

2016

Профилактическая психолого – педагогическая программа

*Профилактика и коррекция
нарушений эмоционально-
волевой сферы, девиантного
и суицидального поведения
детей и подростков.
Формирование навыков
жизнестойкости.*

Шмакова Надежда Ивановна

МБОУ «Усть-Калманская СОШ»
Усть-Калманский район
Педагог-психолог

658150 с.Усть-Калманка, Усть-Калманского района, ул. Горького,
д.60, кв. 15

т. 8 385 99 22 1 77 8 913 241 97 43



КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

к профилактической психолого – педагогической программе
**«Профилактика и коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы,
девиантного и суицидального поведения детей и подростков. Формирование навыков
жизнестойкости.»**

Автор: **Шмакова Н.И.**

Работа школы в современных условиях направлена на реализацию стратегии развития и воспитания подрастающего поколения, определенной Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральной программой развития образования, Национальной доктриной образования в Российской Федерации, Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа».

Согласно социальному заказу и сложившейся ситуации, кроме основных направлений, общеобразовательная школа должна решать задачу сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе, и психологического.

Данная программа направлена на решение задач профилактики и коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы, девиантного и суицидального поведения, зависимости употребления ПАВ детей и подростков, формирования у них навыков жизнестойкости.

В ней представлены цели, задачи, принципы, содержание и формы предупреждения нарушений психического и личностного развития детей и подростков, изучения особенностей структуры их личности и комплекс психокоррекционных мероприятий, направленных на повышение уровня их социально-психологической адаптации, сохранения и укрепления их психического здоровья.

Программа апробирована, является одним из личностно-ориентированных разделов работы школы. Создана методологическая база её реализации, получены определенные результаты.

Программа может представлять интерес для педагогов-психологов, социальных педагогов. Классные руководители могут использовать практическую часть в работе с классными коллективами по выработке у учащихся навыков самосохранительного поведения и жизнестойкости.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. АКТУАЛЬНОСТЬ:

Эмоции являются неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Выступая в качестве регуляторов поведения, они выполняют важную приспособительную функцию в плане организации взаимодействия субъекта с внешней средой, обеспечения активных форм его жизнедеятельности. Особенно очевидно влияние эмоций на поведение. Нарушение эмоциональной регуляции непосредственно ведут к расстройству адаптации, социально-психологической деформации личности.

В подростковый период существенно возрастает обусловленность дезадаптации эмоциональными факторами. Дезадаптивные явления эмоциогенной природы приобретают массовый характер. В связи с этим, изучение развития эмоций и их нарушений, коррекция поведения, обусловленная этими нарушениями, приобретает особую актуальность.

В контексте реализации мер по профилактике нарушения эмоциональных состояний обучающихся, девиантного и суицидального поведения, зависимости употребления ПАВ ориентированных на пропаганду здорового образа жизни и формирование ценностных жизненных установок, правовую основу составляют нормы Конституции Российской Федерации, Закона Российской Федерации «Об образовании», Федеральной программы развития образования, Национальной доктрины образования в Российской Федерации, Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», Семейного Кодекса, Концепции развития психологической службы в системе образования в РФ, Комплекса мер по оказанию помощи несовершеннолетним, пережившим суицидальную попытку (Постановление Администрации Алтайского края от 17.11.2020 № 493, Приказа ГУ от 20.10.2014 № 5486_ Об утверждении мет. рекомендаций по проектированию программы по жизнестойкос, приказа Главного управления образования и молодежной политике от 02.09.2014 № 4664 «Об организации психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в образовательных организациях Алтайского края», письма Главного управления образования и молодежной политике от 28.01. 2011 № 632 «Об усилении совместной работы семьи и школы по профилактике суицидального поведения, локальных актов школы.

Согласно социальному заказу в сложившейся ситуации, кроме основных воспитательных и образовательных направлений, школа должна решать задачу сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе и психологического. В основе психического здоровья ребенка должно находиться его эмоциональное благополучие. Школа – это место, где ученик проводит треть дня, поэтому важно, чтобы он шел туда без страха наказания за ошибки, без ожидания угрозы со стороны взрослых и сверстников. Иначе чрезмерная эмоциональная напряженность будет нарушать не только его деятельность, но и приведет к социально-психологической дезадаптации личности.

Кроме того, проблемы в семейной ситуации непонимание, безразличие, порой жестокое отношение близких порождают у детей и подростков невыносимые страдания от одиночества, чувство собственной ненужности и провоцируют негативное восприятие

мира, потерю смысла жизни. Все это может вызывать у них неадекватные способы реагирования на неблагоприятную ситуацию, и в целом ряде случаев они решаются на самоубийства.

В школе создана координирующая программа по профилактике и коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы, девиантного и суицидального поведения, зависимости употребления ПАВ детей и подростков, формированию у них навыков жизнестойкости. На первичном этапе реализации данной программы удалось снизить степень риска возникновения девиантного и суицидального поведения, но проблема продолжает оставаться, о чем свидетельствуют данные исследований. Работа по данной проблеме позволила создать систему профилактических мер, способствующих социальной и психологической защите детей, снижению количества школьников с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, снижению интереса к ПАВ.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками от 10 до 17 лет. При проведении работы следует учитывать психологические особенности разных возрастов, ориентируясь на ведущие мотивы возрастной группы, особенности восприятия и общения.

Группы формируются по разновозрастному принципу: дети среднего возраста (10 – 13 лет) и старшего возраста (14 – 17 лет). В группы включаются учащиеся «группы риска»: стоящие на внутри школьном контроле и на учете в КДНиЗП, а также дети с суицидальными высказываниями и намерениями, склонностями к ПАВ. Состав группы варьируется от 10 до 15 человек.

Для дифференцированного подхода в программе предложены два варианта: для среднего возраста и старшего. Эти варианты могут быть использованы как самостоятельно, так и для последовательного ведения детей по мере их взросления.

Оба варианта предполагают одинаковую структуру в проведении всего комплекса работы, но для различных возрастных групп различен уровень сложности в подачи информационного материала и адекватно возрасту подобраны упражнения в психологическом тренинге.

*Игровые методы развивающего психокоррекционного характера должны быть **необходимым условием** поддерживающего психологического «фона» для детей на занятиях с психологом. Развивающие, психотехнические и сюжетно-ролевые игры, элементы психодрамы позволяют в ненавязчивой форме подготовить их к правильному выбору способов выхода из острых психотравмирующих и конфликтных ситуаций, сформировать компоненты позитивных личностных смыслов. Исходя из этого, составлялось тематическое планирование психологического сопровождения детей и подростков «группы риска».*

Основные ориентиры программы:

- Оказание помощи обучающимся в снятии длительного психотравмирующего напряжения, сохранения их душевного здоровья и эмоционального благополучия.
- Знакомство детей и подростков с элементарными техниками коммуникации поведение в стрессовой ситуации.
- Повышение культуры безопасного поведения, самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта.

- Формирование родительской компетентности поддержки психологического здоровья детей.
- Расширение педагогической компетентности профилактики эмоциональных нарушений, девиантного и суицидального поведения, зависимости употребления ПАВ у детей и подростков в условиях школы.

ЦЕЛЬ:

Формирование у обучающихся позитивной адаптации, как процесса сознательного построения и достижения относительно устойчивых отношений с собой, другими людьми и миром в целом, развитие навыков жизнестойкости.

Поставленная цель достигается за счет решения следующих задач.

ЗАДАЧИ:

1. Ежегодный анализ сложившейся системы воспитательной работы в школе, касающейся взаимоотношений педагогов и учащихся.
2. Анализ методов взаимодействия семьи и школы по вопросам организации семейного воспитания, создания оптимальных условий развития и обучения учащихся.
3. Активизация работы попечительского Совета, общешкольного родительского комитета, комиссии школы по профилактике правонарушений по вопросам сохранения психологического здоровья учащихся и условий проживания учащихся, находящихся в социально опасном положении (семьи, стоящие на учете в органах социальной защиты населения, в школе, КДН и ЗП).
4. Проведение ежегодного мониторинга по выявлению детей с отклонениями в развитии, поведении, обучении, высоким уровнем тревожности, находящихся в социально опасном положении и обеспечить им своевременную ППМС-помощь.
5. Формирование у учащихся внутренней позиции, способности к адекватной самооценке и критической оценке действительности, в которую он попадает. Развивать готовность к самосохранительному поведению, навыки жизнестойкости.
6. Разнообразить формы работы с родителями (лекции, тематические конференции, презентации опыта семейного воспитания, встречи с представителями здравоохранения, социальной защиты, правоохранительных органов, вечеров вопросов и ответов), обеспечивающих повышение уровня компетентности развития детей, освоения родительского искусства выстраивания семейных отношений.

Исходя из цели и задач программы, сущность профилактики и коррекции эмоционально-волевой сферы, девиантного и суицидального поведения, зависимости употребления ПАВ детей, подростков, заключается в создании психолого-педагогических условий для оказания своевременной помощи школьникам «группы риска» и их родителям в формировании навыков жизнестойкости и готовности к самосохранительному поведению при рисках социального и бытового характера.

Направления деятельности:

1. Работа с детьми и подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и подростками, нуждающимися в психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с родительской аудиторией и неблагополучными семьями.
4. Работа с педагогической аудиторией.

Принципы программы:

- Принцип доступности информации, её занимательность.

Этот принцип обеспечивается тем, что занятия проводятся в разновозрастных группах (10 – 13 лет и 14 – 17 лет). При проведении работы следует учитывать психологические особенности разных возрастов, ориентируясь на ведущие мотивы возрастной группы, особенности восприятия и общения. Большинство упражнений включенных в занятия строятся на игровой основе.

- Принцип ценности личности, заключающийся в самооценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближайшего развития каждого обучающегося.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.
- **Принцип максимальной активности.** Этот принцип обеспечивается тем, что все занятия предусматривают максимальный уровень включенности каждого участника в деятельность. Это достигается при помощи различных видов игр, психогимнастических упражнений, рефлексии. Упражнения и задания, включенные в занятия, должны быть сконструированы таким образом, чтобы все участники группы активно участвовали в их выполнении.
- **Принцип освоения навыков социального поведения в специально организованной деятельности.** Этот принцип реализуется особой формой процесса обучения на занятии. Все участники вовлекаются в специально разработанные действия: выполнение упражнений, разыгрывание жизненных ситуаций, моделирование необходимых ситуаций, наблюдение за поведением других, анализ собственных переживаний и ощущений, сравнение видения ситуации или факта с видением других участников группы. Педагог-психолог, ведущий занятия, не является доминирующим источником информации, он почти на равных включен в общегрупповую деятельность, которая является для всех участников источником опыта социального взаимодействия.

Программа включает два блока:

1. Организационно – методическая работа с педагогами и родителями.
2. Профилактика и коррекция социальной дезадаптации детей и подростков.

***Первый блок** направлен на создание системы профилактических мер, способствующих социальной и психологической защите детей, снижению количества школьников с девиантным поведением и суицидальных рисков. Данная система координирует деятельность педагогического коллектива, родительского сообщества, всех служб, отвечающих за жизнь и здоровье учащихся, их психологическое благополучие, муниципальных служб и учреждений, работающих с детьми, подростками и молодежью.*

Формы работы в рамках этого блока:

- Педагогические Советы.
- Заседания ПМПк школы.
- Семинары-практикумы, тренинги для педагогов.
- Родительские собрания.
- Консультации для всех участников образовательного процесса.
- Заседания попечительского Совета школы и общешкольного родительского Комитета.
- Родительские конференции.

***Второй блок** предназначен для работы с детьми и подростками. Он представлен курсом комплексных занятий для каждой возрастной группы.*

Формы работы в рамках этого блока:

- Психологическое тестирование.
- Коррекционно-развивающие занятия, включающие психологический, психофизиологический тренинги с элементами игровой психотерапии.
- Повторное психологическое тестирование.

Содержание и тематическое планирование курса коррекционно-развивающих занятий с детьми.

Курс профилактической и коррекционной работы с детьми и подростками для каждой возрастной группы состоит из 10 комплексных занятий, объединенных одной из тем (см. тематическое планирование).

Тема 1	Эмоции и чувства.
Тема 2	Стрессы.
Тема 3	Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта.
Тема 4	Вредные привычки.
Тема 5	Курение, алкоголь, наркотики. Вовлечение.
Тема 6	Зависимость употребления ПАВ.
Тема 7	Как добиться психологического комфорта без употребления ПАВ.
Тема 8	Самопознание.
Тема 9	Тренинг личностного роста. Мое будущее.
Тема 10	Я и моя семья.

Проведение комплексной работы по всем темам позволит сформировать у детей и подростков навыки поддержания своего благоприятного психозмоционального состояния, отказ от комплексов, низкой самооценки, неуверенности и раздражения и выработать оптимальные поведенческие стратегии в различных ситуациях.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Снижение у обучающихся психозмоционального напряжения, дезактуализация у них фрустрированных потребностей, разрушение аффективных стереотипов поведения, посредством овладения способами безопасного эмоционального реагирования и навыками эмоционального контроля за собственным поведением.
2. Овладение учащимися навыками жизнестойкости: заботиться о своем психическом здоровье, уметь выходить из психологических кризисов самому и помогать другим.
3. Освоение родителями приемов снижения напряжения в семейных отношениях, определение ими семейных ценностей, сближение с собственными детьми.
4. Расширение компетенции педагогов по профилактике нарушений эмоционально-волевой сферы, девиантного и суицидального поведения детей и подростков.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1999.
2. Методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер» - профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков. – СПб,: Научно-производственная фирма «Алматейя», 2003.
3. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб,: Издательство «Образование – Культура», 2002.
4. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. – Новосибирск: Издательство Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997.
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа. 1995.
6. Учителю о психическом здоровье младших школьников: Практическое пособие / Под ред. Л.С. Колмогоровой. – Барнаул: БГПУ, 2004.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.
8. Шепель В.Г. Гигиена самосбережения. – Воспитание школьников, №8, № 10, 2006, № 2, № 4, № 6, № 7, 2009, № 1, 2010.
9. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ. / Общ. ред. И вступ. ст. Л.А. Петровской. – М.: Прогресс, 1990.
10. Психолого-педагогическая коррекция детей и подростков: учебно-методическое пособие / О.А. Брылева, О.А. Скорлупина. – Барнаул : АлтГПА, 2012.
11. Развитие самосознания старшеклассников: разработки интегрированных уроков / авт.-сост. О.С. Яковлева. – Волгоград: Учитель, 2009.
12. Проблемы суицида в подростковой среде. – АРО ООД «Российский Союз за здоровье детей», АКОО «Краевой Союз за здоровье детей», 2012.
13. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 10.01.2014 г. № 20 для изучения и использования научной статьи доцента кафедры социальной работы ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет, кандидата педагогических наук Дроновой Е.Н. «Нормативно-правовые основы профилактики суицидального поведения несовершеннолетних в России».

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ:

№ п/п	Направления работы (модули)	Вид работы	Дата проведения	Ответственные	Ожидаемые результаты
1.	Организационно – методическая работа	1.Педагогический Совет школы «Обсуждение вопросов совместной работы семьи и школы по профилактике девиантного и суицидального поведения, зависимости употребления ПАВ детей и подростков»	По плану школы один раз в год	Директор школы, зам.директора по воспит. работе, педагог-психолог, соц.педагог	Привлечение внимания педагогов к важности поднятой проблемы, самоанализ собственных методов взаимодействия с учащимися в системе межличностных отношений.
		2. Заседание ППк школы по организации и проведению коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения в эмоционально – волевой сфере, учащимися, проявляющими различные формы девиантного поведения.	По плану работы ПМПк	Зам. директора по УВР педагог-психологи	Выбор оптимальных форм коррекционных мероприятий. Взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса по оказанию помощи такой категории детей.
		2. Семанары – практикумы для классных руководителей по проблемам профилактики суицида, зависимости употребления ПАВ среди детей и подростков.	По плану школы	педагог-психологи школы	Получение знаний о факторах риска эмоциональных состояний учащихся, поведения, которые могут привести к суицидальным попыткам, употреблению ПАВ. Формы работы с такими детьми.
		3.Тренинг для педагогов «Эмоциональные нарушения у детей и	По плану школы	Зам. директора по воспит. работе, социаль ный педагог	Знания о эмоциональных нарушениях детей и способах обучения их выхода из стрессовых ситуаций.

		подростков и их влияние на развитие комплексов и невротизма» 4. Заседание родительского комитета школы: «Работа с семьями учащихся, находящимися в социально опасном положении и состоящих на учете в школе, КДН. 5. Заседание попечительского Совета: «Оказание помощи семьям детей, находящихся в социально опасном положении и стоящих на учете в органах социальной защиты населения».	По плану школы один раз в год По плану школы	директор школы, социальный педагог Директор школы, социальный педагог	Оказание помощи детям, проживающим в такой категории семей. Оказание помощи детям, проживающим в такой категории семей.
2.	Аналитическая деятельность	1. Мониторинг системы воспитательной работы в школе, касающейся взаимоотношений классных руководителей и учащихся, методов взаимодействия семьи и школы: - анкетирование родителей и учащихся . 2. Мониторинг детей с отклонениями в развитии, поведении, высоким уровнем тревожности: - собеседования с классными руководителями; - психологическая	Один раз в год ежегодно	Зам. директора по воспитат. работе, социальный педагог, педагог-психологи	Выявление острых проблем в системе воспитательной работы классных руководителей с детьми, находящихся в социально опасном положении и их семьями. Обобщение опыта семейного воспитания. Выявление учащихся с нарушениями в эмоционально-волевой сфере, девиантным поведением, употребляющих ПАВ. Составление индивидуальных планов работы с такими детьми. Расширение психолого-педагогической компетенции

		диагностика.			классных руководителей в работе с такой категорией детей.
3.	Работа с детьми и подростками. 1. Психолого - педагогическое просвещение.	1.»Помоги себе сам». Начальные классы Среднее звено. Игровые занятия, тренинги. 2. Страничка в районной газете: - Конфликты, поведение в конфликте, выход из конфликтной ситуации, сфера общения. - Педагогические зарисовки о достижениях ребят в учебе, в других сферах школьной жизни.	В течение года 1 раз в месяц	педагог - психолог педагог - психолог, классные руководители, зам. директора по воспит. работе педагог - психолог педагог-психолог	Развитие компетентности учащихся по достижению эмоционального равновесия. Информированность о поведении в конфликте, способах выхода из конфликта, навыки межличностного общения. Пример возможных достижений в разных сферах школьной жизни. Повышение самооценки.
	2. Психологическая диагностика	1. Групповая диагностика: - Диагностика учащихся 1-х и 5-х классов по определению благоприятности протекания адаптационного периода. - Углубленная диагностика учащихся 4-х классов готовности к обучению в пятом классе. - Первичная диагностика детей, поступающих в	Сентябрь, октябрь апрель Март, апрель	педагог-психолог педагог-психолог педагог-психолог	Анализ протекания адаптации учащихся в обследуемых классах, выявление детей, нуждающихся в психолого-педагогической помощи, составление рекомендаций и оказание помощи учащимся и педагогам. Определение актуального и психического уровня развития, выявление типичных проблем учащихся в учебной деятельности, личностном развитии, подготовка рекомендаций для педагогов и родителей. Уровень готовности к обучению в школе, выявление детей, находящихся в социально опасном положении, детей,

		первый класс.			имеющих нарушения в эмоционально-волевой сфере
		- Индивидуальная диагностика учащихся с отклонениями в поведении, суицидальным поведением.		педагог-психолог	Уточнение специфики социально-психологической дезадаптации, определение структуры отклонений в психическом развитии, изучение индивидуальных особенностей личности.
	3. Консультирование учащихся	«Поведение в стрессовых ситуациях и в ситуациях психологического давления», «Страхи»	в течение года 1 раз в м-ц по запросу классн. руковод.	педагог-психолог	Расширение компетенции детей о стрессах, поведении в стрессовых ситуациях, страхах. Овладение навыками выхода из стрессовых и опасных ситуаций, действия при психологическом давлении. Преодоление страхов.
	4. Коррекционно - развивающие занятия.	Групповые занятия 1. Начальные классы. - «Обучение жизненно важным навыкам» 2. Профилактика и коррекция социальной дезадаптации детей и подростков: • Средняя • Старшая	10 занят. 1 раз в две недели	Педагог-психолог	Овладение учащимися социально значимыми навыками жизни в школе. Выбор стратегии и форм поведения в опасных для жизни и здоровья ситуациях.
4.	Работа с родителями. 1. Психолого - педагогическое просвещение	1. Родительские собрания. «Как помочь своему ребенку, проявляющему эмоциональную нестабильность, тревожность, замкнутость, агрессивность». - Публикации на страницах	в течение года 1 раз в м-ц	педагог-психолог классн. руковод.	Формирование психолого-педагогической компетенции родителей о факторах риска эмоциональных нарушений у детей, способы родительского реагирования.
			1 раз в	педагог-психолог	Расширение психолого-педагогической компетенции

		районной газеты на темы психологии воспитания детей. - Опыт семейного воспитания.	квартал	зам. директора по воспит. работе	родителей по актуальным проблемам семейного воспитания.
2. Консультирование		«Укрепление психического здоровья детей в семье»	1 раз в м-ц	педагог-психолог	Повышение компетентности родителей в вопросах сохранения психологического здоровья детей.

Требования к организации занятий.

1. Требования к помещению при проведении занятий:

- Помещение должно достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, так как это может нарушать ощущение уюта и безопасности.
- В помещении не должно быть ничего лишнего.
- Помещение должно быть одним и тем же.
- Стулья и столы должны быть легко перемещаемые. Столы устанавливаются П-образной формой.
- На время занятий дверь должна быть закрыта.

2. Продолжительность занятий и организация в системе учебного процесса, время проведения, система организации:

Продолжительность:

- Для среднего возраста от 30 до 45 минут.
 - Для старшего возраста 45 минут
- Организация занятий: по выбору специалиста
- Как факультативный курс.
 - Как семинар-тренинг.

Система организации занятий, частота проведения :

- Время проведения занятий осуществляется по выбору специалиста, с учетом недопущения перегрузки учащихся и не в ущерб учебного процесса. Занятия могут проводиться как в первую, так и во вторую половину дня.
- Курс занятий может проводиться один раз в две недели в течение учебного года.
- Курс занятий может проводиться один раз в неделю в течение второй или третьей четверти.

3. Принципы проведения занятий.

- Полное доверие к подросткам на протяжении всего курса занятий.
- Уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка.
- Открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в течение занятия, и в решении личностных проблем.
- Искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп.
- Активное участие в групповом взаимодействии.

4. Методы проведения занятий.

- Использование элементов **психофизиологического тренинга** позволяет усвоить навыки саморегуляции до автоматизма, сделав их неотъемлемой частью личностных реакций человека.
- **Выступление в роли обучающего** – вынуждает любого разобраться во всем, прежде всего, самому.
- **Обучение практикой действия** – психологический тренинг дает возможность каждому участнику получить свой индивидуальный опыт поведения и разрешения тех или иных ситуаций.
- **Обсуждение в группах** – личностно задействует участников и, при условии создания благоприятной атмосферы во время работы и высокой мотивации участников группы, позволяет им подробно рассказать о своих личностных переживаниях, чувствах, выслушивать мнение других участников и на основе собственного опыта приходить к каким-то выводам.
- Использование наглядных пособий.
- **Аудио – визуальные средства** – всегда в большей степени привлекают внимание людей.

5. Диагностика:

- **Групповая** – раннее выявление дезадаптационных состояний у детей и подростков. Выявление «группы риска». Проводится в рамках плана мероприятий реализации программы.
- **Индивидуальная** – уточнение специфики социально-психологической дезадаптации, определение структуры отклонений в психическом развитии, изучение индивидуальных особенностей детей и подростков. Проводится перед зачислением их в группы.

КОМПЛЕКСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

особенностей личностного развития подростков

ЦЕЛЬ: Уточнение специфики социально-психологической дезадаптации, определение структуры отклонений в психическом развитии, изучение индивидуальных особенностей личности подростков.

1. Значимость личностно-ориентированного подхода к изучению индивидуальности в контексте решаемых задач определяется тем, что действие факторов (биологических, социальных), вызывающих нарушения дезадаптации, расстройства психосоциального развития независимо от их природы проявляется в виде индивидуально-типичных черт личности. Необходимость исследования структуры личностных свойств и характерологических качеств определяется весомостью их вклада в общий механизм индивида.
 - Для психодиагностики основных личностных свойств подростков 12 – 18 лет предназначен подростковый вариант опросника **Р. Кеттелла** (в адаптации А. Ю. Панасюка, 1978).
 - Для изучения личностных черт подростков, в значительной степени обусловленных свойствами темперамента, можно использовать адаптированный вариант личностного опросника **Айзенка** для детей 10 – 15 лет (А. Ю. Панасюк, 1977).
 - Чрезмерное усиление, акцентуация отдельных черт характера делает подростка избирательно уязвимым в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим. Крайние варианты нормы акцентуаций характера могут выступать как важный фактор, повышающий риск развития психогенных нервно-психических расстройств.

Для определения типов акцентуаций характера, а также вариантов конституциональных психопатий, психопатических развитий и органических психопатий в подростково-юношеском возрасте (14 – 18 лет) можно использовать патохарактерологический диагностический опросник – ПДО (**А. Е. Личко**, 1983) или адаптированный подростковый опросник **Шмишека** (для определения акцентуации характера у подростка).
 - Методика исследования уровня субъективного контроля – адаптация методики **Д. Роттера**.
 - **Тест отсчитывания минуты** – классическая психофизиологическая проба (исследование адаптационных возможностей).
2. - Сигнальной системой, обнаруживающей признаки эмоционального стресса, нервно-психической дезадаптации на ранних стадиях, является цветовой тест **Люшера**. В цветовых предпочтениях отражается психофизиологическое содержание, существенно важное для успешной деятельности человека в экстремальных условиях и обыденной жизни.
 - Методика диагностики показателей и форм агрессии **А. Басса** и **А. Дарки**.
 - Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению **К. Томаса**.
 - Рисуночный тест «Несуществующее животное».

3. Важным компонентом личностной структуры личности подростка является самооценка, рассматриваемая как умение оценивать свои собственные силы и возможности, личностные качества, умение относиться к себе критически. Охарактеризовать самооценку можно, как с позиции динамических свойств: устойчивая, неустойчивая, так и ее содержания: адекватная, неадекватная. Методом изучения особенностей самооценки подростков может служить модифицированный вариант методики **Дембо-Рубинштейна (С. Я. Рубинштейн, 1970)**.
4. Развитие интеллектуальной сферы – центральное звено психического развития – является необходимым условием для овладения ведущей деятельностью детского возраста – учебной. Недостаточность интеллекта является наиболее значимым фактором в ряду причин, обуславливающих школьную неуспеваемость, которая является одной из форм социально-психологической дезадаптации учащихся. Оценить уровень интеллектуального развития детей и подростков в соответствии с возрастной нормой и, прежде всего, способность к пространственному воображению, позволяет метод **прогрессивных матриц Равена, тест интеллектуального потенциала ТИП (П. Ржичан)**.
5. Помимо сформированности основных структурных составляющих познавательной сферы, успешность учебной деятельности определяется и рядом других психологических факторов. Одним из которых являются мотивы учения. Охарактеризовать уровень и структуру заинтересованности подростка учебной в школе поможет методика **изучения школьной мотивации (W. Henning, 1963)**.
6. Содержательную сторону направленности, отражающую основу отношений индивида к действительности, образует система ценностных ориентаций (**ЦО**). Направленность личности подростков путем выделения совокупности субъективно значимых ценностей поможет методика **«Ценностные ориентации и направленности личности» (Л. Н. Силантьева)**.

*Предложенный психологический скрининг по выявлению нарушений психического и личностного развития детей и подростков может включать другие психологические методики, но **структура** диагностического обследования и **задачи** должны оставаться **неизменными**. Данный диагностический скрининг позволяет получить наиболее ясную картину психологических факторов риска или отклонений в психическом развитии подростка и составить наиболее эффективную программу коррекции.*

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ № 1 2 часа

ТЕМА: ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА.

ЦЕЛЬ: актуализация опыта и знаний из области эмоциональной сферы; проявление проблемы суженного опыта восприятия и трансляции чувств.

Задачи:

1. Осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния.
2. Видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей.
3. Соотносить свои эмоции с эмоциями других, видеть сходство и различие в эмоциональных реакциях различных людей в одной и той же ситуации.
4. Произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния.

Необходимый материал: небольшие квадраты цветной бумаги основных цветов, либо цветные карандаши основных цветов, отдельные листы бумаги со схематическим изображением человека.

Упражнение «Комплимент»

Каждый из участников должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательные условия «Комплимента»:

- Обращение по имени.
- Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

По окончании упражнения, каждый участник поясняет, что он чувствовал, когда ему говорили что-то приятное.

После этого внимание участников обращается на то, что чувства у них разные, но схожие, и что в ходе занятия разговор пойдет именно о чувствах.

Упражнение «Цвет»

Каждый участник выбирает один из цветных квадратов и говорит: «Этот цвет похож на меня, потому что...». Эти квадраты участники сохраняют до конца занятия.

Упражнение «Раскрась свои чувства» (средняя гр.)

Упражнение выполняется на отдельных листах бумаги со схематичным изображением человека. Листы готовятся заранее. Участников просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный.

Инструкция: «Представьте себе, что этот человечек – сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях тела. Раскрасьте эти чувства:

Радость – желтым; счастье – оранжевым; удовольствие – зеленым;

Гнев, раздражение – ярко-красным; чувство вины – коричневым; страх – черным».

После того как «человечки» раскрашены, участники показывают рисунки остальным и рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет. Если участник не хочет рассказывать, не настаивать.

Затем ведущий просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа. **Внимание !!!** Данные анализа являются конфиденциальной информацией, которая не обсуждается с детьми. Результаты можно использовать для индивидуальной работы, а также ориентироваться на них при подборе партнеров и ролей в упражнениях во время занятий.

Упражнение «Пульс»

Для начала выполнения задания необходимо научить участников измерять собственный пульс: «Найдите место на запястье, где лучше всего чувствуется биение пульса. Когда я скажу «считайте», начинайте считать число биений. Через 15 секунд я дам команду «стоп». Число биений, которое вы сосчитали, умножьте на 4 и запишите. Это и есть частота вашего пульса».

Участникам предлагается:

- 1) Закрыть глаза и представить себе ситуацию, в которой вы испытали большую радость. Через минуту ведущий предлагает измерить пульс и записать полученное число ударов.
- 2) Представить себе ситуации, в которых они испугались, разозлились, почувствовали себя смущенными. Каждый раз замеры пульса записываются. Между каждым этапом следует провести релаксационную паузу: «Расслабьтесь, вы полностью расслаблены, вы успокаиваетесь, вы спокойны».

После окончания упражнения предлагается сравнить результаты замеров пульса. Если участника добросовестно представляли себе различные жизненные ситуации, между числами, полученными при разных замерах, есть разница.

Вы сами замечали, что когда жизненная ситуация заставляет нас испытывать сильные чувства, наше самочувствие меняется. Это происходит потому, что организм на разные ситуации реагирует по-разному: изменением частотой пульса, сердцебиения. То самочувствие, которое у нас бывает, не всегда нам нравится. Вероятно, мы можем сами вызывать у себя различные ощущения и менять состояние так, как нам хочется. Этому мы постараемся научиться на следующих занятиях.

Упражнение «Мимика и пантомимика»

Развитие чувствительности к невербальным средствам общения. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники делятся на две группы: первая – актеры, вторая – зрители. Руководитель предлагает актерам темы инсценировок:

- а) Идти против ветра;
Туда, куда не хочется;
Так, чтобы кого-нибудь не разбудить;
- б) Идти с тем, кто веселее всех;
С самым симпатичным для тебя человеком в этой группе;
С тем, кто вызывает настороженность;
С тем, кого бы ты хотел изменить.

Группа зрителей должна понять, кого показывают актеры. Затем группы меняются ролями и предлагаются следующие темы:

Мы куда-нибудь идем, и вдруг ... (встреча с неожиданностью)

... понимаем, что что-нибудь забыли;

... не хватает денег;

... видим человека, который нам очень нравится;

... видим человека, которому хотим понравиться;

... узнаем, что на чулке (рукаве и т.д.) дырка.

Обсуждение; Что помогает осознать, выразить чувство? Что помогает нам понять, что чувствует другой человек?

После обсуждения руководитель предлагает систематизировать невербальные реакции, которые помогают узнавать эмоцию, классифицировать типичные жесты, пантомиму, мимику.

Упражнение «Эмоции»

Определение позиции: надо ли подавлять эмоции?

Обсуждение проблемы: «Поскольку любое чувство рождает действие (отрицательное, чрезмерное, несвоевременное), как быть, чтобы эти действия не вредили?»

Вопросы к обсуждению проблемы:

1. Что делать с отрицательными эмоциями?
2. Что нас ожидает, если мы сдерживаем эмоции, т.е. запрещаем себе их проявлять?

Запрет на выражение эмоций можно проиллюстрировать в следующем упражнении. Выбрать участника по желанию. Ведущий должен быть уверен, что этот человек не страдает болезненным самолюбием, не боится панически «потерять лицо», лучше, чтобы он любил играть «на публику».

Связать все каналы воспроизведения (можно завязывать платками, шарфами и пр.).

- Рот - чтобы не ругался и не кричал.
- Глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовлетворение и зло, чтобы не плакали.
- Уши – чтобы не слышали лишнего.
- Руки – чтобы не дрались.
- Ноги – чтобы не пинались, не ходили в плохие компании.
- Душу – чтобы не страдала.

После завершения процедуры инсценирования запретов (завязываний) ведущий обращается к участникам с вопросами:

- Что может такой человек? Выразать свою мысль? – рот скован!
- Наблюдать, видеть прекрасное, откликаться? – снижена возможность реагировать!
- Творить прекрасное, обнимать, выражая радость? – руки связаны!
- Идти по жизни? (легонько подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться) – страх, скованность движений!

- Сочувствовать, радоваться, доверяться? – душа «молчит», скована!

После этого упражнения спросить связанного человека о его чувствах в ходе выполнения упражнения.

Выводы должны сделать дети.

- Перекрывая одну из возможностей выражения чувств, перекрываем или неверно суживаем другую.
- Зажатые эмоции рожают чувство страха и разрушают душу.

Обсуждение:

Подавлять эмоции нельзя, а как быть?

При обсуждении деструктивных форм эмоциональной саморегуляции – запрета на выражение эмоций и их искажение – обратить внимание на выгоды и потери при деструктивном способе проявления эмоций; на необходимость спокойного предъявления эмоций невербальными и вербальными способами, на целесообразность перевода в другое чувство или состояние.

Рефлексия:

- Что сегодня было легко и сложно?
- Какие возникали чувства?
- Что нового открыли для себя?
- Работа со цветными квадратиками. Цвет который вы выбрали вначале занятия продолжает ли соответствовать вашему эмоциональному состоянию?

ЗАНЯТИЕ № 2 1 ч.

ТЕМА: СТРЕССЫ.

ЦЕЛЬ: *Актуализация психологических ресурсов для преодоления негативных последствий стрессовых ситуаций. Произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния.*

Необходимый материал:

Небольшие квадраты цветной бумаги, цветные карандаши, листы белой бумаги, воздушный шарик, иголка. Слайды цветов: голубой (небо с облаками), Красный (гроздь рябины), желтый (яркий солнечный день, желтый (деревья, листья с капельками росы).

Упражнение: «Комплимент»

Ход упражнения описан в предыдущем занятии, но на этот раз упражнение усложняется. Каждого участника просят пояснить, что он чувствовал, когда ему говорили что-то приятное. После этого внимание участников обращается на то, что чувства у них разные, но схожие в положительном восприятии.

Упражнение «Цвет»

Ход упражнения описан в предыдущем занятии. Усложнение: в конце занятия вы ответите на вопрос: «Могу ли я изменить его цвет и каким способом?».

Упражнение «Мои проблемы»

Цель: выявление наиболее часто встречающихся трудных ситуаций.

- Что может стать для меня проблемой?

Запишите на листе бумаги. Раскрасьте цветом по мере своего негативного эмоционального восприятия.

По окончании работы производится обсуждение проблем. Именно с этими проблемами необходимо работать на заключительном этапе занятия.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: работа с переживанием стресса, моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации.

Ведущий берет ненадутый воздушный шарик и говорит: «У каждого из нас есть какие-то желания, мечты. Представьте себе, что шарик наполняется ими».

Начинает надувать шарик (можно предложить это сделать кому-нибудь из участников). «Смотрите как много накопилось в этом шарике хорошего. Положите сюда то, что вам хочется». Продолжает надувать шарик. «Давайте добавим сюда еще что-нибудь». Надувает дальше. Затем незаметно прокалывает шарик булавкой – шарик лопается.

При обсуждении ведущий говорит: то, что участники почувствовали в этот момент, - реальное переживание стресса, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

- Какие чувства и желания появились?
- Как можно преодолеть их?
- Существует множество способов преодолеть стресс, вызванный теми проблемами, которые вы указали в списке. Очень эффективным способом выхода из сложных ситуаций путем успокоения и расслабления является диафрагмально-релаксационное дыхание. Этому может научиться практически любой человек.

Диафрагмально-релаксационное дыхание 10 мин.

Примите исходное положение: сядьте удобно, расслабьтесь. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик. Вдох через слегка сомкнутые губы – медленно, плавно, спокойно, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение.

Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При выдохе необходимо контролировать, чтобы рука, которая лежит на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается (примерно через 3-5 сеансов) контролировать вдох руками не потребуется и можно будет полностью расслабиться.

Задача в том, чтобы с каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечным, но и эмоциональным.

Метод прогрессивной мышечной релаксации

Цель: обучение навыкам мышечного расслабления.

Расслабление от периферии к центру, от мелких мышц – к крупным. Расслабление достигается через напряжение. То есть необходимо напрячь мышцу, а затем полностью ее расслабить. Можно использовать упражнения предложенные ниже.

Упражнение «Мышечная релаксация»

- Прими исходное положение.
- Сожми руки в кулаки как можно сильнее. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Встряхни их. Испытай чувство расслабления.
- Напряги мышцы ног, включая пальцы, затем икры, колени, бедра, всю ногу. Расслабь. Потряси и пошевели пальцами.
- Напряги туловище – начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Расслабь живот, потом грудь. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пройдет. Затем расслабь поясницу.
- Наморщи лоб, плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица.
- Расслабься и запомни это ощущение.

Упражнение «Мгновенная релаксация»

- Глубоко вдохни и выдохни.
- Скажи себе: «Расслабься».
- Если чувствуешь, что начинаешь нервничать или напрягаться еще раз глубоко вдохни и выдохни.
- Если в голове тревожные мысли, не обращай на них внимания, они исчезнут. Пусть улетают, как улетает воздушный шарик, когда отпускаешь нитку.

Упражнение «ХА»

- Набери полную грудь воздуха. При вдохе подними вверх руки.
- Резко выдохните, наклоняясь и опуская руки. На выдохе произнеси «ха» как можно громче.

Упражнение «Радуга»

- Представь перед глазами радугу. Ее цвета тебе нравятся. Для каждого цвета – свое настроение, свое чувство.
- Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он приятно ласкает глаз. Он освежает, как купание в озере. А что еще можно увидеть, когда думаешь о голубом?

- Следующий цвет – красный. Он дает энергию и тепло. Что ты еще думаешь, когда смотришь на красный цвет?
- Желтый приносит радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если грустно и одиноко, он поднимает настроение.
- Зеленый – цвет природы. Что ты думаешь, когда смотришь на него.

Рефлексия: посмотреть предыдущее занятие.

ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА: САМОПОМОЩЬ В СИТУАЦИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА.

ЦЕЛЬ: Знакомство со структурой «переживания» и некоторыми способами конструктивного выхода из этих состояний. Научить участников находить чувства, которые помогут преодолеть (переключением) тревогу, страх, неуверенность, гнев и пр. и достигать эмоционального равновесия.

Необходимый материал: цветные квадраты.

Упражнение №1 «Комплимент»

Ход упражнения описан в предыдущем занятии.

Упражнение №2 размышление над ситуацией «Проблема»

1. Беседа:

- Какие чувства, предположительно, возникают в ситуациях эмоционального дискомфорта? (Тревога, страх, напряженность, раздражительность, безысходность, и пр.).
- Что вызывает эти чувства?
- неуверенность в своих силах;
- проблемы в общении со сверстниками;
- конфликты с родителями;
- конфликты с учителями;
- неблагоприятные поступки;
- заниженная самооценка.
- Что вызывает недооценку или переоценку своего эмоционального состояния?
- Защитные или истинные эмоции – что выгоднее?

Ведущий предлагает участникам вспомнить дискомфортную ситуацию. В течение 2-3 минут в группе устанавливается полная тишина для погружения в воспоминания. Затем, эти ситуации обсуждаются и ставится задача создать коллективный «портрет» чувства, связанного с дискомфортом.

Для этого на доске записывается его характеристика, данная учащимся. Фиксируются все нюансы – они записываются после достижения общего согласия в формулировке.

2. Ролевые этюды:

- На первом этапе один из участников (по желанию) будет участвовать в роли Человека, испытывающего негативный эмоциональный дискомфорт (например, после конфликта). Остальные члены группы выбирают для себя роли конкретных чувств. Человек должен представить воздействие каждого из этих чувств на себя в виде движений, конкретных ключевых фраз. Он описывает каждому участнику упражнения, каково его воздействие (чувства). Это описание является инструкцией для воплощения выбранной роли. «Чувство страха давит на меня...» («Где ощущается сильнее? – вопрос ведущего»). «Давит на плечи...» в разыгрываемой сцене участник в роли Страх по сигналу ведущего должен слегка надавить на плечи Человека. Далее, на этом этапе воздействие «чувств» осуществляется поочередно. Человек корректирует это воздействие, чтобы оно максимально соответствовало его представлениям, ощущениям.

На втором этапе по сигналу ведущего все участники игры вступают во взаимодействие с Человеком. Игра останавливается, когда Человек подает условный сигнал (например, поднимает руку), что состояние дискомфорта наступило. Это состояние обговаривается.

Затем Человек должен дать инструкции: он вправе предложить «чувствам» делать и говорить то, что захочется ему для изменения своего дискомфортного состояния. После короткой поочередной репетиции с каждым участником игры, объявляется начало последнего этапа общей сцены психодрамы.

На каждом из этапов ведущий напоминает Человеку о его праве корректировать поведение «чувства» для наибольшего соответствия цели. На последнем этапе эта цель – достижение максимально возможной степени эмоционального комфорта.

Упражнение №3 «Ассоциативный ряд»

- Учащиеся должны представить ситуацию конфликта, вспомнить свое внутреннее состояние, соответствующее этой ситуации, и описать его с помощью ассоциаций.
- Участники высказываются через эстафету.

Инструкция: вспомните ваше состояние в ситуации конфликта. С чем ассоциируется это состояние? В виде чего его можно представить? Кому трудно сделать устную ассоциацию, можно вначале её нарисовать.

В конце упражнения небольшая беседа, касающаяся ответа на вопрос: «Что необходимо сделать, чтобы уйти от дискомфортного состояния?».

Упражнение №4 «Работа с измененным состоянием»

Инструкция:

Прошу сесть удобно, ноги под прямым углом, свободно расставлены, спина расслаблена, округлая... Это знакомая вам поза для аутогенной тренировки (пауза; участники принимают необходимую для выполнения упражнения позу).

Сейчас вы можете закрыть глаза и подготовиться к путешествию в недавнее прошлое. Я прошу вас вспомнить себя 10 – 15 минут назад, когда вы шли на занятие (пауза). Теперь вернемся еще чуть-чуть назад, когда вы шли в школу (пауза). А теперь вспомните свое пробуждение сегодня утром. Представьте свое состояние, когда вы только начинаете просыпаться (пауза). Не хочется шевелить руками и ногами. Мысли протекают, едва задевая сознание. Не хочется ни о чем думать (пауза).

*Вас беспокоит проблема (ссора, двойка, разочарование и пр.). Эти переживания не дают вам покоя. Представьте того человека, от которого зависит ваша проблема. Мысленно поговорите с ним. Объясните ему ситуацию. Он понял вас. Неприятная ситуация разрешена (пауза). Неприятные чувства уходят от вас (пауза). Вы **повторяете про себя: «Я уверен в себе. Я спокоен. Все в моей жизни будет хорошо!»***

Через минуту вы откроете глаза. Я буду считать до десяти. На счет «десять» вы хорошенько потянитесь и только после этого откроете глаза (пауза).

Постепенно начинайте сжимать пальцы рук в кулаки – один, два... Сжимайте руки... три, четыре. Кулаки сжаты ... пять, шесть ... Руки напряжены... семь... Плечи напряжены... восемь. Ногами упираетесь в пол, ноги напряжены... девять. Все тело как пружина... десять! Потянитесь хорошенько и откройте глаза.

Рефлексия: по плану первого занятия.

ЗАНЯТИЕ № 4 1 ч.

ТЕМА : ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

ЦЕЛЬ: Способствовать осознанию учащимися важности разумного отношения к своему здоровью. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снятие вероятности приобщения к вредным привычкам.

Необходимый материал: цветные квадраты, карточки, выставка рисунков, мультимедийная продукция.

Предварительная работа: рисунки учащихся, изображение различных ситуаций (например, учащиеся курят и пр.).

Упражнение «Комплимент – сюрприз»

Участники говорят друг другу что-нибудь приятное и подарить небольшой сувенир, сделанный своими руками. Тот, к кому обращались, обязательно должен поблагодарить за комплимент и подарок.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает: «Как вы думаете, почему мы с вами все наши занятия начинаем с комплимента?». Далее следует короткая дискуссия, в результате которой делается вывод: «Для того, чтобы у всех в начале было хорошее настроение».

После этого каждый участник рассказывает, что для него значит хорошее настроение, что он чувствует, когда у него хорошее настроение; на какой цвет похоже его хорошее настроение.

Вступительная беседа: Предлагаю поговорить о привычках человека, вместе выяснить, какие они бывают и как они влияют на здоровье человека. Определить, что мы называем здоровым образом жизни и попробуем составить Заповеди здорового человека.

Культурного человека отличает умение приятно и свободно общаться с окружающими. Он может внимательно выслушать собеседника и даже помочь ему высказать свое мнение. Не будет сразу отвергать его, а тем более повышать голос или оскорблять. Такой человек сможет расположить к беседе даже замкнутого или чем-то расстроенного человека. Давайте сейчас попробуем это сделать.

Упражнение «Я такой же, как ты»

Участники сидят в круге.

Инструкция: Придумайте себе игровое имя. Расскажите, почему вы его выбрали, и что оно означает.

После того, как участники рассказали о своих игровых именах, ведущий объясняет им порядок выполнения упражнения.

У меня в руках мяч. Тот, кому этот мяч достанется, бросает любому участнику и, обратившись по имени (игровому), объясняет, почему он такой же, как и его партнер. Например, если бы одного из вас звали Кнопка, а другого – Геракл, то это обращение должно было бы прозвучать так: «Кнопка, я такой же как и ты, потому что ты сильная, как Геракл, и можешь держать предметы, которые больше и тяжелее тебя». Тот, кому бросили мяч, выражает согласие или несогласие с объяснением похожеści и бросает мяч следующему.

По окончании упражнения проводится короткая дискуссия о том, какое объяснение было неожиданным, самым точным и одновременно приятным.

Работа с карточками:

- У вас на партах лежат карточки.

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

Что записано на карточках?

Ответы участников:

- Ваша задача вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся сложить и прочесть слово.
- Какое слово получилось? Получилось слово «привычка»).
- Что означает слово «привычка»?

ПРИВЫЧКА – поведение, образ действия, склонность, ставшие для кого-нибудь обычными, постоянными. То есть привычка – это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши далекие предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – вторая натура.

- Как вы понимаете смысл данной пословицы? (Ответы участников).
- А у вас есть привычка?
- У каждого из нас есть какие-то привычки, которые, мягко говоря, не совсем полезны для здоровья. Мы о них знаем, многие к ним привыкли и уже перестали делать попытки как-то изменить ситуацию, избавиться от этих привычек.
- Сегодня у вас еще есть одна возможность осознать свои вредные привычки и с помощью группы найти способы избавиться от них.

Внимательно рассмотрите рисунки. Как вы думаете, на какие два раздела можно разделить изображенные на рисунках действия ребят? Можно ли данные действия назвать привычками? (Полезные и вредные).

Перед вами на столах лежат карточки с заданием. Внимательно прочитайте задание и выполните его.

1. Прочитайте список привычек.
2. Выберите из списка полезные привычки и поставьте напротив «+».
3. Выберите из списка вредные привычки и поставьте напротив каждой «-».
4. Если вы не знаете, какая это привычка, то поставьте «?»

Список привычек:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| • Спать с открытой форточкой. | Чистить зубы. |
| • Умываться. | Обман. |
| • Грызть ногти. | Сутулится. |
| • Класть вещи на место. | Выполнять домашнее задание. |
| • Заниматься спортом. | Говорить правду. |
| • Курить. | Ленился. |
| • Читать лежа. | Употреблять наркотики. |
| • Употреблять спиртные напитки. | Драться. |
| • Конфликтовать. | |

После выполнения задания проводится обсуждение.

- Все ли привычки мы назвали? Учащиеся называют другие привычки, определяют, вредные они или полезные.

Вывод:

Какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи – остаются на всю жизнь.

Упражнение «Радуга»

1. Представь перед глазами радугу. Её цвета тебе нравятся. Для каждого цвета – свое настроение и свое чувство.
2. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он приятно ласкает глаз. Он освежает, как купание в озере. А что еще можно увидеть, когда думаешь о голубом?
3. Следующий - цвет красный. Он дает энергию и тепло. Что ты думаешь еще, когда смотришь на красный цвет?
4. Желтый приносит радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.
5. Зеленый - цвет природы. Что ты думаешь, когда смотришь на него.

Презентация «Зеленый»

Цель: Снятие напряжения.

Информационный материал

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла рано ложиться спать, а кто-то наоборот – ложиться поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.

Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять, их не задумываясь.

Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными.

- А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека? (Ответы).

- Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек не задумывается над тем, читать лежа – это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков.

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы: сердце, желудок, легкие, сосуды, головной мозг. Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни, жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не успеют узнать в жизни. Вредными эти привычки называют еще и потому, что от них трудно отказаться, они вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые наступают в результате ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, в результате может погибнуть.

Вывод – лучше не иметь вредные привычки, лучше не начинать курить, пить, принимать наркотики.

- Как выдумаете, от чего же зависит здоровье человека?

Оказывается, если принять здоровье человека за целое, то половина зависит от наследственных факторов (здоровье родителей), от условий внешней среды (экологических условий). А вторая половина здоровья зависит от самого человека, от его образа жизни, который он ведет.

Сейчас много говорят о здоровом образе жизни.

- Как вы думаете, что входит в понятие «здоровый образ жизни»?

Упражнение «Заповеди здоровья»

Вы, конечно, слышали и ли читали о том, что в мире существуют многочисленные медицинские школы, которые работают над составлением и проверкой различных оздоровительных систем.

А что делать человеку, который не имеет медицинского образования. Остается прислушиваться к мнению людей, которые живут довольно долго. Давайте представим себя долгожителями и составим свои собственные заповеди здоровья. Количество их, желательно, не должно превышать 10. Каждый из вас в течение трех минут составит эти заповеди. А потом, мы заслушаем, друг друга и, как совет старейшин, выработаем перечень заповедей здоровья или Рецепт долголетия. Причем, чем больше ваших заповедей войдет в общий перечень, тем выше степень вашей мудрости. Есть смысл побороться за звание «самого мудрого долгожителя». В ходе обсуждения нужно помнить, что эти заповеди не всегда будут неопровержимыми, которые помогут на все случаи жизни. Мы все же составим заповеди здорового человека, поэтому, как мудрым людям, лучше придерживаться латинской пословицы «При сомнении воздержись ...».

Заповеди здоровья:

1. Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек.
2. Активный двигательный режим.
3. Рациональное питание.
4. Закаливание организма.
5. Личная гигиена.
6. Положительные эмоции.
7. Любовь к себе и другим.
8. Занятия по душе (делай то, что приносит удовлетворение).

По современным представлениям эти заповеди и будет составляющими здорового образа жизни.

Рефлексия: по плану первого занятия.

ЗАНЯТИЕ № 5 1ч.

ТЕМА: КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ. ВОВЛЕЧЕНИЕ.

ЦЕЛЬ: Дать подросткам возможность осознать собственную значимость, обучить их ориентации на свое мнение в ситуациях противостояния групповому мнению, навыкам уверенного отказа.

Необходимый материал: не требуется

Упражнение «Комплимент»

Участники сидят в круге.

Давайте начнем сегодняшний день с того, что обратим внимание друг на друга, подумаем друг о друге и сделаем так: закроем глаза (ведущий делает паузу, ждет, пока все участники закроют глаза) и мысленно пройдем по кругу, остановимся перед каждым участником группы и подумаем над тем, какие у этого человека есть сильные стороны, достоинства.

Ведущий тоже участвует в упражнении. Это, в частности, позволяет ему рассчитать время, которое нужно для того, чтобы все успели выполнить задание и мысленно «подойти к каждому».

Откроем глаза. Теперь пусть один из вас бросит мяч тому участнику группы, которого он выберет, и скажет, каким безусловным достоинством или сильной стороной обладает этот человек. Тот, кому бросили мяч, передает его следующему и скажет о его сильной стороне или безусловном достоинстве и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Каждый должен узнать о своих сильных сторонах.

Упражнение «Манифест»

Цель: осознание своей уникальности и независимости.

Участники по очереди продолжают фразу: «Я – это ...» или «Я – это человек, который ...».

Проблема подчиненности в группе основывается часто на недостаточной самоидентификации. Это упражнение имеет целью выявить те качества, которые являются значимыми для каждого участника, поэтому ведущий должен обращать внимание участников на то, что не следует давать себе формальное определение, например, по внешности.

Сегодня мы продолжаем говорить о вредных привычках, которые приносят значительный вред здоровью: курение, алкоголь, наркотики.

- Какие причины заставляют ребят попробовать ПАВ ?

Первая проба сигареты, алкоголя, наркотика – это переход барьера запретного, неизведанного. Мотивы могут быть различны. Редко бывает, что сразу начинается систематическое, регулярное употребление наркотиков, алкоголя, курения.

Чаще всего в основе «интереса» лежит:

- Удовлетворение естественного любопытства, экспериментирование на основе «завлекательных» рассказов сверстников.
- Подражание.

- Желание быть взрослым.
- Самоутверждение.
- Стремление все попробовать в жизни.
- Получить удовольствие.
- Желание быть признанным в группе сверстников.
- Избавиться от неприятных переживаний.
- Заниженная самооценка.

Индивидуальная мотивировка:

- «На тусовках принято быть под кайфом».
- Вся молодежь принимает наркотики, алкоголь.
- Это модно.

Все это мифы, которые наркоторговцы используют для вовлечения. В последние годы наркотики рекламируются также в качестве «лекарства от депрессии», «средства избавления от проблем». Таким путем распространители наркотиков романтизируют их потребление, разжигают желание попробовать их «необычные», «непередаваемые» свойства на себе.

Необдуманное подчинению чужому мнению делают человека куклой, которой управляет кукловод.

Упражнение «Марионетка»

Цель: Актуализация и переживание телесного ощущения несвободы.

Участники разбиваются на тройки. Каждой тройке дается задание: двое должны играть роль кукловодов – полностью управлять всеми движениями куклы – марионетки, которую будет играть третий. Для каждой тройки расставляют два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра.

Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом участник, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После игры проводится обсуждение:

- Что чувствовали во время игры, когда были в роли «куклы»?
- Хотелось ли сделать что-то самому?

Вывод: Если вначале роль кукловода принадлежит сверстникам, то очень скоро кукловодами становятся курение, алкоголь, наркотики, превращающие человека в марионетку. Хотя каждый, кто начинает, думает, что «со мной такого не случится, я все контролирую ...».

Рано или поздно каждому из вас предстоит столкнуться с ситуацией выбора, в которой необходимо будет противостоять навязыванию определенного поведения.

Ролевая игра «Отказ»

Цель: Моделирование ситуации вовлечения и противостояния групповому мнению.

Ситуация 1. «Ты - новичок в школе и еще не нашел новых друзей. После уроков на улице тебе встретились двое ребят из нового класса. Они предлагают тебе зайти к одному из них домой – выпить (вина, пива), послушать музыку.

Ситуация 2. Твой одноклассник, пользующийся большим авторитетом в классе, приглашает тебя в свою компанию. Там тебе предлагают покурить травку вместе со всеми: ведь ты же не «паинька», «маменькин сынок» и можешь быть «свободным человеком».

При анализе ролевых ситуаций следует задать такие вопросы:

- Почему и с какой целью обычно предлагают попробовать наркотическое вещество, которое, как известно, можно достать только за деньги или выменять на вещи?
- Потребляет ли сам предлагающий наркотик, или же только предлагает его другим?
- Если сам не употребляет наркотики, то почему же он предлагает их другим?

Упражнение «Отказ»

Цель: Формирование навыков отказа.

Часто возможность отказа воспринимается как проявление собственной слабости, незрелости, признак свободы от родителей, взрослых. Не каждый изначально обладает качествами, позволяющими уверенно чувствовать себя в сложных ситуациях. Поэтому необходимо учиться правильному поведению, обсуждать возможные выходы и решение проблем с друзьями, родителями, взрослыми.

Ведущий кратко знакомит участников с основными видами уверенного отказа. Существует 5 способов отказа:

1. Вежливо и спокойно сказать: «Нет, спасибо».
2. Не только отказать, но и объяснить причину отказа: «Нет, потому что ...»
3. Настойчиво и уверенно повторить свой отказ: «Нет и все!».
4. Просто уйти. Иногда это лучший выход.
5. Ответить холодным взглядом на опасное предложение или сделать вид, что ты его не слышал.

Повторное проигрывание одной из ситуаций, используя, предложенные способы отказа.

Вывод:

1. Уметь отстаивать свою личностную независимость.
2. Ответственно относиться к своему будущему.
3. Проявлять свою личностную зрелость.

Рефлексия: По плану первого занятия.

ЗАНЯТИЕ № 6 1 ч

ТЕМА: ЗАВИСИМОСТЬ.

ЦЕЛЬ: Показать опасность зависимости от алкоголя, табака и наркотиков. Аддиктивное поведение – стремление к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом.

Необходимые материалы: Цветные квадраты, муляж апельсина, ролик фильма «Наркотики».

Упражнение «Цветные квадраты»

Методика работы описана в других упражнениях.

Упражнение «Комплимент»

На этот раз участники должны не только сказать друг другу что-то приятное, но и попытаться изобразить радость от встречи.

После выполнения основного задания участники отвечают на вопрос: «Можем ли мы узнать, какое настроение у человека, если не видим его лица?». Необходимо, чтобы участники подробно описали возможные изменения тембра голоса, интонации и жесты, которые демонстрирует человек, испытывающий различные эмоциональные состояния.

Упражнение «Мои привычки»

Цель: осознание множества различных привычных действий, «хорошие» и «плохие» привычки.

Участники сидят по кругу. Работа ведется по принципу эстафетной палочки. Передавая друг другу «апельсин», участники заканчивают предложение: «Я привык ..., потому что ...» и «Я не могу отказаться от ...». Участники должны осознать наличие у себя множества привычек. Обсуждается вопрос: «Мы зависим от наших привычек, или они от нас?»

Информация:

Мы уже проговорили на предыдущих занятиях, что одной из причин приема ПАВ является протест подростка против чрезмерного, по их мнению, давления со стороны окружающих их людей. Демонстративное употребление алкогольных напитков, курение воспринимаются ими как заявки на собственную зрелость, независимость. А первые попытки употребления наркотиков имеют часто желание почувствовать полную свободу, освободиться от обязательств перед окружающим миром.

Перспектива попадания в более сильную наркотическую зависимость не воспринимается подростками, как нечто актуальное и возможное. Некоторые из них просто не знают об этом ничего, кто-то полагает, что может случиться «с кем угодно, только не со мной». Постепенно наркотики полностью захватывают человека, диктуя ему образ жизни, подчиняя себе.

Потребление наркотиков, все из которых являются психоактивными веществами, не проходит бесследно для психического здоровья человека.

Происходит изменение личности:

- Доминирует потребность в наркотическом опьянении.
- Потребность в реакции (постоянное желание получить новые впечатления и положительные эмоции).
- Наркотическое опьянение становится сверхценным, доминирующим образованием.

У наркомана нет друзей, друзья для них – те, кто помогает достать наркотики или деньги для их приобретения.

Больной наркоманией – это огромная обуза для семьи, и только близкие родственники могут длительное время терпеть его, надеясь спасти близкого человека.

Друзья покидают его, так как он начинает жить в «параллельном мире» наркотической интоксикации. С течением времени наркоман утрачивает способность решать простейшие бытовые проблемы, планировать свое время.

Наркотики опасны одинаково для всех. Но некоторые люди более подвержены опасности вовлечения потребления наркотиков, а некоторые оказываются более устойчивыми.

Личностные качества, противостоящие наркотикам:

- Стрессоустойчивость.
- Интернальность личности (умение брать ответственность за свои действия и поступки).
- Самооценка.
- Критичность мышления и уровень общей информированности.

Упражнение «Охмурение».

Цель: Демонстрация возможности и незаметности формирования зависимого состояния.

Ведущий с серьезным видом говорит: «А сейчас, я могу сделать вам подарок! Я знаю три древних символа, которые действуют только сегодня! Они могут помочь кому-то мгновенно овладеть любым иностранным языком, кому-то приобрести врожденную грамотность или математические способности. Но получить эти символы могут только трое участников группы – те, кто первым выйдет из комнаты. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются за дверь, ведущий рисует им на руке какие-нибудь символы. Участники начинают догадываться, что над ними пошутили. Тогда ведущий комментирует: «Вы, не задумываясь, протянули мне руку. А кто-то пообещает вам отличное настроение?».

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: Актуализация переживания состояния зависимости от другого человека.

Участники объединяются в пары. Одному завязывают глаза (можно просто закрыть), другой является поводырем. Встав сзади «слепого», поводырь берет его за плечи и молча проводит его по определенной дистанции, которую можно усложнить препятствиями. Поводырь должен не только направлять все движения «слепого», но и оберегать его.

После прохождения дистанции участники меняются ролями. В заключении проводится обсуждение: легко или тяжело было чувствовать себя подчиненным воле другого, хотелось ли открыть глаза, появилось ли чувство доверия партнеру.

Просмотр ролика «Наркотики»

Рефлексия: процедура проведения в первом занятии.

ЗАНЯТИЕ № 7 1 ч.

ТЕМА: КАК ДОБИВАТЬСЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО КОМФОРТА БЕЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ.

ЦЕЛЬ: Показать подросткам их безграничные возможности в достижении комфортного состояния и получении полноты ощущений от жизни – без употребления ПАВ. Обучение приемам психологической саморегуляции.

Необходимые материалы: Цветные квадраты.

Упражнение «Пожелание»

Все участники садятся в круг, у ведущего в руках мяч.

Начнем работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему свое пожелание. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, объединяет группу для дальнейшей работы.

Информация:

Жизненные события, переживаемые человеком, вызывают у него различные эмоциональные состояния, как положительные, так и отрицательные. Конечно, неприятности переживаются сложнее, но и позитивные события могут вывести человека из стабильного состояния. Однако человек, являясь саморегулирующей системой, стремится и во взаимосвязях с внешней средой, и в своем внутреннем мире к поддержанию гармонического равновесия, другими словами – к состоянию психического и физиологического комфорта, гармонии с самим собой, с окружающими его людьми и всем миром.

Нет одного единственного рецепта, как добиться состояния комфорта. Но любые усилия, направленные на реализацию себя, своих способностей, установления гармонических отношений с окружающим миром, приводят к улучшению нашего состояния.

Чувство радости, хотя бы и кратковременное, оставляет после себя длительно хорошее настроение.

И мы становимся сильными в случаях:

- ❖ Если нас любят такими, какие мы есть.
- ❖ Если мы добились успеха, приложив усилия для этого.
- ❖ Если нас ценят и уважают, понимают, прощают.
- ❖ Если мы сами умеем прощать.
- ❖ Если мы принимаем решение в соответствии со своей жизненной позицией.
- ❖ Если нам удастся построить жизнь в соответствии со своими желаниями.
- ❖ Если мы можем реализовать свои врожденные способности и талант.

Мы теряем силы:

- ❖ Если нас подавляют, стремятся переделать, ограничить нашу внутреннюю свободу.
- ❖ Если мы никак не можем добиться успеха и несчастья, преследуют нас.
- ❖ Если мы переполнены обидой и ненавистью к какому-то человеку и каждый день думаем о том, как бы ему отомстить.
- ❖ Если мы вынуждены отказаться от своего таланта.

Значимость событий во многом определяет силу их воздействия на человека, но не менее значимо и то, каким образом человек преодолевает жизненные проблемы, какие стратегии он предпочитает.

Разные люди выбирают различные стратегии решения встающих перед ними жизненных проблем.

Упражнение «Удовольствия»

Цель: Осознание возможности раскрепощения, как способа приведения себя в состояние психологического комфорта.

Задачи: Погружение в «детское состояние», снятие напряжения в настоящем через регрессию.

Участникам предлагается обсудить какую-нибудь актуальную тему на языке трехлетних детей, то есть не выговаривая букв, соблюдая детскую интонацию, задавая типичные для этого возраста вопросы. Работа ведется с чувствами и состояниями. Важно зафиксировать чувство раскрепощенности, характерное для состояния ребенка. Важно зафиксировать возвращение участников во взрослое состояние и новый (детский) взгляд на известные проблемы.

Упражнение «Детский сад»

Цель: Осознание многообразия способов коррекции своего эмоционального состояния.

Все участники группы по очереди называют то, что может улучшить настроение, доставить удовольствие, спасти от скуки, развеселить. Побеждает тот, кто говорит последним.

Упражнение «Волшебник»

Цель: Осознание широких возможностей в достижении оптимального эмоционального состояния.

Предложить участникам закончить фразу: «Если бы я был волшебником, то ...». Результаты записывать на доске в несколько колонок (для себя, для других, для всех и т.д.). после окончания обсудить, что же нужно человеку, для того, чтобы почувствовать себя счастливым, и нужно ли быть для этого волшебником.

Упражнение «Пру»

Цель: Актуализация ощущения групповой сплоченности.

Ведущий говорит: «В одной сказочной стране жило странное существо Пру. Оно всегда дарило людям счастье. Но люди так часто пользовались им в своих целях, что Пру перестало разговаривать с людьми и стало невидимым.

Сейчас мы закроем глаза и попытаемся найти Пру. Когда вы наткнетесь на кого-либо, спросите у него: «Пру?». Люди часто говорят неправду, поэтому они отвечают: «Пру, Пру». А настоящий Пру всегда молчит. Если вы его нашли, возьмите его за руку, и вы тоже станете частью большого Пру».

Когда все закрывают глаза, ведущий условным знаком (пожатие руки) назначает того, кто будет Пру. Игра продолжается до тех пор, пока все участники игры не выстроятся в цепочку.

Упражнение «Солнце радости»

Участники рисуют индивидуально солнце так, как это делают дети: круг с отходящими от него лучами. На каждом луче пишут, что их в жизни радует (например, мама, увлечение, музыка и т.д.). Затем участники делятся своими «солнечными лучами» друг с другом.

Упражнение «Цвет»

Цель: определение эмоционального состояния участников.

Каждый участник выбирает один из квадратов и говорит: «Этот цвет похож на меня, потому что ...». Эти квадратики сравнивают с тем цветом, который они выбрали на втором занятии, и обсуждают, какие изменения произошли и чем они вызваны.

Упражнение «Подвижные картинки»

1. Сядь удобно. Сделай несколько вдохов и выдохов.
2. Расслабь лицо, шею, плечи.
3. Представь место, которое тебе понравилось.
4. Представь все детали этого места.
5. Улыбнись, увидев все эти детали.

Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ № 8 1 ч.

ТЕМА: САМОПОЗНАНИЕ.

ЦЕЛЬ: Побуждать подростков к адекватному пониманию себя и осуществлять коррекцию собственной самооценки. Вызвать желание познавать других людей и гуманного отношения к ним. Развивать эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях и умение преодолевать трудности.

Необходимые материалы: листы бумаги.

Упражнение «Бегущие огни»

Участники сидят в круге. Один из участников говорит своему соседу какую-нибудь приветственную фразу. Сосед должен как можно быстрее встать, повторить эту фразу и

снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и так волна бежит по кругу. Когда волна доходит до 5 участника, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение самого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным (например, хлопок). Через пять человек очередной участник добавляет свой элемент и так до тех пор, пока члены группы не будут повторять по 5 – 6 движений и столько же фраз.

Мини-лекция «Что такое самопознание?»

У каждого человека рано или поздно наступает определенный момент, когда он начинает осмысливать себя, свой жизненный путь, свои взаимоотношения с окружающими и исходя из этого формировать свои жизненные планы и корректировать ценностные ориентации.

- Что такое самопознание?

Самопознание – это непрерывное движение от менее полного знания о себе к более полному. Основным условием непрерывности знания о себе – это изменение самой реальной действительности и взаимодействие с другими людьми. Поэтому человек, чтобы приспособиться к условиям, должен все время обращаться к своему «Я», совершенствовать знания о себе, прежде всего регулировать свое поведение. Самоотношение – это «Я – концепция». В основе которой лежит самооценка, т.е. представление человека о свойствах своей личности, их критического осмысления и эмоционально-ценностного отношения к ним. Самооценка, являясь продуктом самосознания, одновременно оказывается и необходимым условием, существенным моментом его развития.

Упражнение «Дерево»

ЦЕЛЬ: Децентрация: снятие центра ситуации с себя и перенос его на какой-либо предмет или внешнее обстоятельства ситуации. Обретение внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов.

- Представьте себя деревом (каким вам нравится, с каким вам легко себя ассоциировать). Рассмотрите мысленно это дерево:

- мощный или гибкий ствол,
- переплетаются ли ветви,
- колышутся ли они на ветру,
- где стоит дерево,
- хорошо ли обогревает его солнышко,
- поливает ли его дождик,
- представьте, как живительные соки поднимаются по стволу,
- какие корни, прочно ли они вросли,

Земля – символ жизни, **корни** – символ стабильности.

Рефлексия: Представляя себя деревом, что нового вы узнали о себе? Что надо, чтобы укрепить свое дерево?

Упражнение «Кто я?»

Цель: Осознание собственной идентичности.

Материалы: бумага, ручки.

Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и десять раз ответьте письменно на вопрос: «Кто я?». Используйте характеристики, черты, интересы, и чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения («Я - ...»).

После того как закончите составлять этот перечень, приколите листок бумаги на видном месте на груди. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листе у каждого. Не стесняйтесь комментировать перечни других участников. В качестве варианта каждый участник может громко прочесть свой перечень.

Диагностическое упражнение «Моя самооценка» (методика Дембо-Рубинштейна)

Подростку предлагается самостоятельно оценить выраженность у себя 10 личностных свойств.

Инструкция: Вам следует оценить себя по ряду качеств, таких как сила, здоровье, ум, красота и др. Для того, чтобы лучше понять как это делать, рассмотрим следующий пример.

Вам нужно оценить себя по росту. Перед вами на бланке отрезок прямой. Представьте, что на нем расположилось все человечество по росту, тогда с одного края (слева) будут находиться самые низкие люди, а с другого (справа) – самые высокие на земле люди. А теперь отметь на отрезке то место, где с учетом твоего роста должен находиться ты сам. Если тебе все понятно, то оцени себя таким же образом и по другим качествам».

Полученные в результате обследования переводятся в баллы (длина отрезка 10 см., 1 см = 1 баллу), а затем вычисляется среднее арифметическое полученных значений. Значение суммарного показателя делится на «11» и соотносится с учетом возраста.

Бланк для методики «ТЕСТ САМООЦЕНКА»

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Низкий	_____	РОСТ	_____	высокий
Слабый	_____	СИЛА	_____	сильный
Больной	_____	ЗДОРОВЬЕ	_____	здоровый
Некрасивый	_____	КРАСОТА	_____	красивый
Глупый	_____	УМ	_____	умный
Злой	_____	ДОБРОТА	_____	добрый
Невезучий	_____	ВЕЗЕНИЕ	_____	везучий

Несчастливый _____ СЧАСТЬЕ _____ счастливый

Нелюбимый _____ ЛЮБОВЬ ОКРУЖАЮЩИХ _____ любимый

Несмелый _____ СМЕЛОСТЬ _____ смелый

Неблагополучный _____ БЛАГОПОЛУЧИЕ _____ благополучный

Возраст	Пол	самооценка
10	М	4,8 – 8,3
	Ж	5,1 – 7,8
11	М	5,2 – 8,0
	Ж	5,2 – 7,9
12	М	5,3 – 7,8
	Ж	5,4 – 8,0
13	М	5,3 – 7,8
	Ж	5,8 – 7,9
14	М	5,9 – 7,7
	Ж	5,8 – 7,5
15	М	6,1 – 8,3
	Ж	6,2 – 7,8

Дискуссия:

- Какие проблемы может принести завышенная самооценка? Заниженная самооценка?

Упражнение «Старый заброшенный магазин» (для старшей группы)

Цель: Помочь участникам прикоснуться к тем аспектам своей личности, которая никогда ими полностью не осознавалась.

Материалы: Удобная тускло освещенная комната, ковер на полу.

Лягте на пол, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что вы идете вниз по городской улице поздно ночью. Что вы видите, слышите, чувствуете? Вы замечаете маленькую боковую улочку, на которой находится старый заброшенный магазин. Окна его грязные, но, если заглянуть в них, вы можете заметить како-то предмет. Тщательно рассмотрите. Отойдите от заброшенного магазина, идите, пока не вернетесь в город.

Опишите предмет, обнаруженный вами за окном заброшенного магазина. Затем вообразите себя этим предметом, описывая его от первого лица. Как вы чувствуете себя?

Почему вы оставлены в магазине? На что похоже ваше существование в качестве этого предмета? Через несколько минут «станьте собой» и еще раз рассмотрите предмет в окне видите ли в нем что-нибудь новое? Хотите ли что-нибудь сказать ему?

(Идентифицируясь с предметом, мы провоцируем на них какие-то свои личностные аспекты).

Рефлексия: Что необходимо сделать для этого предмета, чтобы он обрел новую жизнь?

Рефлексия: Что нового узнали вы на этом занятии?

ЗАНЯТИЕ № 9 1 ч.

ТЕМА: ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА. МОЕ БУДУЩЕЕ.

ЦЕЛЬ: Помочь участникам прояснить для себя свои жизненные ценности. Программирование своей жизни.

Материалы: Альбомный лист, ватман, цветные карандаши или фломастеры.

Упражнение «Комплимент», «Пожелание», «Подарок» (по усмотрению ведущего)

Мини-лекция:

Личностный рост – широкое понятие, охватывает все многообразие жизни человека. Поэтому наиболее приемлимым будет рассмотрение роста личности через саморазвития как непрерывного процесса, в рамках которого человек приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, мужественно и последовательно защищать свои взгляды, воспринимать жизнь во всей красе.

Основные черты развитой личности:

- Удовлетворять свои нужды без ущерба других людей.
- Достигать успеха в деятельности, так как она служит объектом самовыражения.
- Демонстрировать энергию и жизнестойкость в повседневной жизни.
- Быть открытым новому жизненному опыту.

САМОРАЗВИТИЕ – *творческое отношение к самому себе, создание самого себя в процессе активного воздействия на внешний и внутренний мир с целью их преобразования\.*

Структура личностного роста:

- Самопознание.
- Самопобуждение.
- Программирование профессионального и личностного роста.
- Самореализация.

Обсуждение «Путь к успеху». Притча «Победитель»

Прчитайте слова Конфуция (можно повесить плакат, можно вывести на экран).

Ты можешь стать умнее тремя путями:

- ❖ *путем опыты – это самый горький путь;*
- ❖ *путем подражания – это самый легкий путь;*
- ❖ *путем размышления – это самый благородный путь.*

Вопросы:

- Какой путь выбираете вы? Аргументируйте.
- В каком процентном соотношении на пути к успеху находятся такие слагаемые, как старание и удача?
- Что еще нужно для достижения успеха?

Упражнение «Мои жизненные ценности»

Ответьте на вопрос: **«Что для вас наиболее важно в жизни?»**

Составьте список своих ценностей на листе бумаги (не менее 10).

Групповое обсуждение жизненных ценностей.

При обсуждении обратите внимание на следующие проблемы:

- Какие жизненные ценности являются доминирующими в нашей группе? А для большинства людей?
- Какие сферы жизнедеятельности преобладают при описании ценностей (учеба, работа, семья, здоровье)?
- Изменились ли жизненные ценности за последние годы: в чем изменения выражаются?
- Нет ли противоречий в жизненных ценностях? Есть ли альтернативные?
- О каких жизненных позициях человека можно сказать на основе жизненных ценностей?
- Всегда ли вы поступаете (действуете) в соответствии с заявленными ценностями?

Притча «Победитель»

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнование. Их целью было выбраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые не верили в успех и во время соревнования кричали: «Это слишком сложно!», «Они никогда не заберутся на вершину!», «Нет шансов! Башня слишком высокая!».

Лягушата начали падать один за другим. Только один поднимался все выше и выше. Он приложил все усилия и забрался на вершину!

Все захотели узнать, в чем секрет, и спросили:

- Как это тебе удалось?

Но ответа не последовало. Победитель был глухой.

Выводы: человеческая психика устроена таким образом, что стремится оградить себя от информации, которая может показаться неприятной или болезненной, снизить самооценку, разрушить устоявшуюся картину мира или сложившееся представление о себе. Как только поступившая извне информация начинает расходиться с нашими представлениями о мире и о самом себе, возникает дискомфорт, тревога. Необходимо избавиться от этих неприятных ощущений:

- Активное преодоление жизненной ситуации.
- Пассивное смирение с проблемой.
- Попытаться решить эти проблемы.

Упражнение «Внутренняя бесконечность»

При выполнении заданий, объединенных под этим названием, участники имитируют различные внешние реакции, чем вызывают у себя внутренние изменения. На выполнение каждого этапа должно быть затрачено не менее 1 минуты.

1. Сейчас все сядут на стулья так, как сидит котенок, который греется на солнышке.
2. Все встают и идут по кругу, как гордый лев по пустыне.
3. Все сидят так, как сидит обезьяна, которая впервые увидела себя в зеркале.

Упражнение «Моя мечта»

Представьте, что вы волшебники. Какие бы три своих желания исполнили? Запишите их на листочке (анонимно). Листочки смешиваются и каждый участник выбирает один из них. Зачитывает желание и дает совет как его реализовать.

Упражнение «Программирование своей жизни» (по типу: «Закончи предложение»).

- Я должен стать ...
- Я предпочитаю ...
- Я могу ... , Я не могу ...,
- Я хочу ..., Я не хочу ...
- Мне нужно быть ...

Рефлексия:

- **Что нового вы открыли для себя?**

ЗАНЯТИЕ № 10 1ч.

ТЕМА: Я И МОЯ СЕМЬЯ.

ЦЕЛЬ: Осознание подростками важности семейных ценностей. Развитие эмоциональной чувствительности в области взаимоотношений в условиях семьи.

Необходимые материалы: листы белой бумаги, ватманы, цветные карандаши или фломастеры.

Упражнение «Комплимент»

Упражнение должно начинаться со слов «Я рад».

Дискуссия по рассказу В. Голявкина «Стыдно»

Стыдно

Ты, Гоша, верно говоришь: стыдно. И мне за свою дочь стыдно, что я не так ее воспитала...

- А ты ее так воспитывала?

- Нет, так не воспитывала. Но все равно, выходит, я виновата, - сокрушается мать.

- Мне не за нее и не за себя стыдно. Ты ее этому не учила, и я не учил. Мне стыдно за весь род людской. Сколько про бедную любовь на все лады рассусоливают, туману и дыму напускают, словно больные, уж малые дети начинают на ней спекулировать. Разве дело! Любовь не для безобразия, а для хорошей человеческой жизни. Уж девчонка себе что-то в голову вбила? .. Сейчас пойду и все ей скажу.

- Подожди не ходи. У нее такой возраст: все в голове перепутано. Ты ей скажешь одно, а она поймет совсем по-другому. Они теперь моду взяли: ах, им любить не дают – значит, нарочно надо. Может, вообще с ней ни слова про эту любовь? А то начнет накручивать драмы. Жди теперь, когда все у нее в голове на место встанет...

- Мне проще простого ничего с ней не говорить. Только надо ведь, чтобы она мнение на этот счет знала. Как узнает, если не скажу? Дай ты ей работу потяжелее. Предоставь разок на семью поработать. Пусть с другой стороны узнает, что такое «любовь».

- А ничего, что работа грязная будет? Вдруг не понравится? – волнуется мать.

- Чем тяжелее, тем лучше. Пусть энергию на нужное дело потратит. Вот!

Вопросы к дискуссии:

- О какой проблеме идет речь в рассказе?
- Как вы думаете, чья это проблема: родителей или девочки?
- Понимают ли родители для чего им необходимо решать эту проблему?
- Какую любовь имеет в виду отец?
- Как бы вы поступили на месте родителей?

Упражнение «Семь правил семьи»

Слово «семья» составлено из двух слов: «семь» и «я».

- Как вы думаете, что подразумевается по этим?
- Может, в семье должно быть семь человек?
- А если в семье больше или меньше членов?

Да, вы правы, семья остается семьей независимо от того, сколько в ней человек. **Главное – не количество членов семьи, а качество общения между ними.**

Сейчас вы объединитесь в три группы и придумаете по семь правил, которые должны соблюдаться в семье, чтобы всем членам семьи было хорошо, уютно, спокойно, т.е. чтобы семья была счастливая.

- Первая группа придумывает семь правил поведения в семье.

- Вторая группа работает над семью правилами любви.
- Третья группа разрабатывает семь признаков счастливой семьи, т.е. как можно определить, что семья счастливая.

Результаты работы в группах участники оформляют на ватманах, используя цветные карандаши, фломастеры. Можно выполнить работу в технике коллажа. Затем каждая группа инсценирует одно из придуманных правил в форме пантомимики. Другие участники должны догадаться, о чем идет речь.

Рисунок «Любимое дело моей семьи»

В каждой семье есть любимое дело, которое объединяет всех. Нарисуйте это.

После выполнения, делается выставка рисунков по теме: «Я и моя семья». Каждый участник презентует свою работу, рассказывая о своей семье.

Мини сочинение «Что я хочу пожелать своим родителям»

Рефлексия:

- Согласны ли вы со всеми правилами и принципами построения семьи, о которых мы сегодня говорили?
- Хотели бы что-то добавить или убрать?
- Считаете ли вы свою семью счастливой, а если нет, то что зависит от вас, чтобы сделать ее таковой?
- А что надо сделать вам, чтобы ваша будущая семья тоже была счастливой?