

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ  
«Психология развития и адаптации» 2020 года**

**Номинация**

**«Профилактические психолого-педагогические  
программы»**

**1-е место**

**Юдина И.М., Вавилова О.С.**

**Профилактическая психолого-педагогическая  
программа социального и личностного развития  
подростка и профилактики отклоняющегося поведения  
«Свой выбор!»**



**Профилактическая психолого-педагогическая программа  
социального и личностного развития подростка и профилактики  
отклоняющегося поведения «Свой выбор!»**

**Составители:**

Юдина Ирина Михайловна,

Вавилова Ольга Сергеевна,

педагоги-психологи

ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

**Публикуется  
в авторской редакции**

## Оглавление

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Аннотация .....                     | 4  |
| Учебный план .....                  | 7  |
| Учебно-тематический план .....      | 8  |
| Пояснительная записка .....         | 10 |
| Основное содержание программы ..... | 21 |
| Список литературы .....             | 75 |
| Приложение .....                    | 76 |

## Аннотация

Характерной чертой социальной действительности последних десятилетий (русской особенно, но не только) является увеличение масштабов и форм разнообразных девиаций. Девиантное поведение несовершеннолетних в России приобретает качественно новые формы. Стирается грань между «трудными» и «обычными» подростками. Происходит нормализация многих видов девиантного поведения – употребление ПАВ, половая распущенность, мелкое воровство, социальное изживенчество, пассивно-гедонистическая жизненная позиция, криминализации сознания становятся атрибутами «нормальной», не попадающей в сферу профилактики, активности молодежи. Эти процессы несут в себе комплекс рисков, связанных с нарушениями социализации (как следствие – опасное увеличение масштабов личностного и социального неблагополучия молодежи) [Платонова, 2006]. Все это обуславливает необходимость применения в педагогическом процессе профилактических технологий.

Представленная программа относится к категории профилактических психолого-педагогических программ и направлена на личностное развитие, жизненное самоопределение и социальную адаптацию подростков. Она развивает способность подростка не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Программа содержит много полезных заданий, игр и упражнений. Они развивают культуру общения, эмпатические качества личности и экспрессивные умения, обучают навыкам конструктивного решения конфликтных ситуаций, а также способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности.

Формирование этих навыков связано в программе с обучением саморегуляции, способствующей осознанию особенностей самовосприятия и восприятия себя другими, развитию позитивного самовосприятия. Освоив эту комплексную систему, подростки научатся регулировать свое эмоциональное

состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Представленная программа также соблюдает одно из требований – регулярное проведение экспресс – диагностики состояния школьников и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Цель программы: профилактика отклоняющегося поведения подростков посредством социального и личностного развития.

Задачами программы являются приобретение навыков выстраивания своих жизненных целей; реабилитация «Я» в собственных глазах, достижение уверенности в себе, развитие чувства ответственности и достоинства; приобретение навыков выбора и принятия решений; приобретение и укрепление волевых качеств, устойчивости по отношению к неудачам, угрозам, бедам; формирование умения для успешного социального опыта (социализация и способность к социальной адаптации).

Адресаты программы подростки 13–14 лет. Продолжительность курса - 17 часов. Программа реализуется в 3 этапа:

1 этап - подготовительный (диагностический).

2 этап - основной (практический): проводится цикл занятий по формированию социальных и личностных навыков (15 занятий).

3 этап - итоговый. Проводится заключительная (выходная) диагностика теми же методиками, что и на входе в программу. Анализ и обобщение результатов реализации программы с последующим представлением участникам образовательного процесса (педагогам и родителям).

Промежуточным результатом реализации программы может выступать сформированность навыков и умений (по наблюдениям педагога-психолога и рефлексии подростков).

Итоговым результатом реализации программы будет являться: позитивная динамика эмоционального развития подростков, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих

возможностях; формирование позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам; навыки самостоятельного принятия решения, навыки самоподдержки.

Косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также отзывы родителей и учителей о поведении подростков.

Апробация программы проводилась в МБУ «Школа № 1» городского округа Тольятти, в течение двух лет (4 цикла). Количество участников составило около 120 школьников. По отзывам администрации образовательного учреждения занятия по программе «Социального и личностного развития подростка и профилактики отклоняющегося поведения «Свой выбор!» способствуют выстраиванию жизненных целей, приобретению навыков выбора и принятия решений, социальной адаптации подростков, укрепляют их волевые качества и уверенность в себе, развивают чувство ответственности и достоинства, а также повышают мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Классные руководители и учителя-предметники отмечают, что школьники становятся более позитивными и активными, занятия по программе способствуют сплоченности класса, приобретению навыков поведения в различных школьных ситуациях, формируют ответственность не только за свое здоровье, но и за жизнь и здоровье других людей.

Сами подростки, привыкая к таким занятиям, высказывают пожелания продолжить их, делятся тем, что используют предложенные на занятиях техники для разрешения своих проблем, передают свой небольшой опыт друзьям и родителям.

**Учебный план**  
**профилактической психолого-педагогической программы социального и**  
**личностного развития подростка и профилактики отклоняющегося**  
**поведения «Свой выбор!»**

Цель: профилактика отклоняющегося поведения подростков посредством социального и личностного развития.

Категория обучающихся: школьники 13–14 лет.

Срок обучения: 4 месяца: сентябрь-декабрь (17 часов).

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут.

| №            | Наименование тем   | Всего часов | В том числе   |              | Форма контроля                                  |
|--------------|--|-------------|---------------|--------------|---|
|              |  |             | теоретических | практических |   |
| 1            | Инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни | 2           | 0,6           | 1,4          | Результаты диагностики, наблюдение, самоанализ. |
| 2            | Развитие эмоциональной грамотности   | 7           | 2,1           | 4,9          | Наблюдение, рефлексия.                          |
| 3            | Построение партнерских отношений   | 4           | 1,2           | 2,8          | Наблюдение, самоанализ.                         |
| 4            | Программирование успеха и здоровый образ жизни   | 2           | 0,6           | 1,4          | Наблюдение, рефлексия.                          |
| 5            | Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение  | 2           | 0,6           | 1,4          | Наблюдение, самоанализ, результаты диагностики. |
| <b>Итого</b> |  | <b>17</b>   | <b>5,1</b>    | <b>11,9</b>  |   |

**Учебно-тематический план  
профилактической психолого-педагогической программы социального и  
личностного развития подростка и профилактики отклоняющегося  
поведения «Свой выбор!»**

Цель: профилактика отклоняющегося поведения подростков посредством социального и личностного развития.

Категория обучающихся: школьники 13-14 лет.

Срок обучения: 4 месяца: сентябрь-декабрь (17 часов).

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут.

| №        | Наименование тем  | Всего часов | В том числе   |              | Форма контроля   |
|----------|---|-------------|---------------|--------------|--|
|          |   |             | теоретических | практических |  |
| <b>1</b> | <b>Инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни</b> | <b>2</b>    | <b>0,6</b>    | <b>1,4</b>   | <b>Результаты диагностики, наблюдение, самоанализ.</b> |
| 1.1      | Мы с тобой похожи. Входная диагностика.   | 1           | 0,3           | 0,7          | Результаты диагностики.                                |
| 1.2      | Путь утрат  | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение, рефлексия.                                 |
| <b>2</b> | <b>Развитие эмоциональной грамотности</b>   | <b>7</b>    | <b>2,1</b>    | <b>4,9</b>   | <b>Наблюдение, рефлексия.</b>                          |
| 2.1      | Планета чувств  | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение, самоанализ.                                |
| 2.2      | Радуга чувств   | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение, рефлексия.                                 |
| 2.3      | Цветные звуки моего тела  | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение, самоанализ.                                |
| 2.4      | Место личной силы   | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение, рефлексия.                                 |
| 2.5      | Волшебное дерево  | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение, самоанализ.                                |
| 2.6      | Пуленепробиваемый колпак  | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение, рефлексия.                                 |
| 2.7      | Враг на ладони  | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение, рефлексия.                                 |
| <b>3</b> | <b>Построение партнерских отношений</b>   | <b>4</b>    | <b>1,2</b>    | <b>2,8</b>   | <b>Наблюдение, самоанализ.</b>                         |
| 3.1      | Маг и карлик  | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение, рефлексия.                                 |
| 3.2      | Перестановки  | 1           | 0,3           | 0,7          | Наблюдение,  |

|              |   |           |            |             |  |
|--------------|---|-----------|------------|-------------|--|
|              |   |           |            |             | самоанализ.  |
| 3.3          | Спина к спине   | 1         | 0,3        | 0,7         | Наблюдение, рефлексия.                                 |
| 3.4          | Обитаемый остров  | 1         | 0,3        | 0,7         | Наблюдение, самоанализ.                                |
| <b>4</b>     | <b>Программирование успеха и здоровый образ жизни</b>   | <b>2</b>  | <b>0,6</b> | <b>1,4</b>  | <b>Наблюдение, самоанализ.</b>                         |
| 4.1          | Фьючервей (консилиум)                                   | 1         | 0,3        | 0,7         | Наблюдение, рефлексия.                                 |
| 4.2          | Развилка  | 1         | 0,3        | 0,7         | Наблюдение, самоанализ.                                |
| <b>5</b>     | <b>Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение.</b> | <b>2</b>  | <b>0,6</b> | <b>1,4</b>  | <b>Наблюдение, самоанализ, результаты диагностики.</b> |
| 5.1          | Если бы я был тобой...                                  | 1         | 0,3        | 0,7         | Наблюдение, самоанализ.                                |
| 5.2          | Мне нравится, что ты...<br>Завершающая диагностика.     | 1         | 0,3        | 0,7         | Результаты диагностики.                                |
| <b>Итого</b> |   | <b>17</b> | <b>5,1</b> | <b>11,9</b> |  |

## **Учебная программа**

### **Пояснительная записка**

#### **Научно-практическая новизна**

Характерной чертой социальной действительности последних десятилетий (русской особенно, но не только) является увеличение масштабов и форм разнообразных девиаций на всех уровнях: социально-институциональном, социально-психологическом, личностно-психологическом. Социальная фактография, подтверждающая этот тезис, огромна. Фактически мы наблюдаем глубокий кризис институтов социального контроля и социальных регуляторов вообще. Семья и школа перестают воспитывать, юстиция и право – сдерживать, правоохранительные структуры – пресекать, культурные институты – транслировать обществу подлинные (т.е. способствующие достижению целей социальной солидарности и развития) смыслы и ценности. В результате сегодня девиантное поведение несовершеннолетних в России приобретает качественно новые формы. Стирается грань между «трудными» и «обычными» подростками. Происходит нормализация многих видов девиантного поведения – употребление ПАВ, половая распущенность, мелкое воровство, социальное изживенчество, пассивно-гедонистическая жизненная позиция, криминализации сознания становятся атрибутами «нормальной», не попадающей в сферу профилактики, активности молодежи. Эти процессы несут в себе комплекс рисков, связанных с нарушениями социализации (как следствие – опасное увеличение масштабов личностного и социального неблагополучия молодежи), снижением качества социального и культурного воспроизводства. Всё это - риски взросления [Платонова, 2006].

#### **Научная обоснованность**

Ведущей потребностью в подростковом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты для

самоутверждения, стремится к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. В связи с этим, подростки склонны к рисковому поведению.

Для подросткового возраста характерна реакция группирования. Для каждого подростка важно входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим.

Большое значение подростки придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

У подростка формируется собственная система ценностей, происходит их структурирование. Чтобы сформировать собственную систему ценностей подростку надо от чего-то оттолкнуться и этим чем-то оказываются требования и ценности, транслируемые или навязываемые взрослыми.

Формирование ценностей у подростков осуществляется за счет проверки на жизнеспособность и протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от транслируемых взрослыми ценностные ориентиры [Данилин, 2001].

Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым» – он категоричен, не видит «полутонов», проблемы и трудности гипертрофируются, кажутся неразрешимыми; из-за гормональной бури снижена сопротивляемость стрессу.

Эти особенности естественны для подростков, но при неблагоприятных условиях они могут выступать факторами риска и быть намеренно использованы злоумышленниками как инструмент провокаций.

### **Актуальность и перспективность**

Многочисленное обращение исследователей к проблеме рискованного поведения свидетельствует, с одной стороны, об отсутствии единого, согласованного подхода к ее решению, а с другой стороны, - о наличии

недостаточно изученных аспектов искомого феномена. Подобная ситуация обусловлена, прежде всего, динамикой социальных проблем, а также непрерывными преобразованиями, происходящими на уровне индивидуальных приоритетов, ценностей личности и современного общества.

Риск является важной, неотъемлемой составляющей жизнедеятельности, как отдельной личности, так и общества в целом. Осуществление рискованных действий и поступков способствует приобретению подростками положительного или отрицательного опыта по выбору стратегии поведения в современных ситуациях неопределенности, риска. Поэтому так важен дифференцированный подход к оценке их рискованного поведения, основанный на разграничении достоинств и недостатков его осуществления относительно ситуации, события и психологических особенностей конкретной личности. Однако вместо необходимой относительности в настоящее время все более заметной становится тенденция к абсолютизации знания о риске. Так, подростки оценивают искомый феномен как исключительно положительный, рассматривая его как способ самопознания и самоутверждения, в то время как их оппоненты - те, кто уже давно преодолели возрастную границу 15–16 лет - как правило, абсолютизируют его негативную составляющую, рассматривая риск как источник опасности для жизни и здоровья, а рискованное поведение - как отличное от нормы и противопоставленное общественным традициям и ценностям. В результате такого противостояния подростки, несмотря на запреты и осуждение, продолжают рисковать, доказывая свою индивидуальность и уникальность, в то время как социально-психологические службы и общественные институты с неизменной настойчивостью продолжают разрабатывать программы по предупреждению рискованного поведения подростков, опираясь на собственное представление о его нецелесообразности. Однако можно ли абсолютно устранить из жизни личности то, что:

- 1) положительно оценивается, имеет для нее какую-то значимость;
- 2) связано с ее интересами и потребностями;

3) согласуется с принципами, идеалами, установками и целями современного общества?

Рискованное поведение является ведущей ценностью подростков не только по причине специфичности их возраста, но и потому, что риск – это ценность современного общества, обусловленная динамичностью происходящих в нем преобразований.

Принимая во внимание, что люди имеют тенденцию вести себя способами, которые уравнивают противостояние ценностей, перед современными социальными институтами стоит ответственная задача: переориентировать все процессы, связанные с риском, в конструктивное русло, в сторону предпочтения конструктивного рискованного поведения.

Очевидно, это будет самая эффективная стратегия поведения, так как именно в конструктивном рискованном поведении наиболее удачно объединены две альтернативы: риск как действие, направленное на привлекательную цель, достижение которой сопряжено с элементом опасности, угрозой потери, неуспеха, с одной стороны, и риск как средство формирования гибкости поведения, развития творческого потенциала, индивидуализации и самоутверждения, с другой. Следование указанной стратегии поведения будет способствовать самореализации подростков, создаст предпосылки для их личностного роста и развития.

### **Практическая направленность**

Представленная программа относится к категории профилактических психолого-педагогических программ и направлена на личностное развитие, жизненное самоопределение и социальную адаптацию подростков. Она развивает способность подростка не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Программа содержит много заданий, игр и упражнений. Они развивают культуру общения, эмпатические качества личности и экспрессивные умения, обучают навыкам конструктивного решения конфликтных ситуаций, а также способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности.

Формирование этих навыков связано в программе с обучением саморегуляции, способствующей осознанию особенностей самовосприятия и восприятия себя другими, развитию позитивного самовосприятия. Освоив эту комплексную систему, подростки научатся регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Представленная программа также соблюдает одно из требований – регулярное проведение экспресс-диагностики состояния школьников и отчет перед родителями о полученных результатах.

### **Наличие межпредметных и внутрипредметных связей**

Составными направлениями работы по социальному и личностному развитию подростков и профилактике отклоняющегося поведения являются: психологическая диагностика, консультативная работа с педагогами и родителями, аналитическая работа.

Психологическая диагностика входная и на выходе из программы может осуществляться с помощью «Методики диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку). Другим методом оценки может выступить Шкала социально-психологической адаптированности (шкала СПА) разработана К. Роджерсом и Р. Даймондом и адаптирована Т.В. Снегиревой.

Консультативная работа с педагогами и родителями. Работа с педагогами может проводиться как в виде консультаций, так и в виде семинаров, на которых возможно получить обратную связь об изменениях, происходящих со школьниками в период реализации программы и после ее проведения.

Консультирование родителей может проходить индивидуально или на родительских собраниях, где сообщаются цели программы, и обосновывается необходимость профилактики отклоняющегося поведения.

Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по социальному и личностному развитию подростков; оценку эффективности работы и коррекцию рабочих планов.

Цель программы: профилактика отклоняющегося поведения подростков посредством социального и личностного развития.

Задачи программы:

1. Приобретение навыков выстраивания своих жизненных целей.
2. Реабилитация «Я» в собственных глазах, достижение уверенности в себе, развития чувства ответственности и достоинства.
3. Приобретение навыков выбора и принятия решений.
4. Приобретение и укрепление волевых качеств, устойчивости по отношению к неудачам, угрозам, бедам.
5. Формирование умения для успешного социального опыта (социализация и способность к социальной адаптации).

Адресат: школьники 13–14 лет.

Продолжительность курса: программа рассчитана на 17 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 4-х месяцев (сентябрь-декабрь). Продолжительность одного занятия – 40 минут.

### **Структура и содержание программы**

Структурно каждое занятие состоит из следующих частей:

Вводная часть – упражнения на «разогрев» (формирование в группе положительного эмоционального настроения на работу): упражнения – знакомства, энергизаторы, ледоколы, динамические разминки, разминки для саморефлексии. Во вступительной части обсуждаются переживания, результаты размышлений и события, связанные с предыдущим контактом; или ведётся постепенная, развивающая подготовка к основным упражнениям.

Основная часть – определенные упражнения и обсуждения результатов их выполнения, нацеленных на достижение основных задач данного занятия;

Заключительная часть – подводятся итоги, намечается план самостоятельной работы (если это необходимо), проясняются некоторые вопросы и формулируются проблемы, вскрывшиеся в процессе выполнения упражнений.

Кроме этого программа функционально включает в себя 5 модулей: инвентаризацию представлений подростков о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни, развитие эмоциональной грамотности, построение партнерских отношений, программирование успеха и здорового образа жизни, эффективную коммуникацию и ассертивное поведение.

Количество участников – 15 человек.

Форма работы – групповая.

**Методы и техники используемые при реализации программы:**

1. Ролевые игры. Разыгрывание участниками различных ролей (аквариум, параллель, ротация ролей, обмен ролями, отражение, стул-собеседник, арт-роли, общение субличностей, кейс).

2. Модерация – метод, позволяющий группе выработать коллективное понятие, активизировать мыслительные процессы, скрытый процесс мышления развернуть и представить в виде последовательных этапов, заменить нудную лекцию активной работой всей группы, а навязанные мысли – собственными знаниями, идеями участников.

3. Мозговой штурм – выработка новых оригинальных идей (например, «Что можно сделать, чтобы интересно проводить свободное время, когда рядом нет друзей?»).

4. Упражнение-метафора – метафорическое воссоздание различных жизненных ситуаций (например, «Путь утрат»).

5. Составление таблиц и схем – для наглядного сравнения или структурирования чего-либо, чтобы выявить какую-то закономерность или систематизировать уже известный материал (от рисования диаграмм до выстраивания огромных схем на полу и стенах в виде определенных символов).

В процессе проведения программных мероприятий кроме игровых технологий используется также технология сотрудничества, информационно-коммуникативная технология, фрагментарно используется технология группового тренинга.

## **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

Не рекомендовано включать в занятия аутичных школьников, т.к. форма реализации программы - групповая, а для данной категории рекомендована индивидуальная работа, особенно на первых занятиях.

## **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Организационные способы:

Гарантии прав родителей регламентированы договором между образовательным учреждением и родителями обучающихся на психолого-педагогическое обследование и сопровождение конкретного ребенка в рамках реализуемой программы в образовательном учреждении. Родители имеют право знакомиться с содержанием программы сопровождения. Порядок регламентации и оформления отношений образовательного учреждения и обучающихся, воспитанников и (или) их родителей (законных представителей) предусмотрен Уставом образовательного учреждения.

Права педагога-психолога определены должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (Федеральный Закон «Об образовании»).

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

Педагог-психолог несет ответственность за подготовку, планирование и проведение занятий.

Классный руководитель несет ответственность за посещаемость школьниками занятий и исполнение рекомендаций педагога-психолога.

Школьники имеют право:

- на добровольное участие в программе;
- на отказ от занятий; на создание атмосферы эмоционального комфорта при организации занятий.

Школьники обязаны:

- соблюдать правила, принятые участниками программы;
- выполнять задания, предложенные ведущим.

Родители /законные представители/ имеют право:

- участвовать в разработке и реализации образовательных программ, присутствовать на занятиях;
- получать консультативную помощь по вопросам обучения и воспитания детей.

**Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

Требования к специалистам, реализующим программу:

- психологическое образование; знание теоретических основ, в частности возрастной, коррекционной психологии и др., владение методами психокоррекции;
- владение навыками развивающей работы в рамках игровой терапии;
- гибкость в использовании методов и методик развивающего воздействия и т.п.

Специалист, реализующий программу должен быть: толерантным, чутким, доброжелательным, тактичным. При реализации программы важно создать благоприятный эмоциональный фон, способствующий развитию школьников. Важно быть внимательным к участникам программы, при подборке упражнений учитывать их уровень развития памяти, внимания, мышления.

**Перечень учебных и методических материалов необходимых для реализации программы:**

- цветные карточки,
- листы ватмана,

- маркер,
- фломастеры,
- бумага А4,
- акварельные краски или гуашь,
- баночки для воды,
- планшеты по количеству детей (если дети сидят на креслах).

### **Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:**

Для успешной реализации программы необходим кабинет для занятий, это может быть специально оборудованный (наличие кресел) или учебный класс. Помещение должно быть хорошо проветрено, достаточно свободно, так как на занятиях подросткам придется двигаться и перемещаться по комнате.

### **Сроки и этапы реализации программы:**

Программа среднесрочная, 17 занятий, рассчитана на 4 месяца, каждое занятие продолжительностью 40 минут, проводится 1 раз в неделю. В случае необходимости, количество занятий может быть увеличено, или занятия можно повторить в следующем учебном году. Программа проводится в 3 этапа:

1 этап - подготовительный (диагностический). Проводится предварительная (входная) диагностика.

2 этап - основной (практический): проводится цикл занятий по формированию социальных и личностных навыков для профилактики отклоняющегося поведения (15 занятий).

3 этап - итоговый. Проводится заключительная (выходная) диагностика. Анализ и обобщение результатов реализации программы с последующим представлением участникам образовательного процесса (педагогам и родителям).

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Промежуточным результатом реализации программы может выступать сформированность навыков (по наблюдениям педагога-психолога во время занятий).

Итоговым результатом реализации программы будет являться: достижение уверенности в себе, развитие чувства ответственности и

достоинства, приобретение навыков выбора и принятия решений, приобретение и укрепление волевых качеств, приобретение навыков выстраивания своих жизненных целей, способность к социальной адаптации.

Косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также отзывы родителей и учителей о поведении подростков.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Внешний контроль над реализацией программы осуществляется администрацией школы в форме совещаний при директоре и отчета классных руководителей о динамике изменений у школьников, включенных в программу.

К внешнему контролю можно отнести также отслеженные родителями изменения, происходящие со школьниками.

Внутренний контроль осуществляет педагог-психолог, реализующий программу, с использованием методов наблюдения, диагностики самооценки психических состояний, оценки социально-психологической адаптированности.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Качественными критериями оценки достижения планируемых результатов будут повышение у школьников уверенности в себе и своих возможностях; формирование позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам; навыки самостоятельного принятия решения, навыки самоподдержки.

Количественными критериями оценки позитивной динамики социального и личностного развития подростков характеризующегося нормализацией таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность выступят результаты изучения психологического состояния личности подростков (Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) и уровня их социально-психологической адаптации (Шкала социально-психологической адаптированности (шкала СПА) разработана К. Роджерсом и Р. Даймондом и адаптирована Т.В. Снегиревой): реалистичной оценки себя и окружающей действительности, личностной активности, гибкости, социальной компетентности.

# **Основное содержание профилактической психолого-педагогической программы социального и личностного развития подростка и профилактики отклоняющегося поведения «Свой выбор!»**

## **1 Блок**

### **Инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни**

#### **Занятие 1. Мы с тобой похожи. Входная диагностика**

Цель: профилактика отклоняющегося поведения подростков посредством социального и личностного развития.

Задачи:

1. Изучение психологического состояния личности подростков, через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

2. Определение уровня социально-психологической адаптации подростков: их реалистичной оценки себя и окружающей действительности, личностной активности, гибкости, социальной компетентности.

**Содержание:**

#### **1. Установочная беседа**

Мы собрались, чтобы помочь друг другу развить свои лучшие качества: чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах; развить волю, умение противостоять неудачам, угрозам, бедам, которые иногда встречаются в нашей жизни, научиться выбирать и принимать решения, а также развить свои способности: наблюдательность, реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гибкость, социальную компетентность. Чем больше понимания вложит каждый из нас в общение, тем большую помощь мы получим.

#### **2. Разминка. Упражнение «Мы с тобой похожи» [Платонова, 2006]**

Это разминка и одновременно тренинг толерантного восприятия окружающих. Ведущий предлагает участникам встать в два круга – внутренний

и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга друг напротив друга.

Когда участники выстроятся, ведущий предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того, как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга, и упражнение повторяется. Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу.

### **3. Входная диагностика**

#### **1) Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)**

Данный тест направлен на изучение психологического состояния личности через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Личностная тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели.

Агрессия – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям.

Ригидность – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - 0 баллов.

| №  | Психические состояния           | Подходит | Подходит, но не очень | Не подходит |
|----|---------------------------------|----------|-----------------------|-------------|
|    |                                 | 2        | 1                     | 0           |
| 1. | Не чувствую в себе уверенности. |          |                       |             |
| 2. | Часто из-за пустяков краснею.   |          |                       |             |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 3.  | Мой сон беспокоен.   |  |  |  |
| 4.  | Легко впадаю в уныние.   |  |  |  |
| 5.  | Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.                              |  |  |  |
| 6.  | Меня пугают трудности.   |  |  |  |
| 7.  | Люблю копаться в своих недостатках.  |  |  |  |
| 8.  | Меня легко убедить.  |  |  |  |
| 9.  | Я мнительный.  |  |  |  |
| 10. | С трудом переношу время ожидания.  |  |  |  |
| 11. | Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.        |  |  |  |
| 12. | Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.                            |  |  |  |
| 13. | При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.       |  |  |  |
| 14. | Несчастья и неудачи ничему меня не учат.   |  |  |  |
| 15. | Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.                             |  |  |  |
| 16. | Я нередко чувствую себя беззащитным.   |  |  |  |
| 17. | Иногда у меня бывает состояние отчаяния.   |  |  |  |
| 18. | Чувствую растерянность перед трудностями.  |  |  |  |
| 19. | В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.    |  |  |  |
| 20. | Считаю недостатки своего характера неисправимыми.                                |  |  |  |
| 21. | Оставляю за собой последнее слово.   |  |  |  |
| 22. | Нередко в разговоре перебиваю собеседника.                                       |  |  |  |
| 23. | Меня легко рассердить.   |  |  |  |
| 24. | Люблю делать замечания другим.   |  |  |  |
| 25. | Хочу быть авторитетом для окружающих.  |  |  |  |
| 26. | Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.  |  |  |  |
| 27. | Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.   |  |  |  |
| 28. | Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.                                   |  |  |  |
| 29. | У меня резкая, грубоватая жестикация.  |  |  |  |
| 30. | Я мстителен.   |  |  |  |
| 31. | Мне трудно менять привычки.  |  |  |  |
| 32. | Нелегко переключаю внимание.   |  |  |  |
| 33. | Очень настороженно отношусь ко всему новому.                                     |  |  |  |
| 34. | Меня трудно переубедить.   |  |  |  |
| 35. | Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться. |  |  |  |
| 36. | Нелегко сближаюсь с людьми.  |  |  |  |
| 37. | Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.                           |  |  |  |
| 38. | Нередко я проявляю упрямство.  |  |  |  |
| 39. | Неохотно иду на риск.  |  |  |  |
| 40. | Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.                             |  |  |  |

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4-х групп вопросов:

|      |                 |               |
|------|-----------------|---------------|
| I.   | 1 – 10 вопросы  | тревожность   |
| II.  | 11 – 20 вопросы | фрустрация    |
| III. | 21 – 30 вопросы | агрессивность |
| IV.  | 31 – 40 вопросы | ригидность    |

## I. Тревожность

|                |   |
|----------------|---|
| 0 – 7 баллов   | не тревожные                            |
| 8 – 14 баллов  | тревожность средняя, допустимого уровня |
| 15 – 20 баллов | очень тревожные                         |

## II. Фрустрация

|                |  |
|----------------|--|
| 0 – 7 баллов   | вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей |
| 8 – 14 баллов  | средний уровень, фрустрация имеет место                                    |
| 15 – 20 баллов | у Вас низкая самооценка. Вы избегаете трудностей, боитесь неудач           |

## III. Агрессивность

|                |   |
|----------------|---|
| 0 – 7 баллов   | вы спокойны, выдержаны  |
| 8 – 14 баллов  | средний уровень   |
| 15 – 20 баллов | вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми |

## IV. Ригидность

|                |   |
|----------------|---|
| 0 – 7 баллов   | ригидности нет, легкая переключаемость  |
| 8 – 14 баллов  | средний уровень   |
| 15 – 20 баллов | сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье |

### 2) Оценка социально-психологической адаптированности

Уровень социально-психологической адаптации тесно связан с психологическими характеристиками личности и особенностями ее поведения. Шкала социально-психологической адаптированности (шкала СПА) разработана К. Роджерсом и Р. Даймондом и адаптирована Т.В. Снегиревой. Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этого инструмента, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за свое поведение. Адаптированность – согласованность требований социальной среды и личностных тенденций. Она предполагает реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гибкость, социальную компетентность.

Описание. Шкала состоит из 101 суждения, из них 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности. Критерии адаптированности отчасти совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе: чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними. Напротив, критерии дезадаптации (37 высказываний) предполагают: неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся решение проблем, негибкость. Оставшиеся 28 высказываний – нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала («шкала лжи»).

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана семиступенчатая шкала (для одноразового использования). Ниже приводится инструкция и текст методики.

Проведение измерения и интерпретация результатов должны осуществляться психологом.

Обработка и интерпретация результатов.

Показателями адаптированности (i+) служат высказывания 4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98;

Показателями дезадаптированности (i-) - высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Девять суждений (8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101) составляет «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычисляется по сумме позитивных (i+) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7-ю позиции шкалы, и негативных (i-), попавших в позиции 1, 2, 3-я:  $Ka = E_{i(+)} + E_{i(-)}$ .

5,6,7 1,2,3

Так как позитивных суждений в шкале – 36, а негативных – 37, то гипотетическая максимальная величина коэффициента – 73, минимальная – 1.

Иногда бывает полезным получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных высказываний, распределенных на 1, 2, 3-ю позиции, и негативных, занявших 5, 6, 7-ю позиции шкалы. В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (VIII–X классы), для которых в наибольшей степени предназначен данный инструмент, средние индексы социально-психологической адаптированности располагаются обычно в пределах 39–44 баллов. Сопоставление коэффициентов СПА с объективными показателями – успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе – крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных. Одной и той же величины индексы, скажем, очень высокие, тяготеющие к 50, могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся) или завышенными, свидетельствующими об особенностях личностного реагирования учащихся на их страдающую огрехами реальную практику деятельности и отношений с окружающими, о компенсаторных и гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе самому и требованиям действительности. За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные причины. Они могут быть адекватной реакцией на неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками, неправильное отношение и негативную установку учителя по отношению к ученику, но могут свидетельствовать об отклонениях сугубо в сфере субъективных переживаний.

Высказывания сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности (в скобках указаны номера составляющих их суждений):

1) приятие – неприятие себя (соответственно суждения 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т.е. 11 и 9 высказываний);

2) принятие других – конфликт с другими (9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76, в целом, 6 и 7 высказываний);

3) эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность) - эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия)(23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83 85, т.е. 6 и 8 суждений);

4) ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личная ответственность и компетентность) – ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) (4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77, итого 13 и 9 высказываний);

5) доминирование – ведомость (зависимость от других) (58, 61 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87 - 3 и 6 суждений);

б) «уход» от проблем (17, 18, 54, 64, 86 – 5 высказываний).

### **Бланк для ответов**

Инструкция. На следующих страницах напечатаны высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам, и обведите кружком одну из цифр, напечатанных под высказыванием: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – в зависимости от того, в какой степени оно характерно для вас.

Если содержание высказывания совершенно к вам не относится, обведите кружком цифру 1. Если то, о чем в нем говорится, не похоже на вас, обведите цифру 2. Если вам кажется, что вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом, обведите цифру 3. В тех случаях, когда вы не можете решить, относится ли к вам то, о чем говорится в высказывании, или нет, обведите цифру 4. Если вы считаете, что это похоже на вас, но вы не уверены, обведите цифру 5. Если то, о чем говорится в высказывании, похоже на вас, обведите цифру 6. И наконец, в тех случаях, когда, прочитав высказывание, вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже», – обведите цифру 7.

Что означает каждая цифра, напечатано вверху на каждой из следующих страниц.

— Совершенно ко мне не относится – 1.

— Не похоже на меня – 2.

— Пожалуй, не похоже на меня – 3.

— Не знаю – 4.

— Пожалуй, похоже на меня – 5.

— Похоже на меня – 6.

— Точно про меня – 7.

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю. – 1234567

2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской. – 1234567

3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу. – 1234567

4. Я предъявляю к себе большие требования. – 1234567

5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю. – 1234567

6. Я часто чувствую себя униженным. – 1234567

7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков). – 1234567

8. Я всегда сдерживаю свои обещания. – 1234567

9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими. – 1234567

10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне. – 1234567

11. Я сам виноват в своих неудачах. – 1234567

12. Я ответственный человек. На меня можно положиться. – 1234567

13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно. – 1234567

14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников. – 1234567

15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которые должны следовать люди. – 1234567

16. У меня мало своих собственных убеждений и правил. – 1234567

17. Я люблю мечтать — иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.— 1234567

18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах – 1234567

19. Я умею управлять собой и своими поступками – заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня – не проблема. – 1234567

20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра. – 1234567

21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой. – 1234567

22. Люди, как правило, нравятся мне. – 1234567

23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую. – 1234567

24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко. – 1234567

25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться. – 1234567

26. Обычно я легко лажу с окружающими. – 1234567

27. Мои самые тяжелые битвы — «с самим собой». – 1234567

28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю. – 1234567

29. В душе я оптимист и верю в лучшее.— 1234567

30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми. – 1234567

31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.– 1234567

32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно. – 1234567

33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им. – 1234567

34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться. – 1234567

35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна). – 1234567

36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом. – 1234567

37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему. – 1234567

38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей. – 1234567

39. Я часто испытываю чувство вины — даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват. – 1234567

40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня. – 1234567

41. Я доволен. – 1234567

42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя. – 1234567

43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным. – 1234567

44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение. – 1234567

45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя. – 1234567

46. Я часто чувствую себя обиженным.– 1234567

47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению. – 1234567

48. Бывает, что я сплетничаю. – 1234567
49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда. – 1234567
50. Это довольно трудно — быть самим собой. – 1234567
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки. – 1234567
52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью. – 1234567
53. Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть. – 1234567
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах. – 1234567
55. Я считаю себя интересным человеком — заметным, привлекательным как личность. – 1234567
56. Я стеснительный, легко тушуюсь. – 1234567
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца. – 1234567
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими. – 1234567
59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я. – 1234567
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие. – 1234567
61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших. – 1234567
62. Я презираю себя сейчас. – 1234567
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива. – 1234567
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями. – 1234567
65. Я просто не уважаю себя. – 1234567
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других. – 1234567
67. В целом я хорошо отношусь к себе. – 1234567

68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе. – 1234567
69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными. – 1234567
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.– 1234567
71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось. – 1234567
72. Я удовлетворен собой. – 1234567
73. Я неудачник. Мне не везет. – 1234567
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек. – 1234567
75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность. – 1234567
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчонками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними). – 1234567
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится? – 1234567
78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня. – 1234567
79. Я умею упорно работать. – 1234567
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми. – 1234567
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь. – 1234567
82. Я всегда говорю только правду. – 1234567
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен. – 1234567
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю. – 1234567
85. Я чувствую неуверенность в себе. – 1234567
86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными. – 1234567

87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими. – 1234567

88. Я умный. – 1234567

89. Иной раз я люблю прихвастнуть. – 1234567

90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет сил ее вырабатывать. – 1234567

91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь. – 1234567

92. Я никогда не опаздываю. – 1234567

93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы. – 1234567

94. Я отличаюсь от других. – 1234567

95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться. – 1234567

96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю. – 1234567

97. Я общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми. – 1234567

98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться. – 1234567

99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня. – 1234567

100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли. – 1234567

101. Все свои привычки я считаю хорошими. – 1234567

### **Рефлексия прошедшего занятия**

— Как вы чувствовали себя на занятии? (понравилось - не понравилось, было хорошо - плохо, почему?)

— Зачем мы это делаем?

— Почему это важно?

— Как это может пригодиться в жизни?

## Занятие 2. Путь утрат

Цель: дать участникам возможность в безопасных условиях пережить опыт утрат (часто встречающийся в случае рискованного поведения).

Задачи:

1. Совместный анализ позиции человека, практикующего отклоняющееся поведение.
2. Информирование и систематизация имеющихся знаний о негативных последствиях отклоняющегося поведения.

**Содержание:**

- 1. Рефлексия прошлого занятия**
- 2. Разминка. Упражнение «Представление имени»**

Участники по кругу называют свои имена.

- 3. Упражнение «Путь утрат» [Платонова, 2006]**

Время: 25–30 минут.

Материалы: карточки из тонкой бумаги (обычной офисной или тетрадной), размером примерно 8x5 см, по 8 карточек каждому участнику.

Инструкция: (Ведущий раздает карточки каждому участнику). Напишите на первых двух карточках самую любимую еду или лакомство – по одному на каждой карточке.

Теперь на следующих двух карточках напишите по одному любимому занятию, увлечению, хобби.

Теперь так же заполните следующие две карточки – напишите на каждой по одной важной жизненной цели или мечте (в случае затруднений ведущий может подсказать: «Для кого-то это встреча любимого человека, для кого-то – рождение детей, для кого-то – любимая профессия, для других – достижение солидного материального положения и т.д.»).

На следующих двух карточках напишите имена самых любимых, самых значимых людей (если возникают трудности в выборе, можно на одной карточке написать «неразделимых» для участника людей, например:

«родители», «братья» и т.д., в остальных случаях на каждой карточке по одному человеку).

Теперь вы держите в руках нечто очень ценное для вас. Представьте, что в вашей жизни что-то произошло, и в результате вам приходится чем-то пожертвовать. Выберите карточку, на которой написано то, чем вам легче всего пожертвовать. Скомкайте бумажку и бросьте рядом со своим стулом.

Вскоре вам снова приходится чем-то жертвовать. Снова выберите, чем вы теперь готовы пожертвовать. Снова скомкайте бумажку и бросьте рядом со стулом.

Проходит время, и жизнь снова требует жертв. Снова выберите, чем вы готовы пожертвовать. Снова скомкайте бумажку и бросьте рядом.

Кажется, вы оказались на тропе жертв. Придется снова чем-то пожертвовать. Выберите чем. Скомкайте и бросьте рядом.

И снова жертвы. Выбирайте. Комкайте. Бросайте.

Это не все. Жертвы продолжаются. Вы уже стольким пожертвовали! Но придется продолжить.

Это уже не тропа жертв, а целая прорва. Вы снова жертвуете! Выбирайте! Комкайте! Бросайте! Бросайте!!! (Голос ведущего с каждой жертвой все напряжённее. За последней жертвой он идет сам, выхватывая бумажки из рук участников, комкая их и бросая рядом, играя роль Рока).

Упражнение вызывает сильнейшие эмоции. Ведущий делает небольшую паузу. Некоторые могут даже плакать. Некоторые гневно сопротивляются и не комкают последние бумажки, не дают ведущему выхватить их. Сильно настаивать не надо.

После этого необходимо провести реабилитационную часть. Мягким, теплым голосом (по контрасту с тем, как он приказывал комкать и выбрасывать карточки) ведущий говорит следующее:

- Сейчас аккуратно соберите все свои карточки, расправьте их. Вы никого и ничего не потеряли. Представьте перед собой записанное на карточках. Подумайте, как хорошо, что все это есть у вас. Как вы думаете, где

ваши близкие находятся в настоящий момент, что делают? (Выход из упражнения в реальность).

Обсуждение. Расскажите, что вы пережили во время упражнения. Что бы вы хотели сказать вашим близким после того, как пережили все это?

Подведение итогов. Вы все знали, что это только игра, упражнение. И все-таки даже сама мысль о возможной потере вызывала сильнейшие чувства, почти горе. Теперь давайте представим, что переживает человек, который теряет все это в реальной жизни.

Например, по мере развития зависимости человек, употребляющий наркотики, теряет в жизни все больше и больше – все приносится в жертву ради получения очередной дозы. Путь наркомана – это путь утрат. И он сам выбрал этот путь.

А что происходит с его родными? Ведь они тоже теряют, они переживают тот же путь утрат! Наркозависимость близкого человека забирает у них одну возможность за другой. Ведь им приходится расплачиваться за долги. Они вынуждены менять свои жизненные планы, отказываться от мечты или важной цели, потому что нужно как-то выручать наркомана. А потом они переживают настоящее горе: практически на их глазах происходит медленное умирание, добровольная гибель любимого человека.

Наркоман сам выбрал свой путь. Это смертельный путь. Но это его выбор. Так он платит за нежелание что-то решать, переживать трудности. А его близкие – они вынуждены проходить путь утрат, хотя они его не выбирали, и трудностей у них прибавилось вдвое. При этом если спросить любого наркомана, он обязательно будет строить из себя жертву, он озлоблен, и у него нет радости. Он живет во тьме. И он распространяет эту тьму вокруг себя.

Или представим себе путь утрат человека, который оказался ВИЧ-инфицированным из-за незащищенных сексуальных контактов или из-за потребления инъекционных наркотиков общим шприцем.

Из-за противоправного поведения при попадании человека в колонию он тоже проходит путь утрат, ему приходится долго ждать возвращения

возможностей, которые для других людей являются обычными в их повседневной жизни.

Комментарии для ведущего: это упражнение вызывает сильные переживания. Но это НЕ вредно. Главное – проделать реабилитационную часть. В результате участники переживают всплеск любви к близким. Многие позже рассказывают, что помирились (если была ссора) или сказали родным, что любят их. Участники переосмысливают ценность того, что у них есть, и осознают, как важно беречь эти жизненные ценности.

Упражнение чрезвычайно энергозатратно, поэтому после него нужно ввести веселый, подвижный энергизатор, сделать перерыв. Может проснуться аппетит как компенсация затраченной энергии.

#### **4. Упражнение «Спасибо тебе, что ты есть»**

Ведущий говорит: «Сейчас мы будем перебрасывать друг другу вот этот предмет». И показывает маленький мячик (клубочек, маленькую мягкую игрушку и т.д.). «Тот, кому я дам его, должен будет поймать мячик, выбрать другого участника, бросить ему мячик и сказать: «Спасибо тебе, что ты есть. Благодаря тебе я...» – и продолжить фразу. Тот участник, которому кинули предмет и сказали фразу, отвечает: «Спасибо тебе. Мне нужно, чтобы меня кто-то ценил». Потом он кидает предмет любому другому участнику, и все повторяется. Начали!»

#### **Рефлексия прошедшего занятия**

## **Блок 2 Развитие эмоциональной грамотности**

### **Занятие 3. Планета чувств**

Цель: знакомство участников со структурой эмоциональных переживаний. Обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.

2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.

3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

### **Содержание:**

#### **1. Рефлексия прошлого занятия**

#### **2. Разминка. Упражнение «Челнок имен» [Вачков, 2004]**

Первый участник называет свое имя и две лучшие черты своего характера (два лучших качества). Следующий участник повторяет имя предыдущего участника, называет свое имя и две лучшие черты своего характера (два лучших качества). Каждого следующего представляющего просят повторить имена тех, кто уже выступал до него. Тем, кто забыл чье-либо имя, участники напоминают. С помощью такого представления участники запомнят имена через несколько минут.

#### **3. Упражнение «Планета чувств» [Платонова, 2006]**

Время: 15 минут.

Материалы:

— лист ватмана с изображением четырех «материков» любой формы, который заранее прикрепляется к доске;

— цветные стикеры 4-х цветов и маркер для ведущего.

Инструкция: когда мы хотим рассказать о своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую...» Мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.

Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. (Ведущий прикрепляет стикеры одного цвета к материку «Ощущения».)

Драйвы – это напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание спать, желание двигаться. (Ведущий прикрепляет стикеры другого цвета к материку «Драйвы» (3–4 шт.).

Эмоции – это то, что мы переживаем. Например: радость, страх, гнев. (Прикрепляет стикеры к соответствующему матерiku). Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания, но они сложнее эмоций. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. (Ведущий приклеивает стикеры с надписями).

Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называйте, а я буду писать на стикерах и приклеивать к «материкам» чувств.



*Пример расположения «материков» чувств*

(Участники отвечают с места. Ведущий определяет, что названо, и помещает стикер на соответствующий «материк»).

| <b>Ощущения</b> | <b>Драйвы</b>                | <b>Эмоции</b> | <b>Чувства</b> |
|-----------------|------------------------------|---------------|----------------|
| Горячо          | Голод                        | Радость       | Любовь         |
| Щекотно         | Желание спать                | Огорчение     | Ревность       |
| Холодно         | Желание двигаться            | Удовольствие  | Враждебность   |
| Колется         | Стремление избежать          | Негодование   | Ненависть      |
| Больно          | опасности                    | Тревога       | Обожание       |
| Мягко           | Стремление избежать          | Страх         | Надежда        |
| Жестко          | неприятного, отвратительного | Гнев          | Обида          |
| Приятно пахнет  | Азарт                        | Печаль        | Недоверие      |
| Прохладно       |                              | Вина          | Доверие        |
|                 |                              | Стыд          | Счастье        |

Примеры заполнения «материков»

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях. (Вопросы задаются в круг, и после 2–3 ответов (правильных или ошибочных) ведущий сообщает правильный ответ).

— Чем отличается гнев от агрессии? (Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.)

— Чем отличается радость от удовольствия? (Радость – это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное).

— Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя? (Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием).

— Чем отличается вина от стыда? (Вина – это чувство, которое мы ощущаем, когда нарушаем внутренние правила, те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» А мы все равно чувствуем вину. А стыд всегда связан с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются так, что трудно их разделить).

Обсуждение: не требуется.

Подведение итогов: не требуется.

Комментарии для ведущего: это упражнение носит информативный характер, его нужно проводить быстро, динамично, иначе участники заскучают.

#### **4. Упражнение «Золотистый поток» [Платонова, 2006]**

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция: сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох.

Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется...

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток, словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее... Он лечит там, где болит, и вымывает все лишнее, что там накопилось...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это - то лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливается вниз такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и тот будто освобождается от чего-то...

Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... Он очищает таз...

Теперь он стекает по ногам... Очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей – к стопам... По стопам он вытекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор, пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйте, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!

Обсуждение: поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов: это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены либо вы напряжены, сердитесь, тревожитесь, вы можете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать это упражнение и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его все с более приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

Комментарии для ведущего: голос ведущего должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 10.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

## **Занятие 4. Радуга чувств**

Цель: обучение участников умению осознавать свое эмоциональное состояние (научить слушать и слышать свои чувства).

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.

2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.

3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

### **Содержание:**

#### **1. Рефлексия прошлого занятия**

#### **2. Разминка. Упражнение «Представление партнера» [Вачков, 2004]**

Участники объединяются в пары. Каждый партнер сообщает другому свое имя и какие-то сведения о себе («Скажите то, что вы считаете важным, чтобы о вас знали»). На это предоставляется по 1 минуте на человека.

Затем в общем круге каждый участник называет не себя, а представляет своего партнера, сообщая при этом сведения, которые он услышал. Если нужно, партнер может корректировать сообщение о себе. На каждое представление вместе с поправками дается 1 минута.

#### **3. Упражнение «Радуга чувств» [Платонова, 2006]**

Время: 30 минут.

Материалы:

— по два листа А4 на каждого участника;

— несколько наборов фломастеров, не менее 12 цветов в наборе.

Инструкция: мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на тот список, который мы составили на предыдущем занятии. Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком...

Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется, – главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут необычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни.

Обсуждение: удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

Подведение итогов: иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу.

Комментарии для ведущего: лучше проводить это упражнение сразу после упражнения «Планета чувств». В арт-терапии (а это арт-терапевтическое упражнение) важен сам процесс и он всегда достаточно глубокий. Рисуя, человек не просто называет чувства, он их осознанно переживает в это время. Цель упражнения – научить слушать и слышать свои чувства. Многие подростки (да и взрослые) этого не умеют и дифференцировать чувства тоже не умеют, а это важно для того, чтобы понимать свою сигнальную систему, т.е. чувства и причину их возникновения. А анализ как раз и проходит, когда участники отвечают на вопросы ведущего. Ведущий же не просто выслушивает, но еще и рассматривает вместе с участником его рисунок, задает уточняющие вопросы.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

## **Занятие 5. Цветные звуки моего тела**

Цель: обучение участников умению чувствовать свое тело, ощущать и выражать свое состояние.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.
3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

## **Содержание:**

### **1. Рефлексия прошлого занятия**

### **2. Разминка. Упражнение «Песочные часы» [Вачков, 2004]**

Ведущий ставит песочные часы по очереди перед каждым участником и предлагает рассказывать о себе все, что тот считает нужным, в течение трех минут (пока сыпается песок) и ни одной секундой больше. Монолог прекращается вместе с последней песчинкой, даже если придется остановиться на полуслове, но не может прекратиться ни на секунду раньше. Важно настроить участников на эту игру, в которой серьезное сочетается с забавным.

### **3. Упражнение «Цветные звуки моего тела» [Платонова, 2006]**

Время: 60 минут.

Материалы:

- листы А2 для каждого участника;
- акварельные краски или гуашь, кисти;
- фломастеры;
- баночки для воды;
- 2 ведра: с чистой водой и пустое (куда можно будет сливать грязную воду, чтобы сменить ее в баночке).

Инструкция: часть 1. Знаете ли вы, что наше тело может звучать, как целый оркестр? Каждая часть тела: голова, руки, ноги, грудь, живот, даже спина звучит по-своему. Нужно только уметь его слушать. И это не сложно. Давайте послушаем тело прямо сейчас.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Сейчас я буду говорить, на чем сосредоточиться, а вы начинайте слушать свое тело.

Итак, послушайте свое тело... Представьте себе, какая мелодия или просто звуки могут звучать внутри вас. Эта мелодия или звуки возникнут в вашем представлении сами собой. Не прогоняйте их. Просто слушайте... Теперь сосредоточьтесь на затылке... Теперь сосредоточьтесь на своих глазах... Слушайте их... Теперь сосредоточьтесь на губах. Перейдите к носу... Теперь послушайте свою шею... Теперь – плечи... Теперь перейдите к рукам...

Послушайте грудь... спину... Прислушайтесь к своему животу... пояснице... Теперь прислушайтесь к своим ягодицам... к половым органам... (эту часть в разнополой группе подростков лучше пропустить)... Теперь послушайте свои ноги... Отдельно послушайте стопы... А теперь постарайтесь послушать все тело целиком... Теперь откройте глаза.

Обсуждение: поделитесь своими впечатлениями.

Комментарии для ведущего: голос ведущего должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 20. Общая длительность «слушания» 6 минут.

При обсуждении ведущий может обращать внимание на то, что «беззвучные» места – это те части тела, которые мы плохо сознаем, а может быть, в этом месте существуют мышечные зажимы. Но иногда человек просто не умеет слышать звуки. У него все тело «молчит». Такому участнику можно порекомендовать потренироваться дома. Обычно после нескольких тренировок тело начинает «звучать».

Вообще молчащие участки – это яркий диагностический признак, требующий психотерапевтической работы с мышечными зажимами, с запретами и страхами. Но на занятии мы, конечно, не интерпретируем «глухоту». В крайнем случае, если это вызывает беспокойство самого участника, наедине после занятий мы можем порекомендовать ему работу с психологом, знакомым с телесно-ориентированной психотерапией.

Инструкция: часть 2. Мы можем не только слышать свое тело, но и видеть его в красках. Сейчас возьмите ватман, кисти, краски, налейте воды в стаканы.

Нарисуйте фломастером на всем пространстве ватмана силуэт вашего тела: как будто вы легли, а вас обвели, только в уменьшенном размере.

С помощью красок изобразите, как вы ощущаете каждый участок тела. Для этого, сфокусировав внимание на ощущении в данном участке головы или тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите, какой образ и какого

цвета возник перед вашим внутренним взором. Постарайтесь нарисовать этот образ, используя эти цвета, внутри силуэта. Не заботьтесь, чтобы образ был изображен точно. Пусть будет, как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Так, постепенно, закрасьте весь силуэт.

Обсуждение: покажите, что у вас получилось. Какие участки вам не нравятся? Почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? Какие участки тела вам нравятся? Расскажите, что, по-вашему, мнению, означают цвета, которые вы взяли для каждой части.

Подведение итогов: когда вы делаете такие упражнения, вы не только начинаете лучше понимать свое состояние, выражать его без слов, но и снимаете стрессовое напряжение. Например, если вы из-за чего-нибудь расстроились, вы можете сесть, «послушать» тело, а потом выразить чувства цветом. Может быть, ваши краски будут темными, а звуки не слишком мелодичными – все равно это поможет вам снять излишнее напряжение, а потом вы сможете обдумать все более спокойно.

Комментарии для ведущего: при создании рисунка можно включить фоновую музыку. Она должна носить нейтральный характер. Лучше всего, если это будет трансовая музыка (не путайте с релаксационной – например, звуки природы не подойдут). Такая музыка вообще-то больше напоминает некое приятное сочетание звуков, а не мелодию.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

## **Занятие 6. Место личной силы**

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.
3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

## **Содержание:**

### **1. Рефлексия прошлого занятия**

### **2. Разминка. Упражнение «Автопортрет» [Вачков, 2004].**

Упражнение выполняется в круге. Каждому участнику необходимо описать себя устно в третьем лице. Например: «Сергей – высокий молодой человек, 15 лет, у него идеальный вес, у него темные волосы и карие глаза» и т.д. После описания внешности переходят к описанию черт характера. Участники могут задать друг другу три вопроса на уточнение деталей, также спрашивая о нем в третьем лице.

### **3. Упражнение «Место личной силы» [Платонова, 2006]**

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция: сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно вдоль тела. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох.

Теперь представьте, что к вам подлетает облако – очень белое, пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, и оказывается, что оно мягкое, но упругое... Вы заходите на облако, и оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу...;

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода...

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится?... Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас... как каждая клеточка радуется,

распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью...

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него... и летите... И вот вы снова здесь... Медленно откройте глаза... С прибытием вас!..

Обсуждение: поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов: это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены либо вы напряжены, сердитесь, тревожитесь, вы можете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать и это упражнение, и упражнение «Цветные звуки моего тела», и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его все с более приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

Комментарии для ведущего: голос ведущего должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 10.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

## **Занятие 7. Волшебное дерево**

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.
3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

## **Содержание:**

### **1. Рефлексия прошлого занятия**

### **2. Разминка. Упражнение «Если бы у меня было новое имя...»**

**[Вачков, 2004].**

Участник называет свое имя, а затем говорит: «Если бы я сам мог выбрать другое имя, то я бы выбрал... В этом имени мне больше всего нравится... А в моем имени мне больше всего нравится (не нравится)...».

### **3. Упражнение «Волшебное дерево» [Платонова, 2006]**

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция: Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно вдоль тела. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох-выдох, вдох-выдох.

Теперь представьте, что вы на лесной поляне. Вы видите на ней несколько разных деревьев... Одно вам нравится больше всех, и вы идете к нему... Вы трогаете ладонью его кору... Теперь вы подходите к нему вплотную... Обнимаете его... Вы чувствуете, как бегут соки по стволу... Это целебные соки. Они наполняют энергией. Вы чувствуете, что дерево почувствовало вас и направило к вам свои соки... Соки втекают в вас по всему телу... Они пропитывают вас... Каждая клеточка вашего тела наполняется и радостно разворачивается... Вы наполнены силой дерева... Вы делаете шаг назад... Вы благодарно гладите дерево по коре... Теперь это ваше дерево... Дайте ему имя...

Прощайтесь с ним. Вы еще придете к нему... А сейчас откройте глаза...

Обсуждение: поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов: это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены либо вы напряжены, сердитесь, тревожитесь, вы можете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать это упражнение и

другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его все с более приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

Комментарии для ведущего: голос ведущего должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 10.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

## **Занятие 8. Пуленепробиваемый колпак**

Цель: обучение участников приемам эмоционального сдерживания.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.

**Содержание:**

### **1. Рефлексия прошлого занятия**

### **2. Разминка. Упражнение «Ветер дует» [Вачков, 2004]**

Игру начинает ведущий, предварительно убрав один стул, т.е. стульев становится на один меньше, чем участников, включая ведущего. Ведущий предлагает по команде «Ветер дует на того, ...» вставать всем, у кого есть указанный признак, и быстро стараться занять другой свободный стул. Поскольку стульев не хватает, то кто-то не успевает сесть – он и водит. Он тоже придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух-трех человек из группы. Игра продолжается до тех пор, пока ведущий не решит, что участники достаточно встряхнулись. Одновременно игра позволяет узнать некоторые детали друг о друге.

Примеры признаков: ветер дует на того, у кого светлые волосы... дома есть кошка... кто любит читать детективы... сегодня пришел в брюках... дома на

стене висит хотя бы одна картина и т.д.

### **3. Упражнение «Пуленепробиваемый колпак» [Платонова, 2006]**

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция: вам наверняка приходилось кипеть от возмущения в какой-то ситуации, но вы не могли его выразить, потому что понимали, что стоит вам только выразить его, как конфликт усилится, или вы напрочь испортите отношения, или вы слишком многим рискуете. В общем, внутри все кипит, а снаружи... Увы! Часто сил не хватает, чтобы сдержаться... со всеми вытекающими последствиями.

Но на самом деле есть приемы, которые позволяют не только удержаться от агрессивных выпадов, но и чужие выпады сделать не такими болезненными.

Например, на вас кто-то кричит, вы чувствуете, что это несправедливо, но вам нужно сдержаться. Тогда вы мысленно надеваете прозрачный пуленепробиваемый колпак на того, кто говорит нечто обидное. Вы видите, как он машет руками, шевелит губами под этим колпаком, но вы знаете, что его слова, которые раньше вонзались в вас как стрелы, уже не могут пролететь сквозь пуленепробиваемый сверхпрочный пластик.

Еще можно представить, что такая полусфера находится на вас. Она достаточно просторная и прочная. Стрелы противника ее не пробьют. Голос противника становится глуше. Вы в безопасности и даже можете расслабиться и подождать, когда у него закончатся силы, и он замолчит.

Сейчас разделитесь на пары. Сначала один из пары будет кричать – что хотите, только воздерживайтесь от нецензурных выражений. А второй в это время мысленно наденет на него колпак. По моему знаку меняетесь ролями. Начали! (На эту часть упражнения дается 4–6 минут – по 2–3 минуты в каждой роли).

Теперь поменяйтесь партнерами. Снова один из вас будет кричать, может даже ногами потопать, а второй «наденет» на себя полусферу. По моему знаку меняетесь ролями. Начали! (На эту часть упражнения дается 4–6 минут – по 2–3 минуты в каждой роли).

Обсуждение: поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов: чтобы это упражнение работало безотказно, нужно немного потренироваться. Оно может стать очень эффективным инструментом. Представьте себя со стороны. Кто-то орет на вас или «брызжет ядом», а вы сохраняете спокойствие. Это красиво, не правда ли? И, кроме того, такая невозмутимость вызывает уважение. Так что тренируйтесь.

Комментарии для ведущего: в этом упражнении участники вдоволь накричатся и натопаются. Это полезно для разрядки интеллектуального напряжения, но иногда оно перевозбуждает.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

## **Занятие 9. Враг на ладони**

Цель: обучение участников приемам эмоционального сдерживания.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.

**Содержание:**

### **1. Рефлексия прошлого занятия**

### **2. Разминка. Упражнение «Атомы и молекулы» [Вачков, 2004]**

Ведущий предлагает участникам в течение 2-х минут побродить по комнате. В конце концов, должно образоваться 4 подгруппы, состоящие из любого количества человек. При этом ведущий ни в коем случае не задает принципов деления. Состав этих подгрупп становится темой дальнейшего обсуждения.

— Что побудило участника присоединиться именно к данной группе (человеку)?

— Что он почувствовал, когда к нему присоединились другие участники?

### **3. Упражнение «Враг на ладони» [Платонова, 2006]**

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция: предположим, ваш противник не кричит на вас, а старается унижить. Он считает себя таким великим! И чтобы быть уверенным в этом, старается заставить вас почувствовать себя ничтожеством. Естественно, вы кипите, но не всегда бывает полезно нападать в ответ, потому что это – то, что нужно противнику: он как раз хочет показать всем, какой вы «псих» или что-то в том же роде. Только ваше спокойное поведение и уверенность может свести к нулю все старания противника. Но как удержать себя? Есть один способ.

Вы представляете себе противника очень маленьким, буквально игрушечным. Потом вы представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голоском говорит всякие гадости. Вы прекрасно знаете, что его очень просто прихлопнуть, но вам забавно, и вы наблюдаете, как тот воображает себя большим. Понятно?

Сейчас разделитесь на пары. Один партнер начнет говорить всякие гадости. Придумайте сами. Только не используйте нецензурных выражений. Все участники должны понимать, что это упражнение и слова говорят только для того, чтобы потренировать партнера. Поэтому не старайтесь по-настоящему обидеть партнера, а партнер должен понимать, что это просто упражнение.

По моему сигналу вы меняетесь ролями. Начали! (На это упражнение дается 4–6 минут – по 2–3 минуты в каждой роли).

Обсуждение: поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов: чтобы это упражнение работало безотказно, нужно тренироваться. Тренируйтесь всякий раз, когда представится возможность.

Но стоит запомнить, что этот прием нужен для сохранения спокойствия в сложной ситуации, когда у вас нет другого выхода. Когда вы выйдете из этой ситуации, вам все-таки придется подумать, стоит ли общаться с человеком, который вас постоянно унижает. Если же общение необходимо, нужно найти возможность обсудить, как вам построить отношения по-другому.

**Рефлексия прошедшего занятия**

## **Блок 3**

### **Построение партнерских отношений**

#### **Занятие 10. Маг и карлик**

Цель: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

1. Дать участникам возможность почувствовать и обсудить суть трех основных форм неконструктивных отношений, построенных на сопротивлении, манипуляциях и угрозах, игнорировании.

2. Дать возможность почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.

**Содержание:**

#### **1. Рефлексия прошлого занятия**

#### **2. Разминка. Упражнение «Чего я хочу от занятий?» [Вачков, 2004]**

Ведущий просит участников объединиться в пары, подумать 3–5 минут и ответить на следующие вопросы (можно коротко записать то, что хочется сказать): «Что я хочу получить в результате прохождения занятий? Чем мне может помочь группа в достижении желаемого?» Пусть каждый по очереди расскажет партнеру, что у него получилось.

#### **3. Упражнение «Маг и карлик» [Платонова, 2006]**

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция: я хочу рассказать вам одну притчу. Жил на свете великий маг. Он мог все: раздвигать горы и повелевать ветрами, создавать города и разрушать вселенные, превращать и превращаться во что или в кого угодно... И только одного не мог великий маг – он не мог заставить своего любимого карлика перестать гадить на свой пушистый белый ковер!

Сейчас вы разыграете эту притчу. Для этого вам нужно разбиться на пары. Один из вас будет магом (он должен встать на стул). А другой – карликом (ему нужно присесть на корточки).

Магу нужно уговорить карлика перестать гадить на белый пушистый ковер. А карликам нужно активно сопротивляться. Вы можете согласиться с магом только в том случае, если сами захотите этого. После выполнения упражнения поменяйтесь ролями и парами и снова повторите упражнение. На каждый «раунд» дается 5 минут.

Обсуждение: как вы себя чувствовали в роли мага/карлика? Когда было комфортнее, почему? Удалось ли магу заставить карлика перестать гадить? Если да, то, каким образом, если нет – почему?

Подведение итогов: получается, что даже могучий маг не может заставить карлика делать то, что он не хочет. И действительно, каждый человек сам выбирает, каким ему быть, как ему поступать. Если мы хотим, чтобы кто-то другой изменился, мы должны учитывать, что он изменится, только если сам захочет этого, если поймет, что ему самому это нужно. Конечно, можно побить или насильно заставить, наказать или добиться своего шантажом. Но человек не изменится – он просто притворится, приспособится, а сам будет только ждать случая, чтобы выйти из-под влияния. Но тогда не может быть и речи о хороших отношениях, о дружбе, доверии и любви. Мы сами выбираем то, что мы делаем, какую жизнь мы себе создаем. Мы не можем оправдывать себя тем, что на нас плохо влияют.

Комментарии для ведущего: во время обсуждения ведущий отмечает и комментирует способы уговоров: шантаж, угрозу, попытки «купить», обмануть. Отдельно отмечает, когда успех был, достигнут не насильственно, а с помощью аргументов и предложений, которые понравились самому карлику. Комментируя высказывания участников, ведущий особо отмечает те, которые ведут к главному выводу: «Вместо того чтобы игнорировать, мы можем поговорить с человеком о том, чего хочет он, чего хотите вы. О том, можете ли вы общаться так, чтобы не мешать друг другу и обсудить, как это сделать.

Такое общение требует меньше энергии, вызывает меньше раздражения, обид и рождает взаимное уважение».

## **Рефлексия прошедшего занятия**

### **Занятие 11. Перестановки.**

Цель: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

1. Выявление личных позиционных предпочтений участников в отношениях.
2. Способствовать получению опыта социальной активности.

**Содержание:**

#### **1. Рефлексия прошлого занятия**

#### **2. Разминка. Упражнение «Нострадамус» [Вачков, 2004]**

Каждый участник пишет самому себе письмо, где описывает, что он хочет сделать, каким он хочет стать за время групповой работы. Эти письма они отдают ведущему в запечатанных конвертах, адресованных самим себе. В конце программы ведущий раздает эти конверты

#### **3. Упражнение «Перестановки» [Платонова, 2006]**

Время: 50 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция: встаньте в круг. Разделитесь на пары. Теперь пусть один из вас в каждой паре встанет позади другого на расстоянии длины ступни. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, своем состоянии...

Теперь партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди стоящему. Постойте так, почувствуйте себя в этой позиции.

Теперь стоящий впереди делает большой шаг вперед. Партнер, стоящий сзади, убирает руки и остается на месте...

Теперь стоящий впереди поворачивается лицом к партнеру...

А теперь он же делает шаг навстречу партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу...

Встаньте рядом, лицом в круг...

Теперь тот партнер, который был позади, встает перед своим партнером...

Партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди стоящему...

Стоящий впереди делает большой шаг вперед. Партнер, стоящий сзади, убирает руки и остается на месте...

Теперь стоящий впереди поворачивается лицом к партнеру...

А теперь он же делает шаг навстречу партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу...

Встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь можно всем сесть на свои места.

Обсуждение: поделитесь впечатлениями. В какой позиции было особенно комфортно, а в какой особенно некомфортно? Что вы в это время чувствовали?

То, что мы сейчас делали, является метафорой того, как люди строят свои отношения с близкими людьми. Каждый из вас уже понял свое предпочтение. Обдумайте плюсы и минусы такого предпочтения, и сейчас каждый коротко расскажет об этих плюсах и минусах. Кто уже сейчас может сказать?

Подведение итогов: теперь вы можете учитывать, что вы находите и что вы теряете, когда строите свои отношения тем или иным способом.

**Рефлексия прошедшего занятия**

## **Занятие 12. Спина к спине.**

Цель: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

1. Дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.

2. Способствовать получению опыта социальной активности.

**Содержание:**

**1. Рефлексия прошлого занятия**

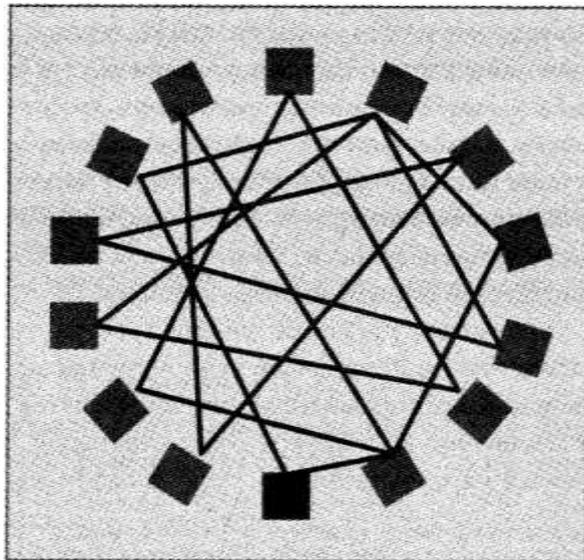
**2. Разминка. Упражнение «Если бы ты был растением...» (с вариантом «Паутина») [Платонова, 2006]**

Ведущий предлагает участникам по кругу рассказать свою фантазию относительно сидящего рядом (например, слева) участника на тему: «Если бы ты был растением, то ты был бы..., потому что...» Растение может быть любое – цветы, трава, деревья и т.д. Свое мнение нужно обосновать. Например: «Если бы ты была растением, то ты была бы розой, потому что ты очень красивая, нежная, но ты умеешь колоться, если тебе надо себя защитить», «Если бы ты был растением, то ты был бы дубом, потому что ты большой, крепкий, даже могучий, но при этом ты высказываешь очень необычные мысли, и ты говоришь их уверенно, как листья дуба – они изящные, необычной формы, но очень крепкие».

Это – упражнение-разминка, но для ведущего оно дает хороший диагностический материал: если в группе есть скрытая агрессия, в подобных упражнениях она проявляется в виде язвительных сравнений. Если группа доброжелательна, сравнения будут нацелены на проявление ресурсных особенностей человека.

Можно использовать вариант «Паутина». Для этого берется клубок вязальной пряжи. Он должен быть достаточно большим, чтобы длины нити хватило на стихийно создаваемую паутину. Ведущий берет за кончик нити одной рукой, не выпуская его, кидает клубок другой рукой любому участнику и просит его начать упражнение. Участник ловит клубок, держит за нить так, чтобы возникло слабое натяжение нити между тренером и этим участником, не выпуская нити, бросает клубок другой рукой любому выбранному им участнику, тот ловит клубок, а первый участник проговаривает ему свою фантазию на тему «Если бы ты был растением». Так повторяется, пока все участники не окажутся связанными нитями. Иногда участники бросают клубок

несколько раз одному и тому же человеку, а кого-то игнорируют. Это серьезный показатель того, что ведущему необходимо продумать свои действия для снижения агрессии и развития толерантности и доброжелательности в группе.



### **3. Упражнение «Спина к спине» [Вачков, 2004]**

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция: все участники разбиваются на пары. «Встаньте спинами друг к другу. Ваша задача вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол, а затем тоже вместе встать, не опираясь руками об пол. Вы можете держать друг друга за руки, а можете просто опираться на спины друг друга».

Обсуждение. Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину успеха/неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?

Подведение итогов: давайте посмотрим, что происходило на самом деле (ведущий разбирает с участниками варианты поведения, приведенные в таблице).

Вариант 1. Отдал ответственность.

Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: «Подними меня». Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за

свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело. Он не сможет поднять ни себя, ни свою «ношу», потому что не может опереться на партнера. В результате отношения будут угнетать, забирать много сил, партнер захочет освободиться от груза – такие отношения не дают ему жить полноценной жизнью.

#### Вариант 2. Забрал ответственность.

Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. То есть он сам берет на себя решение всех его проблем, хотя его об этом никто не просит. Девиз: «Я лучше знаю, как это сделать». Сначала его партнер может сопротивляться, но потом привыкает. Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем, что его партнер такой несамостоятельный. А тот уже привык и обижен: он не понимает, почему отношение к нему изменилось. В результате отношения портятся, и от них хочется освободиться – никакой полноценной жизни нет ни у того, ни у другого. А дело в том, что один из партнеров решил, что все сможет сам, и не очень доверял другому.

#### Вариант 3. Каждому свое.

В этом варианте каждый из партнеров старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: «Я сам!» Они вроде бы вместе, но живут так, будто не могут или не хотят принять помощь другого. Они не опираются друг на друга. И постепенно начинают понимать, что эти отношения не помогают им, а только мешают жить полноценной жизнью. Чтобы «встать», они должны рассчитывать только на себя или опираться на что-то или кого-то другого. Такие отношения не могут быть прочными, постепенно они разваливаются.

#### Вариант 4. Партнерство.

В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: «Каждый из нас может сам, но вместе нам легче». Они в равной степени заботятся о себе и о партнере. В жизни они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются

помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договориться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии. Они чувствуют надежность спины партнера и с готовностью становятся опорой своему другу. Такие отношения не требуют надрыва сил и позволяют обоим жить полноценной жизнью.

Итак, для построения отношений, в которых обоим партнерам будет комфортно, необходимы:

- взаимное доверие;
- вера в силы (понимайте это как метафору) партнера;
- умение договориться, т.е. сообщать друг другу, когда есть неудобство и напряжение, и совместно искать точку комфорта (равномерного распределения веса).

Это не означает, что все делается поровну. Иногда партнерами становятся очень маленькая, хрупкая женщина и очень большой, сильный мужчина. Просто отношения строятся на вложении равных частей от своих способностей.

Теперь, когда вы поняли, в чем дело, повторите упражнение. Помните, главное – доверие силам партнера и забота о себе. Когда так поступает каждый в паре, все получается легко.

Комментарии для ведущего: нужно следить, чтобы участники полностью садились на пол (на ягодицы), а не вприсядку.

Когда упражнение выполняется в партнерской позиции, не требуется особой силы ног. Можно много раз садиться и вставать, не уставая.

Это упражнение могут успешно выполнять в парах люди с большой разницей в росте и в весе. Главное – найти точку равновесия, точку комфорта и смело опираться на спины друг друга. При этом, находя комфортную точку опоры, партнеры сообщают друг другу, о напряжении, помогают друг другу найти удобное положение.

Комментируя варианты, ведущий может демонстрировать взаимодействия партнеров (схематично представленные в таблице) с помощью кистей рук, показывая, как они наваливаются друг на друга, разъединяются, не

опираясь или равномерно взаимодействуя (ладони «домиком»). Можно заранее приготовить большие таблицы или схематично нарисовать варианты на флипчарте прямо во время резюме.

## **Рефлексия прошедшего занятия**

### **Занятие 13. Обитаемый остров**

Цель: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

1. Дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.
2. Способствовать получению опыта социальной активности.

**Содержание:**

#### **1. Рефлексия прошлого занятия**

#### **2. Разминка. Упражнение «Если бы ты был цветом...» [Вачков, 2004]**

Данное упражнение выполняется аналогично упражнению «Если бы ты был растением». Не путать: имеется в виду не цветок, а цвет.

#### **3. Упражнение «Обитаемый остров» [Платонова, 2006]**

Время: 90 минут.

Материалы: карточки с заданиями для каждого участника. В упражнении участники могут использовать стулья, другие подручные материалы.

Инструкция: представьте, что вы все оказались на большом острове. Он зеленый, богатый плодами, на нем много различных животных, в том числе и хищных. Но на нем нет никаких людей, кроме вас. Вы все точно знаете, что никто вас не спасет. У вас нет никаких средств связи, нет корабля, самолета, лодки – никаких средств передвижения. Теперь на этом острове живете вы, он стал обитаемым. Это ваше дело, что вы будете делать дальше, как жить. Сейчас каждый получит карточку. Прочитайте ее, никому не показывая, и сразу

верните мне. (Ведущий раздает карточки с заданиями.) Это все. Мне нельзя задавать никаких вопросов. Игра будет длиться 40 минут.

Карточка 1. Ты хочешь непременно уехать с этого острова. На нем ты никогда не сможешь заниматься тем, что тебе нравится. Ты – программист, и заниматься охотой, рыбалкой и собиранием растений тебе не интересно. Но одному выбраться с острова невозможно. Организуй как можно больше людей вокруг себя.

Карточка 2. Ты считаешь, что тебе выпал хороший шанс. Тебе всегда нравилось руководить, организовывать. Но раньше для этого нужно было «пробиваться», преодолевать чиновничьи барьеры и т.д. Теперь есть шанс сплотить вокруг себя испуганных людей и построить сообщество так, как тебе этого хочется. Ты должен стать настоящим лидером для них. Постарайся найти как можно больше союзников и организуй работы по обживанию острова.

Карточка 3. Тебе на острове, в общем-то, нравится: чистый воздух, море, деревья. Природа всегда привлекала тебя. И раз уж так случилось, ты можешь устроить свою жизнь здесь. Но тебе хочется свободы. Тебе не нравится, когда тобой командуют. И командовать тебе тоже не хочется. Выбери такую линию поведения, чтобы остаться свободным и ни с кем не поссориться.

Карточка 4. Для тебя важно обезопасить себя, обеспечить свое выживание. Как ты будешь это делать, выбирать тебе. Но все, что будет мешать этому, отвергай категорически.

Карточка 5. (Полностью повторяет карточку 2).

Карточка 6. Ты видишь вокруг много испуганных, растерянных людей. Твоя задача помочь им. Ты понимаешь, что самое главное – найти еду и защититься от хищных зверей. Еще твоя задача успокоить тех, кто тяжело переносит ситуацию, и постараться, чтобы не возникало конфликтов, это самая большая опасность, потому что если люди разъединены они гибнут. (Остальные карточки содержат одну и ту же запись: «Веди себя так, как захочешь, как тебе будет удобнее».)

Обсуждение: при обсуждении ведущий просит прежде всего раскрыть

содержание карточки, которая досталась высказывающемуся участнику.

Первый круг. Расскажите о ваших впечатлениях.

Второй круг. Кто сумел реализовать свои задачи? Как вам это удалось? Кто не смог сделать то, что хотел? Почему это не удалось?

Третий круг. Расскажите, чем была важна для вас эта игра.

Подведение итогов: ведущий выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. В резюме он перечисляет высказанные участниками мысли, более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт.

Ведущему важно подчеркнуть, что некоторые «провалы» в попытках договориться произошли из-за того, что:

— либо каждый думал только о себе;

— либо участник совершенно забывал о своих интересах, а потом чувствовал себя неудовлетворенным, обиженным;

— либо участник стремился выполнить предписанную задачу, но мало внимания обращал на то, что говорят или переживают окружающие.

Кроме того, ведущий может сказать, что даже ответственная и активная позиция не всегда приводит к успеху. Так бывает и в жизни. Но гораздо больше шансов договориться с человеком, если умеешь быть внимательным к его мыслям и чувствам и умело аргументировать свои предложения.

Комментарии для ведущего: во время процессов, происходящих на «острове», ведущий внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь.

Ведущий может запоминать или записывать особенно значимые моменты взаимодействия, слова участников. Когда участники будут описывать процесс, тренер может дополнять их впечатления своими наблюдениями.

При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощущал себя человек, что мешало ему занять активную позицию, что заставляло быть агрессивным и т.д.

Если участник занимает позицию жертвы, ведущий предлагает ему

переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиды и обвинения, т.е. чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственного человека.

При обсуждении также важно отмечать следующие случаи:

— когда участник отказывался от предписанной ему задачи ради достижения согласия с другими;

— когда человек отказывался от своей задачи из-за нахлынувших негативных чувств (раздражения, обиды).

В этих случаях полезно задавать следующие вопросы:

— Что заставило участника поступить так?

— В каких случаях такое поведение эффективно?

— В каких случаях такое поведение может мешать в жизни?

Особенно важно обсуждать ситуации, когда применялось насилие: если такие ситуации происходили, нужно обсудить с участниками, какие чувства они испытывали в ответ на насилие, и каким другим способом можно было бы достичь желаемого результата.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

## **Блок 4**

### **Программирование успеха и здоровый образ жизни**

#### **Занятие 14. Фьючервей**

Цель: обучение навыкам формирования здорового образа жизни и успеха.

Задачи:

1. Помощь участникам в осознании возможностей решения жизненных затруднений и построения успешной жизни.

2. Обучение участников построению программ для преодоления жизненных затруднений.

**Содержание:**

#### **1. Рефлексия прошлого занятия**

## **2. Разминка. Упражнение «Построение по признаку» [Вачков, 2004]**

Ведущий просит участников без помощи слов, молча построиться по росту, по цвету волос, по месяцу рождения и т.д.

## **3. Упражнение «Фьючервей» (Консилиум) (Е. Емельянова)**

Время: 50 минут.

Материалы: листы ватмана для фьючервеев (их можно оформить в виде «свитка» или «письма из будущего»); фломастеры; можно сделать специальные значки из бумаги или повязки для членов консилиума (т.е. для всех участников). Антураж, дизайн, необычные новые слова всегда интересны и важны для подростков.

Инструкция: разделитесь на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп – это большой Консилиум. Вы – люди будущего. И из будущего вам хорошо видно, кому можно помочь и как это сделать. Вас пригласили специально, чтобы вы дали рекомендации человеку, который хочет начать употреблять наркотики, потому что не знает, как другим способом решить свои проблемы.

Вам нужно обсудить и выдать этому человеку фьючервей (от англ. «future» – будущее, «way» – дорога), т.е. вы пропишете ему будущую дорогу к успешной жизни.

Итак, первый Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), чтобы испытать что-то новое, любит рисковать, любит доказывать свою смелость и независимость.

Второй Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что считает, что он непривлекательный и его никогда никто не полюбит, и к тому же он считает, что у него нет никаких способностей и ему никогда не удастся добиться успеха в жизни.

Третий Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что его лучшие друзья начали употреблять наркотики, и если он не станет делать того же, он потеряет друзей и останется в одиночестве.

Четвертый Консилиум выписывает фьючервей человеку, который

выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что ему скучно, он никогда не знает, чем себя занять. Кроме того, ему надоели постоянные скандалы между его родителями, и если сидеть дома, то и ему достанется.

После выполнения задания: теперь зачитайте свои фьючервеи. Остальные Консилиумы внимательно слушают и могут что-то добавить или предложить что-то изменить, если посчитают нужным.

Обсуждение: что самое главное вы поняли при выполнении этого упражнения? Что при выполнении упражнения было особенно трудным? Почему? Что из составленных фьючервеев вы хотели бы применить в собственной жизни?

Комментарии для ведущего: вырабатывая дорогу для выхода из затруднения, подростки самостоятельно выстраивают жизненную программу, которой могут затем следовать. Часто творческие способности подростков и глубина их понимания проблемы удивляют. А иногда их представления бывают поверхностны и наивны. В любом случае ведущий может слегка помочь «консилиумам», переходя от группы к группе во время выполнения задания или при обсуждении каждого фьючервея: подкинуть идею, развить удачную мысль, внести небольшую поправку и т.д. Важно, чтобы программы были написаны как цепочка конкретных конструктивных шагов, позволяющих найти решение затруднения, не прибегая к отклоняющемуся поведению.

Если позволяет время, можно предложить подгруппам начать свой фьючервей с девиза, который лаконично и образно передает общую суть рекомендаций.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

## **Занятие 15. Развилка**

Цель: обучение навыкам формирования здорового образа жизни и успеха.

Задачи:

1. Получение опыта переживания выбора жизненного пути.

2. Получение опыта формирования здорового образа жизни.
3. Обучение программированию успеха.

### **Содержание:**

#### **1. Рефлексия прошлого занятия**

#### **2. Разминка. Упражнение «У меня есть секрет» [Вачков, 2004]**

Ведущий говорит на ухо соседу слева: «У меня есть секрет. Я люблю по ночам есть колбасу». Следующий участник обращается к своему соседу слева: «В нашей группе кто-то любит по ночам есть колбасу. А еще кто-то...» – и придумывает свой смешной секрет. Последний участник говорит вслух: «В нашей группе кто-то...» – и перечисляет все дошедшие до него секреты.

#### **3. Упражнение «Развилка» [Платонова, 2006]**

Время: 50 минут.

Материалы:

- листы А3;
- наборы цветных фломастеров;
- доска или лист ватмана, на них ведущий напишет вопросы, над которыми надо подумать участникам.

Инструкция: путник шел по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался: по какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

- свою прошлую историю;
- свое положение в настоящий момент;
- несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни.

Подумайте:

- куда вы хотите пойти?

- с чем встретитесь на своем пути?
- чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними?
- чем отличается каждый вариант вашего будущего пути?
- что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них?
- какой путь вы предпочитаете?
- что нужно сделать, чтобы не вступить на какой-то путь?
- по каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?

Обсуждение: расскажите о том, что у вас получилось. Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?

Подведение итогов: сейчас, когда вы рисовали перекресток, вам пришлось задумываться, выбирать, оценивать. И в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь есть хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, где вы находитесь и перед какой развилкой стоите. А главное, вы сможете выбирать то, что вам действительно необходимо. Это и есть свобода!

Слово «свобода» произошло от двух слов: «сво» и «бода». Это значит: «своя бода» или «свой путь». Когда мы идем по нему вслепую, это – тоже наш выбор. Ведь что такое «Я не хочу ничего выбирать! Пусть все будет, как будет»? Это – решение, т.е. выбор. Это значит, мы выбрали путь вслепую. Так что это выбранная нами бода. И нести ответственность за этот выбор придется нам. Но если вам не нравится бродить по жизни с завязанными глазами, вы всегда можете взять лист бумаги, карандаши или фломастеры... Ну а дальше вы уже сами знаете.

Комментарии для ведущего: если времени недостаточно, то обмен впечатлениями о том, что получилось, можно сделать в парах. Это позволит участникам выразить накопившиеся впечатления. Однако это не позволяет ведущему наблюдать за процессом личностного развития участников. Что в

каждом случае важнее – выбор ведущего.

## **Рефлексия прошедшего занятия**

### **Блок 5**

#### **Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение**

#### **Занятие 16. Если бы я был тобой...**

Цель: обучение участников эффективным способам коммуникации.

Задачи:

1. Обучение умению понимать состояние человека по его мимике, позе, движениям.
2. Обучение эмпатийному общению.
3. Обучение моделям эффективной коммуникации и моделям противостояния негативному влиянию.
4. Обучение поведению в конфликтных ситуациях.

**Содержание:**

#### **1. Рефлексия прошлого занятия**

#### **2. Разминка. Упражнение «Если бы я был сказочным героем...»**

**[Вачков, 2004]**

Это разминка, подготавливающая участников к рефлексии и работе с метафорическим материалом. Тренер предлагает участникам пофантазировать. Если бы было возможно стать героем известной вам сказки, кем бы они хотели стать и почему?

#### **3. Упражнение «Если бы я был тобой...» [Платонова, 2006]**

Время: 30 минут.

Материалы: карточки с именами участников и сосуд, в котором эти карточки перемешиваются (например: перевернутая шляпа, ваза, обычный полиэтиленовый пакет и т.д.).

Инструкция: жесты и позы – это мощнейшее средство коммуникации. Мы можем вполне успешно объясняться жестами, даже если не знаем языка.

Впрочем, в большинстве случаев жесты используются для усиления смысла произносимых слов. Бывают также ситуации, когда именно по жестам мы понимаем, что человек с нами не искренен, он нам не доверяет или он переживает еще какие-то чувства, о которых нам не сообщает (ведущий задает вопросы группе и выслушивает по 2–3 ответа):- Что можно предположить, если человек при разговоре часто постукивает пальцами по подлокотнику? (Вероятно, он нервничает).

— Что значит, если человек при разговоре постепенно расслабляется, откидывается на спинку кресла? (Вероятно, он спокоен, возможно, он доверяет вам, возможно, тема беседы его не беспокоит или перестала беспокоить).

— Что значит, если человек вдруг начал внимательно изучать свои ногти, обувь или что-то на одежде? (Вероятно, он либо смущен, либо не хочет, чтобы вы видели выражение его лица, глаз, хочет скрыть от вас свою реакцию).

— Что значит, если человек во время разговора скрестил руки на груди или сел в позу, которая как бы закрывает его от чего-то? (Конечно, он психологически закрылся. Что-то сильно беспокоит его, и он не хочет этого касаться или не хочет выдать своего беспокойства и т.п.).

— Что означает, если человек с силой сжал кулаки? (Вероятно, он испытывает гнев).

— Что означает, если он скрестил пальцы, сжал их или выворачивает руки? (Вероятно, он сильно беспокоится или даже в отчаянии.).

— Что означает, если человек прижал руки к груди и затаил дыхание? (Возможно, он что-то внезапно понял или испугался, или это первый признак подступившего отчаяния).

— Что значит, если человек теревит края одежды, вертит какой-нибудь предмет? (Его что-то сильно беспокоит).

Сейчас каждый вытащит карточку с именем участника. Никому не показывайте ее. На карточке написано имя человека, за которым вы будете наблюдать в течение 7 минут. Вы можете делать все, что хотите. Можете

ходить, общаться, даже попить чай. Но при этом каждый из вас наблюдает за своим тайным партнером. Наблюдая, постарайтесь понять, чем отличается пластика, манера двигаться, осанка партнера от вашей, а в чем проявляется ваша похожесть. Обязательно найдите что-то похожее.

После выполнения задания: прошло 10 минут. Теперь постарайтесь представить, что вы – это он. И попробуйте следующие 7 минут двигаться, как он (она). Постарайтесь понять настроение вашего партнера, его состояние. Желательно двигаться, а не стоять на месте.

Обсуждение: теперь мы можем открыть секрет. За кем вы наблюдали? Что вам удалось заметить: в чем отличия и в чем сходство? Что вы смогли понять про человека, когда старались быть, как он? Чем для вас было полезно это упражнение?

Подведение итогов: иногда, чтобы лучше понять состояние человека, нужно понаблюдать за его движениями, позой, мимикой. А еще лучше не только понаблюдать, но и постараться принять такую же позу, подвигаться так, как он. Ваше тело немедленно отреагирует и отзовется временным изменением вашего состояния. Вы как будто прикоснетесь к человеку изнутри.

Например, человек старается показать, что все в порядке. Но вы видите, что его плечи приподняты, руки напряжены. Если вы на минуту примете такую же позу, вы сможете почувствовать, например, тревогу или даже страх.

В другом случае вы повторяете выражение лица человека, позу и можете понять, что он угнетен. Может быть, вы решите поддержать его, может быть, поймете, что его сейчас не надо задевать. В любом случае, чем более вы наблюдательны, тем лучше вы сможете понять любого.

После занятия постарайтесь понаблюдать за разными людьми и понять их состояние. Может быть, у вас будет меньше времени, но принцип тот же: сначала вы внимательно наблюдаете, а потом стараетесь принять его позу, повторить его движения. Это очень полезный навык, который может помочь вам в понимании окружающих людей.

Комментарии для ведущего: выполняя это упражнение, участники не

всегда могут правильно определить настроение того, за кем наблюдают. Частично это объясняется тем, что каждый занят наблюдением за другим. Но это не столь важно. Самое главное – появляется опыт наблюдения.

## **Рефлексия прошедшего занятия**

### **Занятие 17. Мне нравится, что ты... Завершающая диагностика**

Цель: профилактика отклоняющегося поведения подростков посредством социального и личностного развития.

Задачи:

1. Изучение психологического состояния личности подростков, через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

2. Определение уровня социально-психологической адаптации подростков: их реалистичной оценки себя и окружающей действительности, личностной активности, гибкости, социальной компетентности.

3. Сбор материала для анализа эффективности программы.

**Содержание:**

#### **1. Рефлексия прошлого занятия**

#### **2. Разминка. Упражнение «Мне нравится, что ты...»**

Ведущий предлагает участникам по кругу (соседу слева) сообщить: «Мне нравится, что ты...» Участник может назвать черту характера, качество, какие-то действия, поступки, совершенные или постоянно совершаемые участником.

#### **3. Диагностика на выходе из программы**

1. Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

2. Оценка социально - психологической адаптированности.

3. Анкетирование участников программы.

4. Сбор отзывов участников о программе.

**Рефлексия прошедшего занятия**

## Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006г.
2. Вачков И.В. Методы психологического тренинга в школе. Курс лекций. Лекция седьмая. Организационные аспекты организации тренинговых методов //Школьный психолог. 2004г. № 45.
3. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центр-полиграф, 2001г.
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. — М.: Генезис, 2015г.
5. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Новосибирский медицинский институт, 1998г.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. М: Эксмо, 2004г.
7. Прихажан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М.: 2001г.
8. Трудные подростки: Практические материалы по психодиагностике отклоняющегося поведения / Авт.-сост. В.И. Екимова. – 2-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2009г.

К упражнению «Спина к спине»

