которые позволяют оценить выраженность суицидальных тенденций.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - альтруистическая мотивация (смерть ради других). - анемическая (потеря смысла жизни). - анестетическая (невыносимость страдания). - инструментальная (манипуляция другими). - аутопунитическая (самонаказание). - гетеропунитическая (наказание других). 	<p>Вагин Ю.Р. Профилактика суицидального и аддиктивного поведения у подростков. - Пермь, 1999. - 103 с.</p>	<p>Тест состоит из 35 наиболее типичных утверждений, отобранных во время клинико-психологического исследования лиц с суицидальными тенденциями в период 1996-98 г.</p>

<p>- поствиталяная (надежда на что-то лучшее после смерти).</p>		
<p>Ю.Р. Вагин «Противосуицидальная мотивация» Цель - выявить и проанализировать противосуицидальные мотивационные комплексы, позволяющие оценить сформированность противосуицидальной защиты.</p>		
<p>- провиталяная мотивация (страх смерти). - религиозная мотивация - этическая (чувство долга перед близкими людьми). - моральная (личное негативное отношение к суицидальной модели поведения). - эстетическая - нарциссическая (любовь к себе). - когнитивной надежды (надежда как-то разрешить ситуацию, найти выход). - временной инфляции (ожидание, что со временем что-то может измениться к лучшему). - Финальной неопределенности (неуверенность, что удастся умереть)</p>	<p>С.Т. Губина, Н.Л. Югова, Р.Р. Камалов, Н.Б. Симакова, Практическая психология в деятельности классного руководителя: профилактика суицидального подведения подростков в сети Интернет: Монография. – г. Глазов, 2013.- С. 244-247.</p>	<p>Авторская разработка</p>
<p>Pierce D.W. Шкала суицидальных интенций Пирса Цель - диагностика суицидального риска после совершения попытки суицида.</p>		
<p>-обстоятельства совершенного суицида -самоотчет -медицинский риск</p>	<p>Корнетов А.Н., Шелехов И.Л., Силаева А.В., Толстолес Е.С., Морева С.А., Линок Е.А. Профилактика суицидального поведения в учебных заведениях. Методические рекомендации для педагогов и кураторов методические рекомендации. Томск: Рекламная группа</p>	<p>Шкала разработана как дополнительный метод оценки и не заменяет клинической оценки риска экспертом. Заполняется после суицидальной попытки.</p>

	Графика, 2013. С. 41-42	
<p>Зотов М.В., Петрукевич В.М., Сысоев В.Н. Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал»</p> <p>Цель - бъективном измерении психофизиологических реакций для решения задач профилактики, психотерапии и реабилитации суицида.</p>		
<p>показатель суицидального риска (ПСР)</p> <ul style="list-style-type: none"> - сенсомоторные реакции - степень фиксации внимания - степень различия средних временных показателей переработки нейтральной информации и информации суицидального характера 	<p>Зотов М.В., Петрукевич В.М., В. Сысоев В.Н. Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал»: Методическое руководство. СПб: Иматон, 2003.- 17 с.</p>	<p>Объективный личностный тест. Компьютерная программа института практической психологии «Иматон» info@imaton.com</p>
<p>Г. А. Мюррей ТАТ. Тематический апперцептивный тест (4 фотографии)</p> <p>Цель - исследование движущих сил личности: внутренних конфликтов, влечений, интересов и мотивов.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Ведущие мотивы, отношения, ценности. Аффективные конфликты и их сферы. - Способы разрешения конфликтов (позиции, механизмы защиты). Индивидуальные особенности аффективной жизни личности. - Самооценка. Фотографии (4) выявляют депрессивные и суицидальные тенденции, подозрительность и скрытую агрессивность, вплоть до паранойи. Отношение к смерти близких, собственные страхи смерти, депрессивные тенденции. 	<p>Леонтьев Д. А. Тематический апперцептивный тест. 2-е изд., стереотипное. М.: Смысл, 2000. – 254 с.</p>	<p>Проективная методика ТАТ разработана в Гарвардской психологической клинике в 1935г. Первичное допущение состоит в том, что завершая или структурируя незавершенную или неструктурированную ситуацию, индивид проявляет в этом свои стремления, диспозиции и конфликты. Следующие 5 допущений связаны с определением наиболее диагностически информативных рассказов или их фрагментов.</p>
<p>3. Королёва «Ваши суицидальные наклонности»</p> <p>Цель - определение суицидальных наклонностей субъекта</p>		

<ul style="list-style-type: none"> - актуальное настроение - саморегуляция - суицидальные мысли - степень чувствительности - манипулирование суицидальными мыслями - подсознательное 	<p>З. Королева Познай себя. 100 графических тестов. - М.: «ЭКСМО-ПРЕСС», 2002. – С. 155.</p>	<p>Проективная методика</p>
<p>Л.Б. Шнейдер Графический тест «Ваши мысли о смерти» Цель: Прояснение отношения к смерти, глубинных мыслей</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - присутствие-отсутствие страха смерти - интерес к смерти - пессимизм-оптимизм по отношению к смерти - философское отношение 	<p>Л.Б. Шнейдер Девиантное поведение детей и подростков. – М.: Академический Проект: Трикта, 2005.- С.190</p>	<p>Проективная методика</p>
<p>Джозеф М. Сакс и С. Леви Метод незаконченных предложений Цель - оценка отношений к себе, семье, сверстникам, к взрослым, к переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - отношение к отцу - отношение к себе - нереализованные возможности - отношение к подчиненным - отношение к будущему - отношение к вышестоящим лицам - страхи и опасения - отношение к друзьям - отношение к своему прошлому - отношение к лицам противоположного пола - сексуальное отношение - отношение к семье - отношение к сотрудникам - отношение к матери - чувство вины 	<p>Проективная психология. Антология. М.,2010.- 416 с.</p>	<p>Тест был разработан Джозефом М. Саксом и С. Леви в 1950 годах, относится к проективной диагностике, является вариацией техники словесных ассоциаций. Методика апробирована Г.Г. Румянцевым (1969), показавшим ее эффективность для проведения реабилитационных мероприятий. (вариант Saks–Sidney). Он состоит из 64 незавершенных предложений. Они разделяются на 16 групп по 4 предложения; каждая из этих групп соответствует определенной сфере отношений человека.</p>
<p>Луиза Дюсс (адаптация М. Габрунер, В. Соколовская) Эмоционально-личностный тест «Сказка «Похороны» Цель - выявление отношения ребенка к смерти, а также агрессивности и стремления к разрешению конфликтов смертью, возможности возникновения спонтанно эмоциональных явлений, которые обычно не проявляются в поведении ребенка, но в то же время</p>		

действуют в нем.		
- отношение ребенка к смерти -агрессивности, разрушительности и тесно взаимосвязанному чувству вины и самобичеванию.	Завражин С.А., Жукова Н.В. Исследование отношения к жизни и смерти у подростков с нарушением интеллекта// Вопросы психологии. – 2006, №2. – С. 58-67. Валиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. – СПб.: Речь, 2007. - 240 с.	Эмоционально-личностный тест «Сказка» разработан детским психологом, доктором Луизой Дюсс в 1940 году и переведен на английский язык Десперт. Методика содержит ряд историй-сказок, направленных на выявление глубинных внутренних конфликтов у детей с 6 до 11 лет.
Метод анкетирования		
Цель - получение дополнительной психологической информации, а также вспомогательных социологических и демографических данных о ребенке.		
Социологические данные	Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум. – М.: Форум, 2009. – 304 с.	Основоположителем метода анкетирования в психологическом исследовании считают Ф. Гальтона, который в своём исследовании влияния наследственности и среды на уровень интеллектуальных достижений при помощи анкеты опросил сотню крупнейших британских учёных.
Л.Б. Шнейдер Диагностическая анкета критических ситуаций подростков		
Цель - определение сфер возникновения критических ситуаций у подростков.		
- удаленность критической ситуации в психологическое прошлое подростка и ее ожидание в будущем. - субдепрессивные состояния, состояния фобического круга, состояния нервно-психического напряжения - ситуационные реакции - трудно вербализуемые проблемы и переживаний подростков	Шнейдер Л.Б. Кризисное состояние у детей и подростков: направления работы школьного психолога// Школьный психолог, 2009. - № 21. – С. 64.	Данная анкета показывает сферы возникновения критических ситуаций у подростков и диагностирует состояния, свидетельствующие о наличии переживания этой ситуации.
И.Н. Лаврикова Анкета изучения отношения подростков к смерти		
Цель - анализ представлений о смерти		
- смысл смерти	Лаврикова Н.Н.	Лавриковой Н.Н. показалось

<ul style="list-style-type: none"> - оценка смерти - значение своей смерти - мотивация смерти 	<p>Молодежь: отношение к смерти// Социологические исследования. – № 4, 2001. - С. 134-135</p>	<p>интересным выяснить, как современная молодежь, «фильтруя» воздействие общества, относится к смерти (1997). Был проведен социологический опрос, и выявлено, что отношение к смерти - верный индикатор отношения к жизни как конкретно-единичного человека, так и общества в целом. Опрос проводился по тестам У. Шибла, опубликованным в сборнике И. Т. Фролова.</p>
<p>Метод самоотчета</p>		
<p>Цель - более или менее полно выявить отношение испытуемого к самому себе в различных жизненных сферах, чувства и мысли, относительно тех или иных событий или обстоятельств в жизни испытуемого, поведенческих проявлений, взаимоотношений с другими людьми.</p>		
<p>Количественные показатели в тестах-самоотчетах рассчитываются по частоте встречаемости ответов определенного типа.</p>		<p>Самоотчет представляет собой словесный или письменный отчет о результатах самонаблюдений, описание самого себя в относительной целостности психических проявлений. Метод самоотчета непосредственно вытекает из метода интроспекции (самонаблюдения),</p>
<p>Л.Б. Шнейдер Методика «Карта риска суицида»</p>		
<p>Цель - определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - биографические данные; - актуальная конфликтная ситуация - характеристики личности 	<p>Профилактика суицидальных проявлений среди несовершеннолетних: Методические рекомендации / Бадина Н.П., ГАОУ ДПО ИРОСТ. – Курган, 2011. – С. 57-59.</p>	<p>Модификация взрослой карты для подростков осуществлена Л.Б. Шнейдер</p>
<p>А.Т. Бек Шкала суицидальной интенции</p>		
<p>Цель - оценка риска суицидального поведения</p>		
<p>Учет и оценка: объективных обстоятельств, имеющих отношение к суицидальной попытке (выбор времени, предосторожности против раскрытия, степень запланированности и т. д.); данные, полученные при самоотчете исследуемого (объяснение цели попытки, вероятность</p>	<p>Корнетов А.Н., Шелехов И.Л., Силаева А.В., Толстолес Е.С., Морева С.А., Линок Е.А. Профилактика суицидального поведения в учебных заведениях. Методические рекомендации для педагогов и кураторов методические рекомендации. Томск: Рекламная группа</p>	<p>В 1990-х гг. в Пенсильванском университете А. Бек и Г. Браун инициировали разработку специального протокола лечения, направленного на суицидальное поведение. Было введено понятие суицидального кризиса, который рассматривался как центральная и первичная проблема, а не просто как симптом психического расстройства. Безнадежность была определена важнейшей мишенью в предотвращении смертельного исхода.</p>

смерти; серьезность попытки, позиция в отношении жизнь/смерть, концепция медицинского спасения; степень готовности к совершению и т.д.)	Графика, 2013. С. 34.	
Метод психодиагностической беседы		
Цель - получение конкретных сведений, фактов по изучаемому, обсуждаемому вопросу.		
как метод исследования: разговор, во время которого задающий вопросы делает вывод об изучаемом предмете по речевым, поведенческим и другим реакциям респондента;	Горбунова В.В. Экспериментальная психология в схемах и таблицах. – Ростов н/д.: Феникс, 2005.- с. 52	Организуется с целью выяснения индивидуальных особенностей личности: мотивационной и эмоциональной сфер, знаний, убеждений, интересов, отношения к среде, коллективу и пр.
как метод диагностики разговор в форме интервью, задающий вопросы получает информацию общего содержания, которая направлена на изучение свойств личности, характера человека, выяснение его интересов и склонностей, отношения к определенным людям и т.п.		
Юрьева Л.Н. Скрининг-тест для выявления суицидального поведения		
Цель - выявление суицидального поведения		
- текущие мысли о суициде. - планы или отношения пациента к суициду. - предыдущие эпизоды суицидальных мыслей. - альтернативы суициду	Клиническая суицидология: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. – С. 415	Термин «скрининг» происходит от английского «screen», что значит «отбирать» или «сортировать». В психологии используются с середины XX века. Скрининговое исследование проводится с целью выявления предрасположенности.
Беседа для оценки риска суицида		
Цель - социально-психологическое уточнение и расширение информации для оценки риска суицида		
Оценка отдельных факторов суицидального риска, как средовых, так и	Профилактика суицидальных проявлений среди несовершеннолетних:	Из опыта практической работы (профилактика)

внутренних, слагающих целостную поведенческую картину	Методические рекомендации / Бадьина Н.П., ГАОУ ДПО ИРОСТ. Курган, 2011. С. 104-105.	
Д.С. Исаев Медицинская схема обследования суицидента		
Цель -определение социально-медицинских индикаторов суицидального поведения		
Анамнестические данные Характерологические особенности Психическое состояние	Исаев Д. С. Шерстнёв К.В. Психология суицидального поведения. Методические рекомендации для студентов по спецкурсу. - Самара, 2000. – С. 65.	Из опыта практической работы (профилактика)

Литература

1. Воспитание индивидуальности : Учебно-методическое пособие / Под ред. Е. Н. Степанова. - М.: Т Ц Сфера, 2005. – 224 с.
2. Жизненные ориентиры : Программа профилактики негативных явлений в молодёжной среде / авторы-составители: С. Н. Кушнирук, Л. А. Батищева, В. В. Пертятько, О. В. Журавлёва, В. Э. Мазаев. - Сочи, 2007. – 85 с.
3. Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации : Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / автор-составитель: О. В. Заева; Под ред. Л. П. Фальковской – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. – 55 с.
3. Классные часы. 10-11 классы / авт. - сост. А. М. Байбаков и др. - Волгоград: Учитель, 2006.-135 с.
4. Особенности суицидального поведения у детей и подростков: методические рекомендации / Н. В. Александрова, Т. И. Иванова, О. Е. Крахмалева. – Омск: Издательство «Спектр плюс», 2018. – 48 с.
5. Профилактика суицидального поведения : учебное пособие / Н. В. Александрова, 2020.- 105 с.
6. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ авт. -сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.- 207с.

Ссылки на интернет-ресурсы:

1. <https://kopilkaurokov.ru/obshchestvoznaniye/meropriyatia/aktsiiaprofilaktikiesuitsidavshkoliegolosuiemzazhiznvmiestie>
2. <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2015/05/09/meropriyatie-po-profilaktike-narkomanii-zhizn>
3. <http://www.maam.ru/detskijasad/psihologicheskaja-akcija-zhizn-prekrasna-po-profilaktike-suicidalnogo-povedeniya.html>
4. www.psy.piter.com
5. www.psychology.ru
6. <https://interrasibir.ru/blog/forum-teatr> Рабочая тетрадь по использованию Форум театра в работе общественных организаций
7. <https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-napravlenih-na-razvitie-refleksii-469471.html> Комплексы упражнений, направленных на развитие рефлексии.
8. <http://o575.pskovedu.ru/page/a7b675bf-cb41-491f-9215-3d47457d3887> Психолого-педагогические программы, рекомендуемые для организации и проведения профилактической работы в образовательных организациях.
9. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/04/22/testirovanie-na-opredelenie-emotsionalnogo-intellekta-po-metodike>
10. <https://infourok.ru/razvivayuschaya-programma-razvitie-emotsionalnogo-intellekta-podrostkov-3804167.html> Коррекционно-развивающая программа, направленная на развития эмоционального интеллекта у подростков
11. <https://exklu.mirtesen.ru/blog/43571514218/Uprazhneniya,-sposobstvuyuschie-rovuyisheniyu-samoostenki-u-detey> Упражнения, способствующие повышению самооценки у детей и подростков
12. <https://infourok.ru/kartoteka-igr-i-uprazhnenij-na-razvitie-uverennosti-v-sebe-u-podrostkov-4257149.html> Упражнения на развитие уверенности в себе у подростков
13. <https://infourok.ru/delovie-igr-i-uprazhneniya-dlya-psihologicheskikh-treningov-2915830.html> деловые игры