

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный центр «Созвездие»»



**Профилактическая  
психолого-педагогическая тренинговая программа  
«Я свободен!»**

Красногорск,  
2017

УДК 376.5  
ББК 74.200.55я72

**Авторы:**

**С.Н. Сюрин** – почетный работник общего образования РФ, социальный педагог и педагог-психолог высшей квалификационной категории, директор МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»

**Е.В. Воробьева** – педагог-психолог высшей квалификационной категории школьного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»

**Е.В. Потанина** – педагог-психолог высшей квалификационной категории школьного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»

**Рецензенты:**

**Н.А. Рачковская** – доктор педагогических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии Московского государственного областного университета

**М.А. Лямзин** – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогической антропологии Московского государственного лингвистического университета

**«Профилактическая психолого-педагогическая тренинговая программа «Я свободен!»», учебно-методическое пособие / С.Н. Сюрин, Е.В. Воробьева, Е.В. Потанина – М.: ООО «Авиакнига», 2017. – 98 с.**

ISBN 978-5-9906587-5-2

Представленная в настоящем учебно-методическом пособии профилактическая психолого-педагогическая тренинговая программа «Я свободен!» разработана и апробирована на базе коррекционного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» и рассчитана на подростков-тинейджеров, находящихся на этапе формирования личности. Приемлемая и интересная форма помощи всегда учитывает основные потребности подростка. Все эти потребности одновременно являются колоссальным ресурсом личности подростка. Поскольку потребность всегда создает определенное напряжение, тинейджер чрезвычайно активен, желание удовлетворить потребности постоянно держит антенны его души, которые направлены на прием любой информации. Он открыт, гибок и готов к восприятию всего нового.

Учебно-методическое пособие адресовано педагогам–психологам образовательных учреждений, специалистам ППМС центров, занимающихся вопросами первичной педагогической профилактики немедицинского потребления ПАВ несовершеннолетними и пропаганде здорового образа жизни.

УДК 376.5

ББК 74.200.55я72

Все материалы публикуются в авторской редакции.

За содержание материалов ответственность несут их авторы.

ISBN 978-5-9906587-5-2

МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»



## Содержание

Предисловие .....	4
Рецензии и отзывы об апробации и внедрении профилактической психолого-педагогической тренинговой программы "Я свободен!" .....	5
Актуальность профилактической психолого-педагогической тренинговой программы "Я свободен!" .....	10
Научные, методологические и методические основы программы .....	12
Структура и содержание программы.....	18
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы: .....	46
Ожидаемые результаты реализации программы.....	49
Глоссарий .....	51
Приложение.....	68

## Предисловие

Учебно-методическое пособие, разработанное авторским коллективом МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» представляет собой описание одной из реализуемых в коррекционном отделении профилактической технологии. Основу пособия составляет авторская профилактическая психолого-педагогическая тренинговая программа «Я свободен!» и рассчитана на подростков-тинейджеров, находящихся на этапе формирования личности.

За период реализации профилактической психолого-педагогической тренинговой программы «Я свободен!» с 01.09.2014г. по настоящее время проведено 12 тренинговых групп из числа активы ученического самоуправления муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений городского округа Красногорск. Общее количество участников (из числа обучающихся 7-11 классов) реализуемой программы свыше 180 человек.

Программа «Я свободен!» позволяет осуществлять первичную психолого-педагогическую профилактику немедицинского потребления ПАВ несовершеннолетними и пропаганду здорового образа жизни посредством применения эффективных тренинговых технологий, сформировать у несовершеннолетних участников программы ценностную основу ведения здорового образа жизни, а также сформировать потребность в диссеминации полученных знаний в своих школьных коллективах.

Материал учебно-методического пособия имеет ярко выраженную практико-ориентированную направленность, содержит необходимый иллюстративный, дидактический и методический материал, который может быть использован педагогами – психологами образовательных учреждений, занимающихся вопросами первичной педагогической профилактики немедицинского потребления ПАВ несовершеннолетними и пропаганде здорового образа жизни. Пособие подготовлено в рамках реализации долгосрочной целевой программы городского округа Красногорск «Развитие образования» с целью диссеминации педагогического опыта в сфере профилактики асоциальных явлений в детско-подростковой среде.

Пособие снабжено глоссарием, который содержит основные понятия и их определения, отражающие сущность психолого-педагогического сопровождения процесса социализации подростков.

Студенты к данному пособию могут обращаться при подготовке к семинарам, контрольным работам, при написании курсовых и квалификационных работ, посвященных профилактике деструктивных форм поведения подростков. В пособии представлена информация, которую студенты могут использовать как в процессе обучения, так и в предстоящей профессиональной деятельности.

*С уважением, коллектив авторов.*

## РЕЦЕНЗИЯ

доктора педагогических наук, профессора кафедры общей и педагогической психологии ГБОУ ВО Московской области «Московский государственный областной университет» Рачковской Надежды Александровны на профилактическую психолого-педагогическую тренинговую программу «Я свободен!»

Рецензируемая программа актуальна в связи с растущим числом деструктивных проявлений, которые все чаще констатируются в подростковой среде. Проблема путей и способов профилактики девиантного поведения, алкогольной зависимости, табакокурения и, в целом, социальной дезадаптации подростков, несомненно, заслуживает большого внимания. Профилактика проблем, характерных для подросткового возраста, может осуществляться в различных формах, однако наиболее эффективной является форма психолого-педагогического тренинга.

В программе тренинга обстоятельно представлены различные активные и интерактивные методы работы с подростками: метод анализа конкретных ситуаций, мозговая атака, деловые игры, метод погружения и другие. Важно подчеркнуть, что используемые методы затрагивают не только когнитивную сферу, но и касаются ценностных ориентаций личности подростка, его эмоциональной сферы, поведенческих установок, что развивает субъектность подростка, формирует его иммунитет к негативным влияниям окружающей среды. Это делает программу тренинга особенно эффективной в профилактике приобщения школьника к вредным привычкам.

Программа оформлена в соответствии с требованиями, которые предъявляются к работам данного вида, в частности, обоснована ее актуальность, сформулированы цель и задачи, дано теоретико-методологическое обоснование, выделены этапы ее реализации, методы и формы работы, критерии оценки эффективности программы, диагностический инструментарий и др.

В приложениях содержатся отзывы подростков и их родителей о тренинге, а также представлен обширный методический, диагностический и иллюстративный материал, который отражает все этапы реализации тренинговой программы.

**Вывод:** профилактическая психолого-педагогическая тренинговая программа «Я свободен!», разработанная С.Н. Сюриным, Е.В. Потаниной и Е.В. Воробьевой, представляется актуальной, практически значимой, является апробированной в практической деятельности Образовательного центра «Созвездие» и рекомендуется к использованию при работе с подростками в общеобразовательных школах, образовательных центрах и учреждениях дополнительного образования.

## РЕЦЕНЗИЯ

доктора педагогических наук, профессора кафедры психологии и педагогической антропологии ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет» Лямзина Михаила Алексеевича на профилактическую психолого-педагогическую тренинговую программу «Я свободен!»

Рецензируемая программа относится к категории профилактических психолого-педагогических программ. Актуальность использования этой программы в учебно-воспитательном процессе обусловлена тем, что с каждым годом возрастает количество детей с признаками деструктивного, в том числе и аддитивного поведения. Проблема путей и способов первичной педагогической профилактики немедицинского потребления ПАВ несовершеннолетними и пропаганде здорового образа жизни заслуживает особого внимания. Профилактика проблем, характерных для подросткового возраста, может осуществляться в различных формах, однако наиболее эффективной является форма, предлагаемая авторами программы.

В программе тренинга широко представлены различные активные методы работы с подростками: метод анализа конкретных ситуаций, мозговая атака, деловые игры, метод погружения и другие.

Программа оформлена в соответствии с требованиями, которые предъявляются к работам данного вида, в частности, обоснована ее актуальность, сформулированы цель и задачи, дано теоретико-методологическое обоснование, выделены этапы ее реализации, методы и формы работы, критерии оценки эффективности программы, диагностический инструментарий и др.

В приложениях содержатся отзывы подростков и их родителей о тренинге, а также представлен обширный методический, диагностический и иллюстративный материал, который отражает все этапы реализации профилактической психолого-педагогической тренинговой программы.

**Вывод:** профилактическая психолого-педагогическая тренинговая программа «Я свободен!», разработанная С.Н. Сюриным, Е.В. Потаниной и Е.В. Воробьевой, представляется актуальной, практически значимой, является апробированной в практической деятельности Образовательного центра «Созвездие» и рекомендуется к использованию при работе с подростками в общеобразовательных школах, образовательных центрах и учреждениях дополнительного образования.

## ОТЗЫВ

по результатам апробации и внедрения  
в учебно-воспитательный и коррекционно-развивающий процесс  
профилактической психолого-педагогической тренинговой программы  
«Я свободен!» в МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»

Профилактическая психолого-педагогическая тренинговая программа «Я свободен!» разработана авторским коллективом специалистов коррекционного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» в следующем составе: педагог-психолог - Е.В. Потанина, педагог-психолог - Е.В. Воробьева и педагог-психолог - С.Н. Сюрин.

Программа рассмотрена и одобрена для использования в учебно-воспитательном и коррекционно-развивающем процессе МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» на заседании коррекционного совета центра (протокол № 01 от 25.08.2014г.).

За период реализации профилактической психолого-педагогической тренинговой программы «Я свободен!» с 01.09.2014г. по настоящее время проведено 12 тренинговых групп из числа активистов ученического самоуправления муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений городского округа Красногорск. Общее количество участников (из числа обучающихся 7-11 классов) реализуемой программы свыше 180 человек.

Профилактическая психолого-педагогическая тренинговая программа «Я свободен!», реализуемая на базе коррекционного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»», позволяет осуществлять первичную психолого-педагогическую профилактику немедицинского потребления ПАВ несовершеннолетними и пропаганду здорового образа жизни посредством применения эффективных тренинговых технологий, сформировать у несовершеннолетних участников программы ценностную основу ведения здорового образа жизни, а также сформировать потребность в диссеминации полученных знаний в своих школьных коллективах.

Реализуемая программа неоднократно получала положительные отзывы руководителей образовательных учреждений городского округа Красногорск и участников программы, успешно внедрена в учебно-воспитательный процесс общеобразовательных организаций городского округа Красногорск.

## Отзывы участников тренингового курса

Хочется поблагодарить за внимательное отношение к участникам, атмосферу спокойствия и доброжелательного отношения, за новую информацию из области психологии. В психологических тренингах участвую в первый раз, поэтому все было новым. Хотелось бы поучаствовать и в других Ваших мероприятиях. **Стас**

Остались самые разнообразные впечатления. Приобрел новые навыки и знания, понял, как они работают. Понял свои ошибки, буду работать над ними. Одним словом, конструктивно, позитивно и просто вкусно. **Саша**

Я хорошо увидела свои сильные стороны и поняла, что могу в жизни делать больше. Я также разобралась в том, чего мне пока еще не хватает, что нужно в себе развивать. Я думаю, что теперь смогу решить в своей жизни такие вопросы, к которым раньше не знала подхода. Спасибо за предложенный стиль жизни. Я сделала свой выбор в пользу этого стиля и непрерывного развития личности. **Настя**

Тренинг мне понравился. Узнала много нового для себя о людях, общении, отношениях и о жизни вообще. Здорово, что есть такие люди, которые учат жить и мыслить позитивно в любых ситуациях. Для себя я усвоила, что жизнь – это путь к своей цели, и надо к ней стремиться, но не забывать прислушиваться к себе и окружающим. В целом все довольно необычно. **Марина**

Тренинг понравился. Я сделала много простых открытий – полезных и удивительных, очень глубоких, наводящих на размышления о себе, о жизни, о людях. Я получила уверенный взгляд в будущее, радость в душе, понимание жизни, понимание и принятие себя. У меня появилось желание дальнейшего развития в осмысленном направлении и доверие к людям. **Ульяна**



## Отзывы о тренинге родителей

Спасибо огромное за искренность, доверие, любовь к детям, желание помочь им в жизни в трудных ситуациях! Я просто счастлива, что нашла Вас, именно в трудный момент для моего ребенка... Вы и Ваши коллеги вытянули ее практически из депрессивного состояния и помогли мыслить и действовать позитивно. Помогли разобраться и понять, что в жизни бывает всё. Надо уметь справляться с трудностями и идти по жизни с гордо поднятой головой. Ребенок счастлив, обрел новых друзей и опять открылся миру. Я безмерно Вам благодарна за Ваш труд! **Ирина**

Хочу поблагодарить за предоставленную возможность участвовать в этом тренинге! Я была удивлена, с каким желанием мой сын посещал ваши занятия. При всей его забывчивости, необязательности и только одном желании - играть в компьютер, он откладывал все дела и мчался к вам. С его слов, вы дали возможность побыть ему в другом коллективе и почувствовать себя более уверенным и признанным. Сын был расстроен, что все закончилось. Поэтому при первой возможности будем участвовать в подобных тренингах. Такие занятия просто необходимы детям в этом возрасте. Вы помогаете им справляться с их комплексами. Еще раз большое спасибо! **Светлана**

Выражаю большую благодарность ведущим тренинга за профессиональный подход, заботу и внимание к моим детям. Тренинг оставил положительные приятные эмоции у моих дочерей, позволил им раскрепоститься, поверить в свои силы, найти новых друзей. Считаю, что такие мероприятия помогают активно и гармонично развиваться нашим детям, получать удовольствие от общения друг с другом и познавать окружающий мир. **Дмитрий**

Спасибо большое за тренинг! Сын вчера сказал: "Я настроен на учебу". Для меня это было показательно. Сертификат мы повесили на стену, чтобы он напоминал о его положительных качествах, которые сын теперь хорошо осознает. Жаль только, что все закончилось. Постараюсь самостоятельно поддерживать полученные им знания и появившиеся стремления, но очень надеюсь на продолжение наших встреч с Вами в дальнейшем. Еще раз, БОЛЬШОЕ СПАСИБО ВАМ!!! **Татьяна**

Я считаю большим достижением, что в разговоре с вами он наконец-то высказал, кем хочет быть. До этого сын выказывал полное безразличие к его будущей жизни. Теперь у меня есть хотя бы какая-то точка опоры. И отношение к учебе тоже изменилось к лучшему, и немного прибавилось самостоятельности. **Ольга**

После Ваших занятий сын стал более вдумчиво относиться к критике в свой адрес, стал открыто и аргументированно вести спор, прислушиваться к чужому мнению. Появилась "взрослость" в поведении. Безусловно, тренинг повлиял на его взгляд на себя и окружающих. Спасибо. **Марина**

Хочу выразить благодарность за вашу такую важную не только для детей, но и для нас, родителей, деятельность! Очень приятно и радостно видеть заинтересованность и стремление сына к новым знакомствам и общению. **Ирина**

## **Актуальность профилактической психолого-педагогической тренинговой программы «Я свободен!»**

Наша программа относится к профилактическим психолого-педагогическим программам, направленным на профилактику трудностей в воспитании и социализации, отклонений в социальном развитии и поведении обучающихся, воспитанников (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья).

Подростковый возраст является этапом формирования личности человека, подготовкой его к взрослой жизни. Перед подростком стоят определенные возрастные задачи, которые он более или менее успешно решает, независимо от того, знает ли он об их существовании или нет. Однако представленный ниже список ясно показывает, что это трудные задачи, и подростку необходима грамотная помощь взрослых людей. Под словом «грамотная» подразумевается не только знание этих задач и особенностей подросткового возраста, но и умение осуществлять помощь с душевной теплотой, терпением в приемлемой и интересной для подростка форме.

Приемлемая и интересная форма помощи всегда учитывает основные потребности подростка:

потребность во внимании и поддержке без осуждения и оценок, то есть в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых;

потребность в чётких (но не тесных) правилах и границах, которые должны удерживать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление тинейджера; без четких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения, трудно выстраивать внутренние позиции и успешно социализироваться;

потребность в развитии и обучении через жизненную практику — подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт;

потребность в интересных жизненных событиях, ведь интерес — это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения;

потребность в удовольствии — подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, естественно, что удовольствия — это наиболее желаемые переживания;

потребность в уважении и признании — когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности, и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни;

потребность в общении и в принятии сверстниками — подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутвердиться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание; подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение; он готов сделать все, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он хотел бы принадлежать (референтная группа), признала его «своим», даже если при этом придется наступить на горло собственному «Я»;

потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение (которое основано на общей уверенности в себе) — именно неумение это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его самореализацию и развитие: к застенчивости,

зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчемности, отказу от будущих профессиональных успехов и т. д.; тинейджеры часто говорят о том, что после события долго продолжают подыскивать удачные выражения, способы действия (увы, иногда бывает поздно что-то менять);

потребность в творческом самовыражении и самореализации — творческая самореализация — это сильнейшая струя в развитии подростка; если он находит возможность для удовлетворения этой потребности, то практически находит возможность удовлетворить и все остальные; реализуя свои творческие способности, подросток получает практический жизненный опыт, ему интересно, он развивается, он испытывает уважение к самому себе, получая результаты своего творчества, его принимают окружающие, и ему легко жить в четких границах своего творчества;

потребность в постановке жизненных целей — несмотря на стремление подростка «жить сейчас», четкое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определенное русло.

Все эти потребности одновременно являются колоссальным ресурсом личности подростка. Поскольку потребность всегда создает определенное напряжение, тинейджер чрезвычайно активен, желание удовлетворить потребности постоянно держит антенны его души направленными на прием любой информации, которая поможет это сделать. Он открыт, гибок и готов к восприятию всего нового.

Если эти ресурсы оказываются направленными в определенное русло, развитие подростка проходит успешно, и к 20-21 году он становится полноценно сформированным, зрелым человеком.

Если вектор развития своевременно не найден, процесс развития осложняется, затягивается и приносит много страданий не только самому человеку, но и его окружению.

В том случае, если этот вектор так и не найден, хаотические порывы, которые, по сути, являются бессознательными попытками снять напряжение неудовлетворенности, толкают подростка на все более хаотические и деструктивные способы их удовлетворения. В конечном итоге этот хаос способен разрушить жизнь человека.

Проведение данного тренинга способствует нахождению вектора конструктивного развития, формированию, актуализации и развитию психологических умений и качеств и направлено на овладение определенными поведенческими навыками и тренировку их практического применения.

Форма реализации конкурсного проекта: тренинг, предполагающий определенные принципы реализации:

**Принцип событийности.** Суть этого принципа заключается в следующем: при проведении тренинга психолог должен обеспечить превращение его движения в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться участниками как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем.

**Принцип метафоризации.** Благодаря метафоре (чаще всего реализуемой через некоторые символические образы) становится возможным переход из одного пространства (в том числе и воображаемого) в другое. Если в других участниках человеку удастся узнать себя и ощутить свое единство с ними в пространстве тренинга, то это также есть реализация принципа метафоризации. Следовательно, из этого принципа

следует особое внимание к использованию в системе тренинговых методов символов, образов и метафор.

Принцип транспективы. Согласно этому принципу психолог должен ориентироваться на создание в тренинге условий, в которых проживают участники событий.

### **Описание участников программы**

Тренинги рассчитаны на применение в условиях специализированного центра или образовательном учреждении при наличии помещения и оборудования, необходимых для проведения групповой работы с детьми подросткового возраста (14-17 лет). Количество участников группы от 9 до 20 учащихся.

### **Цели и задачи программы**

Цели: На основе создания оптимальных условий познания дать подросткам необходимые знания, умения и навыки в сферах:

- улучшения субъективного самочувствия и укрепления психического здоровья;
- изучения психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия и создание основы для более эффективного общения;
- стимуляции и развития самосознания и самоисследования;
- активизации творческого потенциала;
- содействия процессу личностного развития, развития личностных качеств и умений;
- выработки новых и изменение неэффективных навыков и моделей поведения.

Задачи:

1. Анализ позиции человека, практикующего отклоняющееся поведение.
2. Информирование и систематизация имеющихся знаний о негативных последствиях отклоняющегося поведения.
3. Моделирование опыта в ситуациях выбора с позиции ответственности и с позиции жертвы, стимуляция опыта предпочтения позиции ответственности.
4. Развитие гибкости мышления, толерантности к людям и безоценочного восприятия окружающих.
5. Развитие позитивного мышления, то есть умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях, и развитие положительного отношения к себе.
6. Обучение построению программ для преодоления жизненных затруднений и асертивному поведению.
7. Стимуляция опыта организации здорового образа жизни.

### **Научные, методологические и методические обоснования программы**

Тренинг – особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, которая не сводится ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии. Иногда для его обозначения используется термин, представляющий собой «кальку» с английского языка, – «экспериенциальное обучение»

(от англ. experience— «жизненный опыт»). При таком обучении занимающийся человек непосредственно соприкасается с изучаемой реальностью, а не просто думает о встрече с ней или размышляет о возможности «что-то с ней сделать» (Баркли, Кэйпл, 2002, с. 209). Мы исходим из следующего рабочего определения: Психологический тренинг – это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством игр и осознается в ходе дискуссий.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено стремление к его приобретению. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально «сконцентрированном» виде, и с другой – в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание. «Тренинг как метод направлен на то, чтобы помочь участникам освоить какую-либо деятельность. Но какие условия обеспечивают усвоение новой деятельности? Очевидно, что человек должен: 1) хотеть это делать; 2) знать, как это делается и 3) уметь это делать» (Вачков, 2007, с. 18). Тренинг как раз и позволяет участникам осваивать деятельность посредством непосредственного соприкосновения с ней в специально смоделированных ситуациях.

Разнообразие психологических тренингов велико. Термины «психологический тренинг», «социально-психологический тренинг» также довольно сложно поддаются однозначному определению. В широком смысле, социально-психологический тренинг – любое активное социально-психологическое обучение, осуществляемое с опорой на механизмы группового взаимодействия (в отличие, например, от тренинга развития познавательных процессов – внимания, памяти, мышления и т. д.). Так, Л. А. Петровская (1989, с. 7) и Л.Ф. Анн (2003, с. 33) обозначают этим термином практику психологического воздействия, основанную на активных методах групповой работы. Иногда понятие «социально-психологический тренинг» выступает и как более узкое, обозначающее только одну разновидность психологических тренингов, направленных на совершенствование навыков общения посредством ролевых игр с элементами драматизации (Форверг, Альберг, 1984). Для психологических тренингов характерны некоторые общие черты.

1. Соблюдение принципов групповой работы, таких как активность участников, партнерское общение, исследовательская позиция участников в процессе межличностного взаимодействия, осуществление обратной связи.

2. Применение активных методов групповой работы. Основных методов два: сюжетно-ролевая игра и групповая дискуссия. В то же время число конкретных тренинговых упражнений, создаваемых на их основе, измеряется тысячами. Используются и другие методы, такие как арт-терапия, прикладная психодиагностика, телесно-ориентированные техники и т. д., но они, за исключением некоторых узкоспециальных тренингов, обычно носят подчиненный характер.

3. Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, интенсивное межличностное взаимодействие. Тот жизненный опыт, который и обеспечивает основной обучающий потенциал тренинга, возникает как раз в ходе игрового моделирования взаимодействий, а предметом осознания становится в процессе групповых дискуссий.

4. Организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников и свести к минимуму отвлекающие факторы. В

частности, этому способствует часто практикуемое размещение участников в кругу, наличие автономного помещения, четкое регламентирование времени протекания тренинга, введение правил взаимодействия.

5. Атмосфера раскованности и свободы общения. Общение в условиях тренинга более интенсивное, эмоциональное, открытое и искреннее, чем в обычных межличностных контактах. На начальных этапах работы с группой основная задача ведущего – создание соответствующей атмосферы, моделирование психологически безопасных условий для такого общения. В дальнейшем, при благополучном протекании тренинга, открытость и искренность становится общепринятой нормой взаимодействия в группе.

6. Наличие более или менее постоянной группы. Пропуски встреч не приветствуются, а обсуждать происходящие в группе события за ее пределами запрещается, поскольку это ведет к потере той эмоциональной энергии, которая должна аккумулироваться в процессе работы. Иногда организуются и так называемые открытые группы, состав которых может меняться на каждом занятии, но такая работа связана с рядом методических сложностей и практикуется относительно редко.

7. Нацеленность на психологическую помощь участникам группы. Результат тренинга не сводится к формированию у участников системы знаний и умений; большое значение имеет субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию. Поэтому наряду с объективными критериями результативности тренингов рассматриваются и субъективные.

Психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психологической работы. Тренинги находят широкое применение при оказании психологической помощи, в преподавании психологии, при организации работы в молодежных клубах, детских оздоровительных лагерях и т.д. Их проведением активно занимаются психологи, а также многие педагоги и социальные работники. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управления собственными эмоциональными состояниями, корректного выражения эмоций и понимания их выражения у окружающих, самопознания и самопринятия.

Социально-психологические тренинги разрабатывали многие ученые Л.Н. Петровская, Г.А. Ковалев, Р.А. Ахметов, Ю.М. Жуков, Н.Н. Обозов, Х. Миккин, С.В. Кривцова, Е.А. Иванова, И.В. Минин и другие.

Для классификации тренинга применяются различные основания: теоретическая ориентация конкретных программ, цели тренинга, уровень психической организации, на котором ожидаются изменения.

Одним из самых очевидных способов классификации является рассмотрение методов групповой работы в рамках основных психологических и психотерапевтических подходов современности.

Психоаналитический подход подчеркивает важность для понимания генеза и лечение эмоциональных расстройств, которые являются результатом динамической и часто бессознательной борьбы противоречивых мотивов внутри личности.

Экзистенциально-гуманистический подход опирается на философские идеи экзистенциализма и феноменологии.

К. Аргирис предлагал использовать для разграничения видов групп континуум большей или меньшей "терапевтичности" тренинга. Эту же идею разделяет Дж. Джибб, используя для классификации тренинга шкалу психотерапия - традиционное обучение, располагая на ней девять основных видов тренинга.

Существует типология, согласно которой различные программы тренинга разделяются в зависимости от обращения к конкретной проблематике личности, целей, которые ставятся перед группой. В ней выделены пять типов групповой работы:

1. "Я - Я" - группы, направленные на изменения на уровне личности, личностный рост; главные источники преобразований внутриличностные.

2. "Я - Другие" - группы, направленные на изменения в межличностных отношениях, исследование того, как происходит процесс межличностного влияния в зависимости от того или иного способа поведения.

3. "Я - Группа" - группы, направленные на взаимодействие личности и группы как социальной общности, стили взаимодействия с группой.

4. "Я - Организация" - группы, ориентированные на изучение и развитие опыта межличностного и межгруппового взаимодействия в организациях. 5. "Я - профессия" - группы, ориентированные на субъектов конкретной профессиональной деятельности.

Х. Миккин в качестве основания для разделения разных видов тренинга принимает организационную сторону, обращая внимание на распределение инициативы между тренером, организацией-заказчиком, тренируемыми и степенью профессионализации тренера.

Он выделяет любительский, институционализированный и психокоррекционный тренинг.

Любительский тренинг характерен для начальной стадии освоения метода, когда инициатором его проведения выступает тренер-энтузиаст, а участники мотивированы преимущественно случайными причинами и любопытством. Работа тренера свободна от внешнего контроля и проводится за счет личного времени участников.

Институционализированный тренинг отличается от любительского переходом инициативы его проведения от тренера к организации-заказчику, которая вправе предъявлять к тренеру ряд требований, относящихся к подтверждению его квалификации авторитетной инстанцией. К постановке конкретных задач, к научной обоснованности программы, к продолжительности работы и ее режиму, а также к четкому формулированию иерархии целей тренинга для контроля его эффективности.

Х. Миккин рассматривает психокоррекционный тренинг как разновидность психологической помощи, которая по своим целям и задачам стоит в одном ряду с психологической консультацией, телефоном доверия, кабинетами психологической разгрузки, психопрофилактической психотерапии.

Н.М. Лебедева и А.И. Палей выделяют три класса тренинга по их направленности:

1. Субъект-субъект - социально-психологический тренинг в его различных модификациях.

2. Субъект-объект - интеллектуальный тренинг, целью которого является развитие интеллектуального потенциала личности, повышение эффективности решения профессиональных и личностных проблем.

3. Тренинги интраличностной направленности, к которым относятся группы личностного роста и их разновидности, в частности лабораторный тренинг, тренинг развития личности.

Развитие методологических основ тренинга предполагает необходимость выяснения общего и единичного в разных формах тренинга а, также проведение границ между собственно тренингом и другими методами, которые могут быть определены как методы преднамеренных изменений.

В подавляющем большинстве случаев СПТ проводится в групповой форме, что дает ряд дополнительных преимуществ, отмечаемых многими авторами (Рудестам, 1998; Вачков, 2000). В частности, отмечаются такие преимущества групповой формы работы:

Группа отражает общество в миниатюре и поэтому может служить «полигоном» для развития самых разных социальных умений.

Человек может осваивать в группе новые умения, экспериментировать с различным стилями отношений среди равных партнеров.

Группа дает возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами, участники могут идентифицировать себя с другими.

Групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает установлению более близких отношений с окружающими и решению межличностных проблем.

Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников.

Взаимодействие в группе создает напряжение, которое может трансформироваться в конструктивную работу по прояснению и решению психологических проблем участников.

Групповая психологическая работа позволяет привлекать сразу много клиентов, и поэтому более доступна для участников, чем индивидуальная.

Еще одной классификацией является классификация тренингов по парадигмам, лежащим в их основе, т. е. по наиболее общим моделям, отражающим позиции психолога и клиентов, а также характер взаимодействия между ними. И.В. Вачков и С.Д. Дерябо (2004) выделяют четыре парадигмы тренинга:

**Тренинг как дрессура.** Ведущий, работающий в данной парадигме, занимает позицию носителя «правильного» знания о том, кому и как нужно вести себя в определенных ситуациях, и видит свою задачу в том, чтобы с помощью подкреплений и наказаний сформировать у участников соответствующие поведенческие модели. Характерна четкая ориентированность на конечный результат, а участникам отводится роль объектов, задача которых — следовать инструкциям ведущего.

**Тренинг как репетиторство.** Характерна ориентация на конечный результат, но он видится не столько как освоение и демонстрация определенных поведенческих моделей, сколько как обучение гибкому их применению в дальнейшей жизни, с учетом контекста ситуации. Задача ведущего в том, чтобы дать участникам необходимые знания и сформировать на их основе эффективные способы поведения.

**Тренинг как наставничество.** В процессе работы создаются условия, чтобы «клиенты могли сами “набить шишки” в процессе непосредственного выполнения различных заданий, в которых специально моделируется, так или иначе воссоздается, конструируется осваиваемая на тренинге деятельность. Его девизом вполне могла бы стать фраза: «Истину нельзя вызубрить, истину нужно выстрадать» (Вачков, Дерябо, 2004, с. 142).



**Тренинг как развитие субъектности.** Основная задача такого тренинга — это не формирование системы представлений, отношений и умений (хотя это и не исключается), а развитие способности быть субъектом: распределителем собственных душевных и физических сил. Данный тренинг ориентирован не столько на конечный результат, сколько на динамику процесса саморазвития. Он должен являться для участника событием, меняющим его мировосприятие и расширяющим жизненные возможности.

Следует учесть, что сами по себе тренинговые техники (игры, упражнения, дискуссии и т.д.) в большинстве случаев могут быть успешно использованы в рамках различных парадигм тренинга.

### **Методы социально-психологического тренинга**

Метод конкретных ситуаций направлен на совершенствование аналитических граней мыслительного процесса, способность понимать, доопределять и решать реальные, не очищенные практические задачи с учетом не только научно-технической информации, но и социально-психологических компонентов ситуации.

Метод инцидента, отталкиваясь от понимания специфики возрастных изменений психики, ориентирован на эффективное преодоление возрастной и личностной инерционности психических процессов для повышения эффективности принимаемых решений в эмоционально напряженных, стрессовых ситуациях.

Тренировка чувствительности, опираясь на знания о механизмах эмоций, развивает умение управлять собственным стилем поведения и эмпатию – восприимчивость к эмоциональному состоянию других людей как способность к преодолению их психологической защиты, к сопереживанию, к учету мотивов их поведения. Таким образом, этот метод улучшает и облегчает межличностное общение, вырабатывая умение оптимально мотивировать и стимулировать человека к деятельности.

Мозговая атака как метод направлена на активизацию творческой мысли путем изменения внутренней установки и создания повышенной уверенности в своих силах с помощью прямой инструкции, а также поддержки, сочувствия и одобрения всех участников. Метод базируется на глубинном понимании механизма мыслительных процессов и способствует как преодолению стереотипов мышления, так и преодолению социальных предрассудков.

Деловые игры, обеспечивая максимальную эмоциональную и практическую вовлеченность в конкретную игровую ситуацию, создают принципиально новые возможности в обучении, позволяя радикально сократить время накопления собственного социального опыта, и вырабатывают особое отношение ко времени, развивают предусмотрительность в стратегии поведения, преобразуют обобщенные знания в значимые лично и способствуют развитию организаторских навыков у специалистов.

Метод погружения преодолевает (обходит) традиционно упроченную установку на обучение как на тяжкий труд, порождающую падение самооценки и инициативы, и как следствие, – продуктивности обучения. Достигается этот эффект рядом приемов, главным из которых является включение различных форм внушения. Они создают релаксацию и наиболее благоприятные условия для поддержания непроизвольного внимания, и особенно периферийного внимания, а также непроизвольного и ассоциативного запоминания материала путем преднастройки определенных зон памяти при погружении в

конкретную ситуацию. Этот метод обеспечивает всевозрастающую уверенность человека в своих силах и облегчает ему переход от обучения к самообучению.

## **Обоснование необходимости реализации программы**

Программа «Я свободен!», направлена на социально-психологическое развитие и становление личности подростка. Она оказывает влияние на формирование характера и теснейшим образом связана с эмоционально-волевой и коммуникативной сферами личности подростка. Социально – психологическое и личностное развитие невозможно, если подросток не может понять эмоциональное состояние другого человека, не способен управлять своими эмоциями и волей.

Социально – психологическое и личностное развитие возможно при использовании понятного и доступного подростку пониманию языка. В связи с этим наша программа «Я свободен!» построена на основе тренинговой технологии. Именно через тренинг, подросток может научиться оценивать поступки, пытается рассматривать сложившуюся ситуацию с различных точек зрения, учится справляться с трудностями, сочувствовать и сопереживать.

Психологическая коррекция в тренинге позволяет ребенку на эмоциональном уровне осознать, «что такое хорошо» и «что такое плохо», примерить на себя роли обидчика и обиженного, сильного и слабого, заботливого и равнодушного. Позволяет ребенку другими глазами взглянуть на окружающих его людей и мир, в котором он живет.

В современной школе акцентируется необходимость создания условий для саморазвития каждого. Комплексная психолого-педагогическая задача школьного обучения состоит в том, чтобы обеспечить усвоение не только совокупности конкретных знаний по школьным дисциплинам, но и заложить основу, сформировать и развить гармоничную, всесторонне развитую адаптивную личность. И тренинг способен в полной мере помочь в решении этой задачи.

## **Структура и содержание программы**

Программа включает в себя 5 занятий длительностью 2-2,5 астрономических часа, частота проведения от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц. Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определенной последовательности:

1. Упражнения - активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.
2. Обсуждение происходящего между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков.
3. Разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу.
4. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки.
5. Упражнения, предназначенные для развития способностей планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения.
6. Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению.

7. Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.

8. Информационно - правовая часть, направленная на усвоение правовых знаний.

9. Рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и тренерами.

Общение в условиях психологического тренинга строится на следующих принципах (Петровская, 1989, с.59–65):

«Здесь-и-сейчас» — разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент времени; исключение общих, абстрактных рассуждений.

Персонификация высказываний — отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».

Акцентирование языка чувств — избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).

Активность — включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.

Доверительное общение — искренность, открытое выражение эмоций и чувств.

Конфиденциальность — рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии.

Учебно-методические планы тренинговых занятий по формированию основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у подростков

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Упражнения и задания
1	<b>Мы и наши привычки</b>	2,5	- Упражнение "Знакомство" - Выработка правил работы группы - Тест "Легко ли нам отказаться от привычки?" - Упражнение "Страна привычек" - Упражнение "Ладонка" - Рефлексия и обратная связь
2	<b>Зачем люди курят?</b>	2,5	- Упражнение "Курение - за и против" - Упражнение "Три на три" - Упражнение "Путешествие на облаке" - Упражнение "Пересадка сердца" - Упражнение "Четыре квадрата" - Рефлексия и обратная связь
3	<b>Скажи алкоголю "нет"</b>	2,5	- Разминка "Поезд" - Упражнение "Жертва и ответственность" - Упражнение "Побег из тюрьмы" - Мозговой штурм "Зачем люди употребляют"

			алкоголь и наркотики?" - Упражнение "Трудная ситуация" - Упражнение "Портрет алкоголика" - Прощание и обратная связь
4	<b>Учимся общаться эффективно</b>	2,5	- Разминка "Мы с тобой похожи" - Упражнение "Толкалки" - Упражнение "Табу" - Информирование "Ассертивное поведение" - Упражнение "Три способа сказать "НЕТ" - Упражнение "Пинг-понг" - Упражнение "Водопад" - Упражнение "Концентрические круги"
5	<b>Я хозяин своей жизни</b>	2,5	- Разминка "Приветствие" - Обсуждение "Что такое "Я", Я - кто я, Я - какой я" - Информирование " Я - реальное, Я - идеальное, Я - зеркальное" - Информирование и упражнение "Я - высказывания" - Упражнение "Список удовольствий" - Упражнение "Ассоциации" - Упражнение "Прошлое, настоящее, будущее" - Притча о старом индейце - Групповой коллаж - портрет группы - Прощание и обратная связь
		12,5	

## Описание программных мероприятий

### Занятие 1

#### «Мы и наши привычки»

Цель: Создание благоприятной психологической атмосферы, знакомство с участниками группы, формулирование понятия «привычка».

Материал: бумага, цветные карандаши, фломастеры, булавочки по количеству участников для крепления визиток, набор кубиков, конструктор, мячик.

Ход занятия: Участникам предлагается занять места на стульях, которые стоят по кругу.

Информирование.

Название наших занятий «Моя любимая вредная привычка». Именно любимая. Ведь привычки есть у каждого человека, и избавиться от них порой очень трудно. На занятиях мы попробуем посмотреть на наши привычки с незнакомого для нас ракурса и принять или отказаться от них с наименьшими потерями для здоровья. А сейчас мы предлагаем вам упражнение, которое поможет начать работу нашей группы.

Упражнение «Знакомство»

Участникам предлагается изготовить для себя визитки, которые бы отвечали на вопрос: «Как меня зовут?» или «Как я хочу, чтобы меня звали», а также одним словом

указывали на самую «милую» свою привычку. Например: Танюша - жадина, Светик - плакса, Мишка - опоздалкин и т.д.

По завершении работы участники крепят свои визитки так, чтобы всем было удобно видеть, и рассказывают несколько слов о себе и своей привычке.

Мы познакомились друг с другом и с привычками, которые живут в нас. И, продолжая нашу работу, хочется сказать, что любая группа, начиная своё совместное дело, вырабатывает определённые правила поведения. Вашему вниманию предлагается несколько правил поведения в группе, которые можно изменить или дополнить:

Правило «Я» (разговор ведётся только от своего лица).

Правило «Дисциплина» (посещение занятий без опозданий, участие во всех упражнениях, предлагаемых ведущим).

Правило «СТОП» (при нежелании выразить свои сокровенные чувства можно помолчать).

Правило «Один говорящий» (одновременно может говорить только один человек).

Правило «Уважение».

Правило «Конфиденциальность» (любая информация личного характера об участниках должна остаться в группе и не обсуждаться за её пределами).

Правило «Наказания за нарушения» (предлагают сами участники).

Мы теперь группа со своими правилами. И для того чтобы продолжить нашу работу, предлагаем вам тест.

Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»

Предлагаем вам семь вопросов, отвечать на них нужно «ДА» или «НЕТ». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине. Долго над ответами не задумывайтесь.

Быстро ли вас можно переубедить в чём-либо?

Когда вы занимаетесь своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?

Трудно ли было вам во время учёбы в школе переключиться с одного экзамена на другой?

Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит иная, более интересная?

Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?

Легко ли вы переходите от одного дела к другому?

Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Обработка. Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. подсчитайте сумму баллов.

Интерпретация.

1-2 балла. Вы, скорее всего, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую работу и, скорее всего, имеете к ней способности.

3-5 баллов. В случае необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремлённо и творчески.

6-7 баллов. Вероятно, вы человек, не склонный менять свои привычки взгляды. Вы надёжный, целеустремлённый работник, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем, ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Данный тест показал, насколько легко нам избавиться от нежелательной привычки. Это материал к размышлению. А теперь давайте рассмотрим, что такое привычка в целом.

#### Информирование.

Привычка есть у каждого из нас, и от них трудно избавиться. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливыми, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему даже трагические результаты не помогают людям менять привычки. Причин много. Основные три.

Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдалённых последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь, всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший хрустеть суставами пальцев. Иногда это причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда он делает это и получает удовольствие, тем самым закрепляет свою привычку, и избавиться от неё становится с каждым разом труднее.

И третья причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобство спешки.

По мнению доктора психологических наук В.Г. Асеева, привычки обычно формируются в какой-то значимой для человека ситуации, из которой он не может выйти обычными способами. Скажем, вас, безбилетного, впервые в жизни поймал контролёр. Вы оправдываетесь, на вас смотрят другие пассажиры, вам неловко, и вы нервно начинаете потирать вспотевшие ладони. Вполне вероятно, что после этого вы будете потирать ладони всю оставшуюся жизнь в любой ситуации, требующей от вас хоть малейшего напряжения.

Другой вариант приобретения привычек – подражание. Особенно этому подвержены дети. Они могут скопировать какие-то жесты человека, являющегося для него авторитетом. Нередко из-за стремления стать «своим» в незнакомой компании дети (да и некоторые взрослые) с лёгкостью перенимают чужой диалект, сленг, манеру двигаться и т.п. Главное – не быть «белой вороной». Хотя иногда эти старания напрасны, некоторые привычки при всём желании не прилипнут к вам, потому что настолько противоречат

типологическому складу вашего характера, что специально их выработать практически невозможно.

И наша задача - принимать свои привычки и привычки окружающих такими, какие они есть. А при желании попробовать сделать свои привычки менее заметными.

#### Упражнение «Страна привычек»

Участников просят закрыть глаза. Ведущий предлагает представить Волшебную страну привычек так, как будто они видят её с высоты птичьего полёта:

«Там, внизу, мы могли увидеть горы... Какие они? А вот мы пролетаем над дремучими лесами... Мы видим огромные луга и поля с необычными растениями... Мы видим реки, озёра и болота... И вот перед нами город. Город, где живут привычки со всего мира... мы спускаемся ниже и видим уже дома, улицы и самих жителей... Какие они? Мы приземляемся. И давайте попробуем при помощи кубиков, конструктора и других вещей создать то, что только что мы представили».

Ведущий предлагает участникам вспомнить, какой они представляли страну и, используя предлагаемые материалы, всем вместе построить Волшебную страну привычек. Участники на ковре строят вместе.

#### Обсуждение.

Мы создали свою страну, и каждый вложил в общую работу частичку своей души. Возможно, кто-то захочет отметить, что представлял страну не такой, какой увидели её другие (здесь важно сделать акцент на том, что все образы разные, разные и все здесь присутствующие).

#### Упражнение «Дом привычек»

Участникам предлагается нарисовать дом из Волшебной страны привычек. Здесь они могут использовать любую технику и изображать дом для одной или нескольких привычек. Главное - показать в рисунке особенности данной привычки.

#### Обсуждение.

#### Упражнение «ЛАДОШКА»

Цель: Повышение самооценки, обучение подростков умению находить в других людях положительные качества.

#### Содержание:

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо подписать. Когда «ладошки» вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

#### Заметки для ведущего:

Обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся только положительные качества.

Если в группе уже выявлены изгои, то их «ладошки» могут оказаться пустыми или с оскорблениями. Чтобы предотвратить это, нужно объявить всем, что если они не могут найти положительное в других, значит, они ненаблюдательны, ведь не бывает такого, чтобы в человеке не было ничего хорошего.

#### Ритуал завершения занятия.

Участники группы по кругу передают мяч с пожеланиями соседу: «Я желаю тебе и твоей привычке...»

Рефлексия.

Получение обратной связи. Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

## Занятие 2 «Зачем люди курят?»

Разминка.

Передаем по кругу предмет без помощи ладоней.

Цель занятия: обосновать все негативные стороны курения.

Упражнение «Курение: за и против»

Инструкция:

«Подростки одной группы перечисляют и обосновывают все «за» курения. Подростки второй группы доказывают вред курения. После написания и обсуждения капитаны вступают в спор. Их поддерживают команды, приводя веские аргументы для защиты своей позиции».

Упражнение «Три на три»

Цель: Развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.

Время: 30 минут.

Вид: Упражнение — тренинг навыка.

Материалы. Наборы из трех карточек (см. в описании упражнения) — 3-5 наборов.

Инструкция.

«Объединитесь в группы по четыре человека (по два, по три, по пять человек — в зависимости от числа участников и времени, которое вы запланировали потратить на упражнение, чем больше подгрупп, тем дольше длится обсуждение).

Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания.

Сейчас в каждой подгруппе вам нужно найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь».

Содержание карточек.

Карточка 1.

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как: 1)...; 2)...; 3)...

Карточка 2.

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Карточка 3.

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень), которая (который) нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, тому что: 1)...; 2)...; 3)...

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень), которая (который) нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, тому что: 1)...; 2)...; 3)...



После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате в каждом случае получается по 9-12 аргументов «плохо» и «хорошо».

Обсуждение.

«Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче — негативные или положительные? Как вы думаете, почему?»

Резюме тренера.

«Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими — все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, один человек заболел, и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстраивался по этому поводу. А потом оказалось, что его друзья попали в катастрофу и погибли.

Самая распространенная ошибка людей — относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не таким уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего».

Комментарии для тренера. При выполнении этого упражнения главное — не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому тренер ориентирует участников на быструю работу: тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждое событие реальной жизни действительно можно оценивать с разных сторон. Важно помнить, что цель упражнения — развить гибкость мышления как жизненное умение, а не просто весело поиграть. Хотя веселья и смеха при выполнении задания бывает много.

Упражнение «Путешествие на облаке»

Цели: Эта игра поможет привести детей в "рабочее" состояние перед началом занятий.

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция:

Сядьте удобно и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Упражнение «Пересадка сердца»

Цель: Развитие толерантности при ответственном выборе.

Время: 20 минут.

Вид: Групповая дискуссия.

Материалы: Список кандидатов на пересадку сердца — по количеству подгрупп.

Инструкция

«Разделитесь на подгруппы по 4-5 человек. Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, и пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.

Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.

Священник, 27 лет.

Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.

Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

Студент, 20 лет, депрессия.

Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Он близок к решению проблемы. Гомосексуалист.

Женщина, 25 лет, мать одного ребенка, ВИЧ-инфицированная.

Женщина, 30 лет, работница стриптиза.

Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его».

Обсуждение.

«Пожалуйста, ответьте на три вопроса: Легко было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?»

Резюме тренера.

«При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно вы поставили оценку каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить оценки за моральные качества. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента.

Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не на социальных оценках.

Так бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это нам не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны примерять на себя роль судьи. Решения всегда лучше осуществлять, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям».

Упражнение «Четыре квадрата»

Цели: Развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе, принятия себя.

Время: 20 минут.

Вид. Упражнение-таблица.

Инструкция.

«Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4. (Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами).

1	2
3	4

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца». После того как задание выполнено, тренер предлагает: «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После того как заполнен квадрат 3, тренер предлагает: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2, тренер предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены, тренер предлагает: А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву „Я“».

Обсуждение. «Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?»

Резюме тренера.

«Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться!»

Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, будем презирать себя и невольно вести себя в соответствии со своим соотношением. Мало того, его всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на которого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

А теперь подумайте: как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только квадраты 3 и 4?

Вы можете потренироваться относиться к ним, исходя из квадратов 1 и 2. Постарайтесь выполнить это упражнение дома, описывая качества людей, которые вас раздражают. Вы увидите, как постепенно меняется ваше отношение к ним».

#### Пример заполнения квадратов

<p>1. Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить. Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться. Все делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения.</p>	<p>2. Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства. Динамичный, люблю быстрый темп жизни. Чувствительный, остро чувствую несправедливость. Лидер, умею привлечь внимание. Продумываю последствия, осторожный.</p>
<p>3. Несдержанный, иногда говорю то, о чем лучше промолчать. Нетерпеливый. Обидчивый. Выскочка, люблю быть в центре внимания. Трус, много боюсь.</p>	<p>4. Несерьезный, шут гороховый. Навязчивый прилипала. «Синий чулок». Зануда. Самоуверенный ловкач.</p>

Комментарии для тренера. Иногда участники затрудняются в переформулировке своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях

нужно помочь. Тренер может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и веселой тренировкой для всей группы.

Ритуал прощания. Рисуем ладошки. Пишем добрые пожелания одним словом.

### **Занятие 3**

#### **« Скажи алкоголю «нет»**

Цели: сформировать потребность в здоровом образе жизни, ознакомить с вредом алкоголя, помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости от алкоголя, помочь подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

План проведения:

Игра «Имитация» («Поезд»)

Ведущий. Игра проводится в круге. Для начала рассчитаемся на первый—второй. Первые номера — хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера — два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый — второй — первый — второй и т.д. по кругу: имитируем стук колес поезда. Начали. Убыстряем темп. Еще быстрее.

Примечание. Кто-нибудь обязательно сбивается, и ведущий инициирует аплодисменты всех участников.

В детстве я хотел быть...

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он стал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

#### **Социометрия**

Цель упражнения: Позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно разбредаются по комнате. Ведущий дает задание: "Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз" (варианты: "Те, у кого день рождения летом", "Те, в чьем имени 5 букв" и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Упражнение «Жертва и ответственность»

Цель: Обучение навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Время: 20 минут.

Вид: Ролевая игра.

Материалы. Не требуются.

Инструкция.

«Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?»

Выслушивает 3-4 ответа участников.

Главное отличие — ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах.

Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри почувствовать эти две позиции.

Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций (тренер может выбрать любую историю).

Позиция жертвы: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не могут вылечить... Назначили тренинг и даже меня не спросили, когда мне удобно. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки, какие жестокие и бездушные люди!»

Позиция ответственности: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку».

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать».

Обсуждение. «Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека».

Резюме тренера.

«Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жертвы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за что не несем ответственность. Но как только принимаем решение жить именно так, сразу несем ответственность за это решение».

Комментарии для тренера. Это упражнение не стоит слишком затягивать. Оно в большей степени предназначено для «вхождения» в тему. Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть ее более глубоко.

Упражнение «Прожектор»

Цели: Дети знакомятся здесь с небольшой красивой визуализацией, которая поможет им сосредоточиваться.

Инструкция: Что вы делаете, когда хотите специально сосредоточиться для выполнения домашнего задания? Закрываете ли вы дверь своей комнаты? Выключаете ли телевизор и магнитофон? Что вы делаете, если хотите сосредоточиться во время диктанта: дышите ли глубоко и спокойно, садитесь ли ровно и прямо?

Я хочу показать вам небольшой фокус, который поможет еще лучше сосредоточиться. Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что мысли в твоей голове — это лучи света, распространяющиеся в различных направлениях. А теперь пусть все лучи соберутся и светят, как в прожекторе, в одном и том же направлении. Пусть свет всех твоих мыслей объединится в один большой, красивый и мощный луч. Теперь ты в состоянии сосредоточиться на любом предмете.

Упражнение «Побег из тюрьмы»

Цель упражнения: Развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Чувства - цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда им приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из родственников или знакомых или просто человек, встретившийся вам на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с ним. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем они меняются ролями. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали в тот момент, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

Чувства говорящего: раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т.д.

Чувства слушающего: сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т.д.

Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь? (мозговой штурм)

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- снимать барьеры в общении;

- удовлетворять свое любопытство;
- снимать напряжение и тревожность;
- стимулировать активность;
- следовать принятой традиции;
- приобретать новый опыт".

В конце упражнения подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. К примеру, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

#### Упражнение «Атомы и молекулы»

Ведущий предлагает участникам в течение двух минут побродить по комнате. В конце концов, должно образоваться четыре подгруппы любого размера. При этом ведущий ни в коем случае не задает принципов деления. Состав этих подгрупп становится темой дальнейшего обсуждения.

Что побудило тебя присоединиться именно к данной группе (человеку)? Что ты почувствовал, когда к тебе присоединились другие участники?

#### Упражнение «Трудная ситуация»

Цель; Практическая отработка навыков противостояния негативному давлению.

Время; 80 минут.

Вид; Ролевая игра.

Материалы; Карточки с описанием ситуаций — по одной карточке на каждую тройку участников.

Инструкция.

«Разделитесь на пары. Сейчас каждая пара получит карточку с описанием ситуации. Вам необходимо найти конструктивный и безопасный для жизни и здоровья выход из ситуации, а потом разыграть ее в виде сценки».

Содержание карточек.

Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых - Андрей и Олег, - которых он уважает. Они предлагают Андрею принять участие в «разборке» с их одноклассником, потому что тот отказывается подчиняться требованиям Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» одноклассника, то есть избить его. Андрей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как тот осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Андрею?

Володя - новичок в школе (лицее, колледже). Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые ребята их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?

Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они выпили шампанского, весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь говорит, что шампанского явно



недостаточно, и достает литровую бутылку водки. Он активно начинает предлагать выпить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново наполнил рюмки. Катя просит Леонида не пить, но Игорь сказал: «Ты что, не мужчина? У меня, твоего друга, день рождения, а ты отказываешься! Ты же не хочешь стать подкаблучником?» Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида, как поступить Кате?

Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей - Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт - это выпить граммов 100-200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что как «ботаник»? Мужик ты или нет?! Выпей для храбрости! Будешь уверенным, девчонки на тебе пучками виснуть будут». Как поступить Денису?

Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!» Лена сразу согласилась и тоже стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте?

Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался еще и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, гости скучали. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединиться. Как поступить Рите?

Обсуждение.

После каждой сценки: «Насколько удачно был найден выход? Какие еще варианты могут предложить другие участники для выхода из ситуации?»

В конце упражнения: «Чем именно вам было полезно это упражнение?»

Резюме тренера. «В жизни часто случаются ситуации, из которых трудно выйти, не испортив отношения. Но каждый раз, когда на вас начинают давить и уговаривать, вспоминайте, что, пережив какой-то период дискомфорта и при этом ассертивно выйдя из ситуации, вы прокладываете вектор в то будущее, которое вас больше устроит и которое вы выбрали сами, а не подчинились навязанным предпочтениям других».

Упражнение «Госты»

Цель упражнения: Позволить в игровой форме исследовать ситуацию "соблазнения". Участие в обсуждении даст возможность подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке.

Далее группа делится на пары и предлагается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказаться, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?
- Что внутри вас помогало вам отказаться?

Упражнение "Портрет алкоголика"

Цель упражнения: Помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости от алкоголя.

Участникам раздается бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: "Нарисуйте "портрет алкоголика". Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке передать те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете об алкоголиках". После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга и они делятся своими впечатлениями.

По завершении обсуждения можно провести своеобразный конкурс на то, кто «быстрее распрощается со своим алкоголиком». Для этого в центр круга ставится мусорная корзина. Участники с одинакового расстояния должны попасть скомканным рисунком в эту корзину. При этом, если участник не попал, он берет свой комочек и отходит на исходную позицию.

Упражнение «Прощание».

#### **Занятие 4** **«Учимся общаться эффективно»**

Цели: Выработка аргументированной позиции и навыков отказа; развитие мышления для решения жизненных затруднения; обучение асертивному поведению.

План проведения:

Упражнение «Мы с тобой похожи»

Это разминка и одновременно тренинг толерантного восприятия окружающих людей. Тренер 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 напротив друг друга.

Когда участники выстроятся, тренер 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 по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу всем участникам.

Упражнение «Толкалки»

Цели: С помощью этой игры дети могут научиться анализировать свою агрессию через игру и позитивное движение. Они могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Инструкция:

Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: "Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Начали!

Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе воцарится более открытая атмосфера, Вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой - правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами.

Анализ упражнения:

— Насколько тебе понравилась игра?

— Кого ты выбирал себе в партнеры?

— Ты толкался изо всех сил?

— Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?

— Вы с партнером оба действовали честно?

— Что ты придумал, чтобы победить?

— Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?

— Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

Упражнение «Табу»

Цель упражнения: Помочь участникам понять, как они относятся к разным запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой находится неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснение, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Информирование.

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва — «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать». В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

## Принципы ассертивного поведения

Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути ассертивность - это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.

Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас?

Эффективное общение. В данном случае главными являются три следующих качества; честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идет об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнера по общению.

Демонстрация уверенности и позитивной установки. Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.

Умение внимательно слушать и понимать. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

Переговоры и достижение рабочего компромисса. Стремление к достижению рабочего компромисса — очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

Также вы имеете право:

- выражать чувства;
- выражать мнения и убеждения;
- говорить «да» или «нет»;
- менять мнение;
- сказать «я не понимаю»;
- быть самим собой и не подстраиваться под других;
- не брать на себя чужую ответственность;
- просить о чем-либо;
- устанавливать собственные приоритеты;
- рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьезно; ошибаться;
- быть нелогичным, принимая решения;
- сказать «мне это безразлично».

Упражнение «Три способа сказать „НЕТ“»

Цель; Обучение моделям ассертивного отказа.

Время; 30 минут.

Вид; Ролевая игра.

Объяснение тренера.

«Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный асертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

Отказ-опасение.

Например: «Боюсь, что это невозможно».

Отказ-сожаление.

Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»:

«Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

Отказ-вынужденность.

Например:

«Я вынужден (а) отказаться от этого предложения»;

«Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»;

«Придется мне все же ответить отказом».

Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Но, вероятно, трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой. Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению.

Асертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

категорически краткой — «нет» без аргументов;

«нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);

«нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Инструкция.

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение.

Разделитесь на пары.

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

сначала он будет говорить «нет» без аргументов;

потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;

а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу».

Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты.

После выполнения партнеры меняются ролями.

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

Резюме тренера.

«Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь в постоянном повторении».

Комментарии для тренера.

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

«Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю».

«Дай мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю».

«Дай поносить твою куртку».

Упражнение «Пинг-понг»

Цель; Обучение методам асертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

Время: 20 минут.

Вид. Ролевая игра.

Рассказ тренера.

«Сейчас мы освоим еще одну формулу асертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг - это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить.

Например:

Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!

Ты так считаешь? Я подумаю об этом.

С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.

Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.

Ты вечно устраиваешь бардак на столе!

Да, я часто делаю это.

Инструкция.

«Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

«Нельзя быть такой (таким) занудой».

«Ты помешан (а) на опасностях. У тебя просто паранойя».

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

«У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах».

«Вечно тебе больше всех надо!»

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения.

Резюме тренера.

«Асертивные приемы - очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, при их использовании вы должны говорить и выглядеть совершенно спокойными - иначе их смысл исказится, и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и против кого вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас.

Ассертивное поведение предполагает, что ваша задача - поступать уверенно и с наилучшим результатом. Так что, как и другие приемы, оно требует, прежде всего, оценки ситуации».

Упражнение «Водопад»

Цели: Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Упражнение «Концентрические круги»

Цели: В ходе данного упражнения дети могут сконцентрироваться на позитивных сторонах своей личности и рассказать о них остальным. Эта игра развивает самосознание ребенка и предоставляет ему возможность сравнить себя с окружающими.

Инструкция.

Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг напротив друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы. Два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты ученики, сидящие во внутреннем круге, должны будут передвинуться на одно место влево, тем самым они окажутся уже напротив других людей.

Первая тема звучит так: "Что я умею хорошо делать?" (2 минуты.)

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево.

Следующая тема для беседы: "Что интересного я могу придумать?" (2 минуты.)

Другие темы для обсуждения:

- Человек, который принимает меня таким, какой я есть...
- Как я реагирую на критику в мой адрес...
- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...
- Успехи, которых я достиг в своей жизни...
- Очень важная для меня цель...
- Что во мне ценят другие...
- Чем я горжусь в себе...
- Риск, на который я когда-то пошел...
- Лучшее переживание в моей жизни...
- Мои любимые дела...
- Кто меня уважает и ценит...
- Ситуация, в которой я был очень собой доволен...
- Самые приятные каникулы в моей жизни...
- Самая большая радость, которую я кому-либо доставил...
- Болезнь, которую я стойко перенес...
- Самое лучшее в моей семье...
- Самое лучшее в нашем классе...

Анализ упражнения:

- О чем ты больше всего любишь говорить?
- На какую тему тебе труднее говорить?
- Что нового узнал ты о своих одноклассниках?
- Какое настроение у тебя сейчас?

## Занятие 5

### «Я хозяин своей жизни»

Цель: Изучение личного окружения, ситуаций, которые оказывают на человека определенное влияние, поиск внутренних ресурсов, повышение уровня ответственности за свою жизнь.

Принцип занятия: «Я на 100% отвечаю за свою жизнь»

Упражнение «Приветствие».

Сегодня мы продолжим знакомство и сделаем это следующим образом.

Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то умением, это умение он называет (поменяйтесь все те, кто умеет плавать), при этом тот, кто стоит в центре круга постарается занять одно из освободившихся мест, а тот кто останется, продолжит игру.

Используем это упражнение для того, чтобы лучше узнать друг друга.

Обсуждение «Что такое Я»

Психолог предлагает обсудить в малых группах, а затем всем вместе «Что такое Я». Резюме: Я – это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...

Упражнение «Я – это ...» «Какой я?»



Подросткам даётся задание написать в рабочих тетрадях 10 предложений « Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений « Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных.

Реальное, идеальное, зеркальное Я.

Лекционный материал психолога.

Я – реальное: внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком.

Я – идеальное: представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

Я – зеркальное: представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

### Релаксация

Цели: Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция: Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.)

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей "звезды будут лежать в корзинках", можно продолжить дальше).

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...

Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

Упражнение «Я - высказывания»

Дополните следующие предложения: «Я чувствую..., я делаю..., я думаю..., я испытываю...» Поразмышляйте: «Что происходит со мной сейчас?». Спросите себя: «А чего я хочу на самом деле?».

Упражнение « Молекулы»

Все подростки – атомы, они двигаются спонтанно. По сигналу ведущего соединяются в молекулы по 2,3, 4, 5 атомов определённым способом. Можно соединяться локтями, ладонями, коленками.

Упражнение « Мир чувств»

Психолог предлагает каждому участнику выбрать две карточки ( жёлтую и зелёную ), на которых обозначены чувства.

Жёлтые карточки: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность.

Зелёные карточки: печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Подростки по очереди невербально изображают чувства.

После упражнения проводится рефлексия:

- какое чувство было легче показать?
- какие трудности возникали при пантомиме?
- что помогло справиться с заданием.

Упражнение «Список удовольствий»

Запишите не менее 30 удовольствий в столбик. Это могут быть любой предмет, действие, которые приносят вам удовольствие. (Например: игра в волейбол, сауна, сидеть на теплом песке пляжа, съесть шоколадку и т.д.) Затем спросите себя: «Все ли удовольствия полезны для здоровья?» «Сколько раз за последнюю неделю я получал (а) это удовольствие?» «Каких удовольствий было больше «полезных» или «вредных?»»

Игра «Слон, пальма, крокодил»

Давайте встанем в круг и поиграем в одну весёлую игру. Сначала я расскажу, как нужно будет показывать три фигуры. «Слон» - левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшуюся петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки. «Пальма» - встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи машут руками – это ветки пальмы. «Крокодил» - двумя руками изображает пасть, соседи лапки – расставленными кистями рук. Теперь я в очень быстром темпе буду называть одну из трёх фигур и при этом показывать на любого из вас. Этот игрок должен быстро сориентироваться и изобразить названную фигуру. А его соседи – помочь ему.

Упражнение «Ассоциации»

Подростки пишут названия праздника, сладости, цвета, с которыми себя ассоциируют. Листы собираются, зачитываются, задача группы – узнать автора.

Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее»

Нарисуйте 3 больших круга на листе бумаги, отметив любым удобным для вас символом или знаком каждый из них соответственно: этот круг прошлое, этот – настоящее, этот – будущее. Вспомните и напишите или нарисуйте в каждом круге 5 – 7 событий, которые имели, имеют или могут иметь для вас наиболее важное значение, влияние в жизни. Подумайте, какие перемены принесли, принесут в вашу жизнь эти события.

Выберите 5 самых значимых событий из вышеперечисленных вами и отметьте отношение к этим событиям в вашей жизни других людей. Используйте таблицу:

Событие	Кто помогал больше всего?	Что помогало больше всего?	Кто мешал больше всего?	Что мешало больше всего?	Кого порадовало больше всего?	Кого огорчило больше всего?

## Упражнение «Мечта»

Запишите список своих желаний и поразмышляйте о планах их успешного достижения. Представьте себя обладающим тем, чего вы хотите в жизни, радостным и счастливым. Помните правило: «Ваше желание должно касаться только вас и приносить радость вам и другим людям».

Подведение итогов тренинга, рефлексия.

- Что дали мне занятия?

- Что я узнал нового?

- С какими мыслями, чувствами я покидаю тренинговую группу?

## Притча

Когда – то старый индеец открыл своему внуку одну важную жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк добро – мир, любовь, надежду, истину, милосердие, верность. Эта борьба идёт внутри постоянно между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством.

Маленький мальчик, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Обсуждение.

Верьте в себя.

Вы – самое большое сокровище.

Для вас нет ничего невозможного.

Ваши достижения определяются

Собственными желаниями

Верьте в своё занятие,

Мечтайте, о чём хотите мечтать

Будьте тем, кем желаете быть

Поверьте в свои силы!

Ритуал прощания.

## Список использованных источников

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н. М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006.
2. Алиева М. А., Грцшанович Т. В., Лобанова Л. В., Травникова Н. Г. Трошихина Е. Г. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2001.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками, СПб.: Питер, 2007.
4. Баркли, Кейл. Теория и практика тренинга. СПб.: Питер, 2002.
5. Березин С. В., Лисецкий К. С. Наркомания глазами семейного психолога. СПб.: Речь, 2005.
6. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007.
7. Вачков И. В. Методы психологического тренинга в школе: Курс лекций. Лекция седьмая. Организационные аспекты организации тренинговых методов // Школьный психолог. Декабрь 2004. № 45.
8. Витакер Д. С. Группа как инструмент психологической помощи. М., 2000.

9. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центрполиграф, 2001.
10. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2004.
11. Емельянова Е. В. Кольца защиты. Пермь, 2003.
12. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. СПб.: Речь, 2004.
13. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008.
14. Завьялова Ж. В. Путь тренера. СПб.: Речь, 2002.
15. Кови С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей. М., 2006.
16. Кори Дж. Техники групповой психотерапии. СПб., 2001.
17. Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Новосибирский медицинский институт, 1998.
18. Ли Д. Практика группового тренинга. СПб.: Питер, 2001.
19. Макарычева Г. И. Тренинги для подростков и их родителей. СПб.: Речь 2007
20. Мак-Кей К., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. СПб.: Питер, 1997.
21. Прихожан А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М., 2001.
22. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб., 2002.
23. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. М.: Генезис, 2001.
24. Форверг, Альберг. Характеристика социально-психологического тренинга поведения. «Психологический журнал», №4, 1984.
25. Харт Л. Из гусеницы в бабочку. Три ступени личностного роста. СПб.: Питер, 1997.
26. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003.
27. Энтони Р. Преодолеть невозможное. СПб.: Питер, 1997.

### **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

Критерии ограничения участия в занятиях:

- личный отказ (нежелание) ребенка идти на тренинг;
- отказ родителей или лиц, их заменяющих, от посещения ребенком тренинга;
- нарушения сенсорных функций (зрения, слуха) и выраженное нарушение интеллектуальных функций.

Кроме того, освоение данной программы может быть ограничено возможным недостатком квалификации и опыта специалиста.

### **Нормативные документы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

1. Конвенции ООН о правах инвалидов. Принята в г. Нью-Йорке 13.12.2006 г. Резолюцией 61/106 на 76-м пленарном заседании 61-й сессией Генеральной Ассамблеи ООН, подписана Российской Федерацией 24.09.2008 г.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015 г. № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Федеральный закон от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов». – Закон РФ «Об образовании». – Приоритетный национальный проект «Образование».
8. Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.Н., Гончарова Е.Л. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения. – Письмо Минобрнауки РФ от 7 июня 2013г. №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании».
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 №АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми инвалидами».
10. Этические кодекс и принципы педагога-психолога службы практической психологии образования России.
11. Принципы: компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмах социализации, конфиденциальности, ответственности и др.
12. Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6—7 июня 2002, г. Москва).
13. Должностные инструкции педагога-психолога.

**Описание сфер ответственности, основных прав  
и обязанностей участников программы**

Ответственность	
Администрация ОУ	Соблюдение основных нормативных документов регламентации образовательного процесса в ОУ
Педагогический коллектив	Реализация субъектного взаимодействия в психолого–педагогическом тренинге, направленного на формирование благоприятного психологического климата для подростков. Формирование толерантного отношения всех субъектов образовательного процесса к подросткам.
Родители детей	Соблюдение полученных рекомендаций в рамках тренинговых занятий.

Основные права	
Администрация ОУ	Получать информацию по проведению занятий. Знакомиться с документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагогический коллектив	Повышать квалификацию в сфере работы с подростками. Реализовать психологически безопасные способы взаимодействия с подростками.
Родители детей	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией специалиста (педагога–психолога, социального педагога), реализующего данную программу.
Обязанности	
Администрация ОУ	Организовать необходимые условия для проведения тренинга.
Педагогический коллектив	Оперативно информировать педагога–психолога об изменениях психического/психологического состояния детей, участвующих в реализации данной программы. Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе тренинговых занятий.
Родители детей	Информировать педагога–психолога (специалиста, реализующего программу), педагогов об изменениях психического/психологического состояния детей, участвующих в реализации данной программы.

**Ресурсы, необходимые  
для эффективной реализации программы:**

При рассмотрении эффективной реализации профилактической психолого-педагогической программы «Я свободен!» необходимо соблюдение следующих условий: кадровые, материально-технические, информационные, управленческие, финансово-экономические, организационные, методические и педагогические.

Условия реализации профилактической психолого-педагогической программы	Требования к условиям реализации профилактической психолого-педагогической программы
Кадровые	Укомплектованность кадрами, имеющими базовое образование. Организация мероприятий для повышения профессиональной квалификации. Организация внутри ОУ непрерывного профессионального образования и самообразования. Наличие системы стимулирования профессиональной деятельности педагогов. Внедрение, апробация технологии управления

	развитием профессиональных компетенций специалистов ОУ.
Материально-технические	Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режимы и т.д). Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда. Наличие образовательной среды адекватной потребностям развития подростка и сохранения его здоровья (необходимый набор помещений; эстетические условия; оформление кабинетов; наличие кабинета, оснащенного комплектом ученических парт, доской; наличие кабинета или зоны внутри кабинета для подвижных игр; наличие кабинета или зоны внутри кабинета для релаксирующих упражнений; наличие экрана для просмотра видео, включенных в программу; наличие магнитофона или компьютера для прослушивания музыки, включенной в программу).
Информационные	Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы, информирование о промежуточных результатах (данные мониторинга, анализ деятельности). Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудио, видеоматериалов.
Управленческие	Наличие нормативно-правовой и регламентирующей документации ОУ, обеспечивающей деятельность учреждения. Внедрение, апробация новых технологий. Разработка и внедрение мониторинговой программы.
Финансово-экономические	Формирование расходов на реализацию данной программы за счет бюджетных средств.
Организационно-педагогические условия	Организация обучения педагогов тренинговой технологии. Разработка методических материалов (диагностический инструментарий, критериальная база, методические рекомендации к тренинговой технологии, формирующие компетенции).

### **Требования к специалистам, реализующим программу**

Из всех перечисленных условий более подробно остановимся на педагогических условиях, которые зависят в большей степени от педагога-психолога (социального педагога), в реализации всех остальных условий основная роль отводится администрации образовательного учреждения. Под педагогическими условиями понимаем готовность специалиста к реализации тренинговой программы, мотивация к осуществлению данной деятельности, его позиция в отборе содержания, методик, педагогических технологий, диагностики и оценки результативности коррекционно-развивающего процесса.

Групповые занятия могут проводиться психологами и социальными педагогами общеобразовательных учреждений, прошедшими предварительную подготовку по проведению групповой работы с подростками, в том числе по освоению необходимых правовых знаний, и обладать достаточным опытом в проведении групповых занятий.

Критерии	Показатели
Способность диагностировать активность в социальной деятельности в процессе реализации программы.	- умение осуществлять психолого-педагогическую диагностику развития практических умений ребенка, оценивать его индивидуальный опыт освоения тренинговой программы; - выделять его достижения и неудачи, акцентируя внимания на достижениях
Способность организовывать индивидуальную, групповую работу с использованием адекватных инструментальных и методических средств сообразно возрасту.	- организовать безопасное взаимодействие (соблюдением гигиенических требований, санитарных норм и правил); - отбирать содержимое тренингового материала на основе игровых технологий и развивающих заданий
Способность организовывать эффективное взаимодействие с другими специалистами и родителями.	- использовать различные формы и технологии взаимодействия с родителями в соответствии с психолого-педагогической ситуацией; - использовать различные формы и технологии взаимодействия со специалистами в соответствии с психолого-педагогической ситуацией.
Способность осуществлять профессиональное самообразование.	- повышение собственной профессиональной компетентности; - умение извлекать и анализировать профессиональную информацию.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.) Тренинги проводятся в учебном классе или зале, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений, а также необходимое оборудование: ковер, стулья (по количеству участников), музыкальное сопровождение, для некоторых занятий - декорации, листы ватмана, листы формата А 4, шариковые (гелиевые) ручки, цветные карандаши, фломастеры, бейджи, скотч, ножницы, канцелярский клей. Остальной необходимый стимульный материал и оборудование прописаны в структуре каждого тренингового занятия.

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

Данная программа создавалась и проходила апробацию в МБОУ "Образовательный центр "Созвездие" в период 2014 года по настоящее время.

Организация программы: пять занятий, каждое занятие рассчитано на 2-2,5 астрономических часа, частота проведения от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц.



## **Ожидаемые результаты реализации программы**

Для участников:

- получение опыта осознанного переживания, самопознания и самовыражения;
- осознание своих ресурсов возможностей;
- овладение конструктивными способами разрешения конфликтов, проблем;
- повышение уровня психологической компетенции;
- развитие смелости к изменениям; гибкости в поведении;
- рост аутентичности (умения быть собой);
- пересмотр установок и мировоззренческих позиций, усвоение и пропаганда в последующем ЗОЖ среди сверстников.

Для специалистов, работающих с подростками:

возможность использования данной программы психологами, работающими с подростками, в том числе и в ходе реализации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях с целью социального и личностного развития подростков, предупреждения аддиктивного поведения.

Реализация нашей программы проходила по четкому плану и под постоянным внутренним контролем. Ежегодно издавался приказ "Об организации работы по подготовке и проведению тренинга для активистов самоуправления обучающихся МБОУ Красногорского муниципального района, направленного на формирование у несовершеннолетних системы ценностей, ориентированных на ведение здорового образа жизни, культурный досуг и полезную занятость, профилактики вредных привычек". В соответствии с утвержденным графиком производился сбор заявок на участие, формирование группы, информирование участников. Посещаемость занятий контролировалась. По итогам занятий все школьники, проходившие обучение по этой программе, получали Сертификаты участия.

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Качественная и количественная оценка достижений реализации программы проводилась на основе анализа результатов психологического тестирования всех участников программы.

Для изучения особенностей самооценки подростков, их удовлетворенности собой, своими отношениями со сверстниками, их умения конструктивно решать возникающие проблемы в межличностных отношениях были использованы известные, зарекомендовавшие себя методики:

- тест «САН (самочувствие, активность, настроение)», созданный для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения в 1973 году коллективом авторов (Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Шараев В.Б., Мирошников М.П.)

- опросник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Определение способов регулирования конфликтов" для диагностики поведения личности в конфликтной ситуации, в конфликте интересов

- тест межличностных отношений Тимоти Лири, разработанный Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначенный для исследования представлений человека о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С его помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

Схема обработки результатов, инструкции, бланки и процедура проведения для каждой методики даны в приложении к программе.

Мониторинг проводится дважды - в виде первичной и итоговой психологической диагностики (тестирования).

Практическая апробация нашей программы проходила на базе МБОУ "Образовательный центр «Созвездие» в 2014-2015, 2015-2016 и 2016-2017 учебных годах. За этот период обучение по данной программе прошли 180 учащихся, школьников 9-11 классов Красногорского района Московской области, преимущественно членов школьных активов.

## Глоссарий

**Абилитация социальная** – это адаптивно-развивающая деятельность, стимулирующая потенциальные возможности детей с дефектами развития и направленная на формирование оптимальных навыков социальной адаптации, на создание новых возможностей, наращивание социального потенциала, то есть возможности личности реализоваться в данном сообществе.

**Агрессия (агрессивность)** – поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда; возникает как реакция на фрустрацию и сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти; готовность к агрессии – устойчивая черта личности (агрессивность); агрессия может направляться вовне и на себя (аутоагрессия – суицид, самоотравмирование и пр.); в детстве часто развивается на основе отверженности, унижения, жестокого обращения, вследствие негуманного воспитания. *Вербальная агрессия* – склонность ругаться, делать замечания и т.п. *Защитная агрессия* – агрессия, вызванная ощущением угрозы со стороны окружающих.

**Адаптация социальная** – постоянный процесс и результат приспособления индивида к условиям социальной среды; определяет характер поведения индивида, зависит от его целей и ценностных ориентаций, возможностей их достижения; один из ее важных аспектов – принятие индивидом социальной роли, на основе чего осуществляется социализация; нарушение адаптации (невротические и психосоматические расстройства, алкоголизм, наркомания и др.) ведет к деградации личности.

**Адекватность поведения** – соответствие поведения ситуации, а также общепринятым нормам и правилам.

**Адекватность представлений** – соответствие представлений жизненной реальности и общепринятым стандартам.

**Акцентуация характера** – крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера человека чрезмерно усилены.

**Акустико-мнестическая (сенсорно-амнестическая) афазия** – проявляется в значительном ограничении объема воспринимаемого речевого материала при его воспроизведении или запоминании, плохом понимании длинных и сложных фраз.

**Алалия** (от греч. *a* – отрицат. частица и *lalia* – речь) – отсутствие речи или ее дефект при сохранности слуха и интеллекта. При *алалии моторной* дефектна или полностью отсутствует активная речь, понимание обращенной к ребенку речи не нарушено. В случаях *алалии сенсорной* нарушено понимание речи при своевременном появлении речевой активности.

**Амбивалентность** – двойственность, сосуществование у человека противоречащих друг другу тенденций (переживаний, стремлений, представлений и т. п.).

**Анамнез** – сведения о предшествующем развитии ребенка.

**Анти социа льность** – отрицательное отношение к социальным нормам, стремление противодействовать им.

**Асоциальность** – безразличие к правилам, существующим в обществе (социальным нормам), или непонимание этих правил. В отличие от анти социа льности отсутствует стремление к противодействию нормам.

**Астения** – патологическое состояние психического статуса человека, нервное истощение,

ослабленность, повышенная утомляемость.

**Аутизм** – тяжелое психиатрическое отклонение поведения, характеризующееся грубыми нарушениями процесса общения.

**Аутизация** – снижение потребности в общении, ослабление контактов с окружающими.

**Альтруизм** – бескорыстная забота о благе других людей, готовность жертвовать личными интересами.

**Аффект** – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для личности жизненных обстоятельств и сопровождаемое выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов.

**Безнадзорный** – несовершеннолетний, контроль за поведением которого отсутствует вследствие неисполнения или ненадлежащего исполнения обязанностей по его воспитанию, обучению и (или) содержанию со стороны родителей или законных представителей, либо должностных лиц.

**Беспризорный** – безнадзорный, не имеющий места жительства и (или) места пребывания.

**Бессознательные мотивы** – термин, используемый З. Фрейдом для описания чувств, переживаний и внутренних конфликтов, которые определяют образ мыслей и действия человека, но находятся за пределами его сознания.

**Валеологическое образование** – пропаганда здорового образа жизни, развитие физкультурного движения, обучение методам психофизиологической саморегуляции, искоренение вредных привычек.

**Вандализм** – бессмысленное уничтожение материальных и духовных памятников.

**Вербальная парафазия** (англ. *verbalparaphasia*) – замена нужного слова другим, близким к нему по смыслу; встречается чаще всего при акустико-мнестической афазии.

**Вербальный интеллект** (словесно-логическое мышление) – вид мышления, характеризующийся использованием понятий, логических конструкций; функционирует на базе языковых средств.

**Взаимодействие** – причинно обусловленная субъект-субъектная (или объект-субъектная) связь, выражающая совместную деятельность и общение, в процессе чего возникает непосредственное или опосредованное взаимовлияние; это фактор интеграции людей, группообразования; каждая из сторон этой связи является причиной другой и одновременно следствием обратного влияния, что обуславливает развитие обеих; возникающие при этом противоречия выступают источником саморазвития каждой из них.

**Влияние** – это процесс и результат изменения одним субъектом установок, намерений, представлений, оценок другого субъекта в ходе взаимодействия с ним; направленное влияние выражается убеждением и внушением; ненаправленное осуществляется через заражение и подражание.

**Воля** – одна из функций человеческой психики, выражающаяся, прежде всего, во власти над собой, управлении своими действиями, сознательном регулировании своего поведения; упорство, настойчивость в деятельности, в преодолении встречающихся препятствий.

**Воспитатель** – человек, осуществляющий воспитание, берущий на себя ответственность

за развитие ребенка, его личностное становление, за создание адекватных условий.

**Воспитательная работа** – это работа, направленная на повышение культурного уровня, организация разумного использования досуга школьников, развитие сети кружков и факультативов.

**Вытеснение** – один из механизмов психологической защиты, состоящий в исключении из сознания травмирующих переживаний.

**Гендерные стандарты** – манера поведения, ценности или мотивы, которые воспринимаются членами общества как более типичные для данного пола.

**Гиперактивность с дефицитом внимания** – нарушение концентрации внимания, сопровождаемое легкой отвлекаемостью, сверхактивностью и импульсивным поведением, которые зачастую приводят к сложностям в обучении, низкой самооценке, социальным и эмоциональным проблемам.

**Гиперопека** – система воспитательных мероприятий в семье, при которой ребенка чрезмерно опекают и контролируют.

**Гиперсоциальность** – повышенное, порой патологическое стремление максимально соответствовать социальным нормам и требованиям.

**Гипертимный тип** – психотип, характеризующийся повышенной активностью, общительностью, низкой чувствительностью, слабым самоконтролем. *Гипертимная акцентуация* – особо ярко выраженный гипертимный тип.

**Гипотеза о десензитизации** – мнение о том, что люди, видящие по телевидению много насилия, становятся менее восприимчивыми к агрессии и более терпимыми к проявлению актов насилия и агрессии в жизни.

**Гуманизм** – общечеловеческое понятие, несущее в себе личностно и социально ценную совокупность идей, утверждающих отношение к человеку как к высшей ценности, провозглашающих его право на свободу, счастье, саморазвитие и творческое проявление сущностных – духовных и физических сил.

**Гуманность** – система социальных установок личности, обусловленная ценностями и нравственными нормами, представленная в сознании переживаниями сострадания, сорадования, эмпатии и осуществляется в деятельности и общении посредством проявления содействия, сочувствия, помощи.

**Девиантность** (от лат. *deviate* – отклонение) – характеристика поведения, не совпадающего с принятыми в обществе нормами и ценностями.

*Первичная девиантность* – 1) определяется Э. Лемертом как первоначальный акт девиантного поведения, который мог бы быть замечен или не замечен другими и, в зависимости от этого, стать или не стать объектом внимания со стороны агентов формального или неформального социального контроля; 2) поведение, которое нарушает общественные нормы, но не влечет за собой наказания.

*Вторичная девиантность* – акт девиантного поведения (по Э. Лемерту), ставший объектом общественного внимания, вследствие чего нарушитель получил клеймо (стигму) девиантной личности. Тяжесть приобретенного клейма обычно вызывает изменения в характере взаимоотношений между заклеяменными и теми, кто его окружает, с вероятной переменной в характере аттитюдов и поведения человека, получившего общественное клеймо.

**Девиантное поведение** – поведение, отклоняющееся от нормы, то есть противоречащее принятым в обществе правовым и нравственным нормам. *Основные формы девиантного поведения* – преступность, алкоголизм, наркомания, проституция, азартные игры, психическое расстройство, самоубийство.

**Деграция личности** – утрата личностью присущих ей свойств с обеднением всех ее способностей (чувств, суждений и др.)

**Делинквентность** (от лат. *deliquens* – совершающий проступок) – форма отклоняющегося поведения; правонарушения, влекущие за собой уголовное наказание. К делинквентным проступкам относятся воровство, грабежи или убийства, промышленный шпионаж, взлом, поджоги и другие противоправные действия.

**Деликвентное поведение** – разновидность поведения, которая характеризуется сочетанием социальной незрелости и склонности к совершению антиобщественных и криминальных действий.

**Деадаптация** – затрудненное, осложненное какими-либо факторами приспособление к меняющимся условиям, выражающееся в неадекватном реагировании и поведении личности. *Социальная деадаптация* – неспособность приспособиться к жизни в обществе. *Школьная деадаптация* – трудности приспособления к школьным требованиям. *Социально-психологическая деадаптация* – нарушение механизмов взаимосвязи личности и среды, происходящая как за счет внутриличностных изменений, так и за счет изменений в сфере ближайшего окружения.

**Демонстративность** – повышенная потребность во внимании к себе, стремление всегда быть в центре внимания. *Демонстративный тип* – психотип, характеризующийся высоким уровнем демонстративности и эмоциональной лабильности.

**Депривация** – лишение или недостаточность условий, необходимых для удовлетворения каких-либо потребностей. *Материнская депривация* – представление о том, что младенцы, подвергнутые материнской депривации, развиваются ненормально, потому что им не удалось установить привязанности с первичным ухаживающим лицом.

**Депрессия** – аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Сопровождается тяжелыми, мучительными эмоциями и переживаниями тоски, подавленности, отчаяния; резко снижены мотивация, волевая активность, самооценка; поведение замедленное, безынициативное; быстрая утомляемость, малопродуктивность в деятельности; незащитность перед мыслями о суициде; различаются функциональная как временное состояние здорового человека и патологическая как психический синдром.

**Десоциализация** – процесс, противоположный социализации, обозначающий утрату индивидом определенных социальных ценностей и норм, сопровождающийся отчуждением индивида от определенной группы.

**Деструктивное общение** – формы и особенности контактов, которые пагубно сказываются на личности партнеров и осложняют взаимоотношения.

**Деструктивная семья** – это тип семейных отношений, при котором наблюдаются сепарация и автономия отдельных членов семьи, отсутствие взаимодействия в семейных контактах, хронический супружеский или родительско-детский конфликт.

**Дети и подростки «группы риска»** – несовершеннолетние, которые в силу различных причин генетического, биологического и социального свойства приходят в школу

психически и соматически ослабленными, социально запущенными, с риском школьной и социальной дезадаптации.

**Дефект** – необратимое нарушение или выпадение какой-либо функции. *Интеллектуальный дефект* – необратимое нарушение процесса мышления, умственная отсталость. *Сенсорный дефект* – снижение зрения или слуха.

**Диагностика психологическая** – выявление психологических особенностей человека.

**Жестокое обращение с детьми** – термин, обычно используемый для описания экстремального обращения с детьми, включая избиение, сексуальные домогательства, оскорбления, подавление, физическое или эмоциональное пренебрежение.

**Жизненная сфера** – определенная сторона жизни, относительно независимая от других сторон (семейная, школьная, сфера межличностных отношений, интимная).

**Зависть** – эмоциональное состояние, связанное с проявлением мотивации достижения, когда достижения другого (реальные или мнимые), приобретение материальных благ, духовные или интеллектуальные успехи, статус, личные качества и т.п. воспринимаются субъектом как угроза ценности его «Я». Возникают мотивы блокирования чужого успеха; зависть возникает у личности, не сформировавшей гуманность; деструктивна для личности, обрекая завистника на саморазрушение.

**Задатки** – врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы, мозга, составляющие природную основу развития способностей.

**Задержка психического развития** – локальные отклонения в развитии тех или иных психических функций при сохранности основных интеллектуальных возможностей ребенка.

**Заражение** – социально-психологический процесс перехода эмоционального состояния от одного индивида к другому в результате контакта, без специального смыслового воздействия.

**Защитное (компенсаторное) фантазирование** – один из механизмов психологической защиты: погружение в фантазии и мечты, смягчающие отрицательные переживания.

**Идентификация** (от лат. *identifico* – отождествляю) – опознание чего-либо, кого-либо, установление тождества объекта или личности; уподобление, отождествление индивида с кем-либо или чем-либо (группой, коллективом), помогающее ему успешно овладеть различными видами социальной деятельности, усваивать свои нормы и ценности.

**Индифферентность** – особенность характера, состоящая в отсутствии интереса к окружающему, равнодушии, безразличии, пассивности.

**Импульсивность** – склонность индивидуума к совершению необдуманных действий под влиянием внешних обстоятельств или столь же случайных собственных мыслей и эмоций, отсутствие или недостаточность планирования действий и самоконтроля.

**Индивидуальность** – уникальное, неповторимое своеобразие личности, совокупность только ей присущих индивидуально-психологических особенностей, проявляющихся в специфике темперамента, интеллекта, направленности интересов, потребностей и способностей.

**Индивидуальная профилактическая работа** – деятельность по своевременному выявлению несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении,

а также по их социально-педагогической реабилитации и (или) предупреждению совершения ими правонарушений и антиобщественных действий.

**Интерес** – форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность мысли на осознание цепей деятельности и тем самым способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, более полезному и глубокому отражению действительности.

**Интровертность** – замкнутость, высокая избирательность в общении. *Интровертный тип* – психотип, характеризующийся оригинальностью, низкой конформностью, склонностью к умозрительным заключениям.

**Инфантилизм** – незрелость, «детскость»; *психофизический инфантилизм* – отставание от фактического возраста как по психологическим, так и по физиологическим признакам.

**Информационная культура личности** – готовность и развитые умения человека воспринимать, собирать, хранить, обрабатывать и использовать информацию из различных источников для осуществления учебной и трудовой деятельности.

**Информационная психогигиена** – способность человека к саморегуляции информационных процессов в соответствии с актуальным состоянием организма, а также способность осуществлять самозащиту от деструктивной информации.

**Ипохондрия** – повышенное беспокойство о своем здоровье.

**Истерия** – психическое заболевание, часто приводящее к появлению соматических болезненных симптомов без каких-либо физиологических причин.

**Истероидная акцентуация характера** – патологический тип поведения ребенка, при котором сочетаются высокий уровень демонстративности со склонностями к вытеснению травмирующих переживаний.

**Кодекс этики социального педагога** – система норм и правил нравственного поведения и профессиональной деятельности социального педагога.

**Когнитивные (познавательные) процессы** – психические процессы, направленные на познание окружающего мира (восприятие, мышление, память, внимание и др.).

**Компенсация** – выработка механизмов, помогающих преодолеть неблагоприятные психологические особенности.

**Конфликт** – напряжение в отношениях, возникшее в результате явных или скрытых противоречий, столкновения различных мотивов, мнений, стремлений людей.

**Конформность** (от позднелат. *conformis* – подобный, сообразный) – приспособленность, пассивное принятие существующего порядка вещей, господствующего мнения, некритическое следование чужим образцам; тенденция человека изменять свое поведение под влиянием других людей таким образом, чтобы оно соответствовало мнениям окружающих, стремление его приспособить к их требованиям.

**Коррекция** – воздействие с целью исправления недостатков.

**Критичность** – одно из свойств нормальной психической деятельности, способность осознавать свои ошибки, умение оценивать свои мысли, взвешивать доводы за и против выдвигающихся гипотез и подвергать эти гипотезы всесторонней проверке.

**Ксенофобия** (от греч.  *Xenos* – чужой)– 1) навязчивый страх перед незнакомыми людьми, боязнь чужих; 2) неприязнь, нетерпимость, ненависть и презрение к лицам иной веры, культуры, национальности, к иностранцам, представителям др. регионов, а также к чему-либо незнакомому, чуждому, непривычному (образу жизни, идеям, мировоззрению).



**Латерализация функций головного мозга** – процесс перераспределения функций психических между левым и правым полушариями головного мозга, происходящий в онтогенезе.

**Личностные особенности** – устойчивые психологические образования, мало меняющиеся со временем.

**Любовь** – высокая степень эмоционально положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр жизненных потребностей и интересов субъекта; она играет важную роль в личностном развитии и в становлении Я-концепции; существует связь между способностью к любви и отношением человека к самому себе.

**Мотив** – 1) побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта; 2) побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности предмет (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется; 3) осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности. В качестве мотива могут выступать инстинкты, влечения, направленные на объект эмоции, интересы, цели, установки, идеалы.

**Моторика** – двигательная активность. *Крупная моторика* – ходьба, бег, прыжки и т.п. *Мелкая моторика* – движения кисти и пальцев при письме, рисовании, работе с инструментами.

**Моральные нормы** – текстуально не закреплены, опираются на авторитет общественного мнения, несут оценочную нагрузку и действуют через психологические механизмы (долг, совесть, честь). Нарушение моральных норм опирается на механизм общественного осуждения или поощрения. В 90-е годы возникла возможность в судебном порядке защищать честь и достоинство.

**Навык** – автоматизированное действие или цепочка действий. Двигательный навык – это целесообразное движение или последовательность движений. Умственный навык – автоматизированное умственное действие. Навыки общения – привычные способы установления и поддержания контакта с другими людьми.

**Направленность личности** – совокупность устойчивых, относительно независимых от сложившейся ситуации мотивов, ориентирующих поведение и деятельность личности.

**Наркомания** (от греч. *narke* – оцепенение и *mania* – безумие, восторженность) – хроническая физическая и психологическая потребность или жажда постоянно принимать наркотик, чтобы избежать неприятных физических и психологических последствий, наступающих в результате изъятия препарата.

*Характеристика подростка-наркомана:* частая резкая смена настроения; необычная агрессивность; потеря аппетита; падение интереса к школе, спорту, друзьям, хобби; не характерная для ребенка сонливость; постоянная ложь и скрытность; наличие на теле непонятных пятен, отметин, специфический сладковатый запах или запах бензина от одежды; неряшливость в одежде.

*Признаки употребления определенных наркотиков:* чрезмерная веселость, покраснение лица, повышенный аппетит (анаша или гашиш). Узкие зрачки, вялость, отрешенность (наркотики опийной группы). Расширенные зрачки, снижение аппетита, ухудшение сна

(кокаин и крэк). Снижение памяти, неспособность сосредоточиться (кокаин, крэк, марихуана). Налитые кровью глаза (марихуана).

*Группы наркотиков:* производные конопли (наркотики, изготовленные из конопли); опиумные наркотики (наркотики, изготовленные из мака или действующие сходным с ними образом); психостимуляторы (кокаин, эфедрин, фенамин); галлюциногены (синтетические – ЛСД и природного происхождения – из грибов); снотворно-седативные препараты («седативные» – успокаивающие).

**Наркотизация** – *признаки нарушения физического состояния:* истощение организма, повышение кровяного давления, судороги, мышечные боли, воспаление вен и др. Опасность заражения крови, СПИДом, передозировка часто ведут к смертельному исходу.

*Психологические последствия:* страхи, беспокойство, депрессия, «ломки» и др., негативные последствия наркомании изматывают психику человека, доводя его до отчаяния. Кажущаяся безысходность положения часто толкает человека на самоубийство.

*Медицинские последствия:* ведет к грубому нарушению жизнедеятельности организма, нарушаются функции всех систем организма.

*Социальные потери:* нравственная и социальная деградация личности, утрата интереса ко всему, что не связано с наркотизацией, конфликты в семье, на работе, потеря друзей. В целях добывания наркотиков люди совершают множество противоправных действий: уголовные, сексуальные преступления, кражи, грабежи, зарабатывание проституцией, торговлей наркотиками.

**Нарушение привязанности** – неспособность сформировать узы надежной привязанности с другими людьми; характерно для многих жертв ранней социальной депривации и жестокого обращения.

**Настроение** – сравнительно устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида. Настроение является эмоциональной реакцией человека на те или иные события жизни в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий. Настроение может менять направление мыслей, восприятия и поведения. Умение контролировать свое настроение, находить и усваивать способы его сознательной коррекции (саморегуляции) выступает важной задачей воспитания и самовоспитания.

**Неблагополучная семья** – это тип семейных отношений, при котором наблюдаются сепарация и автономия отдельных членов семьи, отсутствие взаимодействия в семейных контактах, хронический супружеский или родительско-детский конфликт часто с проявлениями родительской жесткости, а также злоупотребление родителями (законными представителями) ПАВ, наркотиков, алкоголя.

**Невроз** – пограничное психическое расстройство, которое характеризуется снижением продуктивности деятельности, эмоциональными нарушениями; при неврозах часто наблюдаются тики, навязчивые идеи, ночной энурез, страхи, нарушения сна.

**Негативизм** – противодействие существующим требованиям и правилам.

**Нейротизм** – свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

**Нормы социальные** (от лат. *norma* – руководящее начало, правило, образец) – образцы, стандарты деятельности, правила поведения, выполнение которых ожидается от члена какой-либо группы или общества.

**Нравственное поведение** – поведенческий компонент нравственности; действия, которые не противоречат этическим стандартам индивида в ситуациях, провоцирующих нарушение данных норм.

**Нравственность** – набор принципов или идеалов, которые помогают индивиду отличать добро от зла, поступать согласно данному различению, испытывать гордость в случае добродетельного поведения и вину (или другие неприятные эмоции) за поведение, нарушающее эти принципы.

**Нравственный аффект** – эмоциональный компонент этики, включающий в себя такие чувства, как вина, стыд и гордость, в контексте этического поведения.

**Общение** – процесс установления контактов людей, порождаемый потребностью в совместной деятельности и включающий в себя взаимообогащение информацией, выработку совокупной позиции и единой стратегии взаимодействия, а также целью значимого изменения в сознании, поведении и личностных смыслах партнеров по общению; общение выполняет функции: коммуникативную, перцептивную и интерактивную (по Г.М. Андреевой) или информационно-коммуникативную, регуляционно-коммуникативную, аффективно-коммуникативную (по Б.Ф. Ломову), или инструментальную, синдикативную, трансляционную, самовыражения (по А.А. Бударному); опыт общения складывается у человека с раннего детства при гуманистическом воспитании; коррекция общения осуществляется специальными занятиями, тренингами, играми.

**Олигофрения** – врожденное патологическое общее снижение уровня интеллекта, делающее невозможным полноценно социализироваться индивидууму в обществе.

**Органическое поражение мозга** – следствие нарушений развития плода во внутриутробном периоде, родовых травм, асфиксии, сотрясений мозга и т. п.

**Отвергнуто-агрессивные дети** – отвергнутые дети, проявляющие высокий уровень враждебности и агрессивности при взаимодействии со сверстниками.

**Относительная педагогическая запущенность** – отсутствие коррекционного обучения, необходимого ребенку с отклонениями в развитии.

**Память** – психический процесс, обеспечивающий сохранение информации. *Произвольная память* – намеренное запоминание материала. *Непроизвольная память* – непреднамеренное запоминание материала. *Опосредованная память* – запоминание с использованием специальных средств. *Непосредственная (механическая) память* – запоминание без использования специальных средств. *Образная память* – запоминание образного материала.

**Паранойя** – патологическое состояние, которое характеризуется настороженным, подозрительным отношением к людям.

**Пассивность** – признак утомления или неблагоприятного психологического состояния.

**Пассивные жертвы агрессии** – социально замкнутые, тревожные дети с низкой самооценкой, которых часто дразнят, несмотря на то, что они ничем не провоцируют подобного отношения.

**Педагогическая запущенность** – снижение желания ребенка к обучению как следствие отсутствия необходимого воспитания и обучения.

**Педагогическая культура** – уровень освоения человеком, специалистом сложившегося в обществе педагогического опыта, реализации этого опыта в повседневной деятельности: поведении, общении, руководстве, воспитании и др.

**Педагогический такт** – соблюдение в общении педагога с воспитанником принципа «не навреди», проявление деликатности, исключение унижений и оскорблений в адрес ребенка.

**Переживание** – любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни.

**Переключение внимания** – легкость перехода от одной деятельности к другой.

**Перфекционизм** – стремление выполнять любую работу на высшем уровне.

**Поведение аморальное** – тип поведения, противоречащий принятым в данном обществе нравственным нормам (пьянство, стяжательство и т.д.).

**Поведение антисоциальное** – тип поведения, характеризующийся отрицанием социальных норм и ценностей, принятых в данном обществе.

**Поведение отклоняющееся** – тип поведения, противоречащий нормам, принятым в данном обществе.

**Поддержка социума** – материальная и нематериальная помощь, которую окружающие оказывают в моменты неопределенности и стресса.

**Посттравматическое стрессовое расстройство** – реакция ребенка на психологическую травму, полученную в результате событий, выходящих за пределы его обычного опыта; чаще всего это результат жестокого обращения с детьми – физического, психического, сексуального насилия. Основные симптомы расстройства: болезненное проживание заново травмирующей ситуации; нарушение сна, повторяющиеся ночные кошмары; потеря интереса к нормальной жизнедеятельности; состояние повышенной тревожности; трудности с концентрацией внимания; изменение самовосприятия, самообвинение и чувство полного отличия от других; негативные изменения в эмоциональной сфере – мрачные настроения и мысли или действия, направленные на причинение себе вреда, периодически возникающее чувство гнева, суицидальные помыслы.

**Правила выражения эмоций** – диктуемые культурой правила, определяющие, какие эмоции должны или не должны быть выражены в определенных обстоятельствах.

**Преступность** – социальное явление, включающее совокупность преступлений, совершенных в данном обществе в данный период времени, и характеризующееся количественными (динамика, состояние) и качественными (структура, характер) показателями.

**Преступность латентная** – преступность, которая по тем или иным причинам не регистрируется.

**Преступность организованная** – преступления, совершаемые членами формальных организаций, деятельность которых связана с нарушением закона и имеющих иерархическую структуру.

**Преступность корыстная** – совершается с целью материального обогащения путем завладения чужим имуществом (собственностью, недвижимостью, банковскими счетами) или привилегиями, преимуществами.

**Преступность среди бедных** – в статистике преступлений выходцы из среды рабочего класса фигурируют значительно чаще, чем представители среднего класса. Однако дело

не в большей криминализированности рабочих, а в том, что их легче поймать и судить, включать в статистические сводки.

**Преступность уголовная** – особо опасные государственные преступления: бандитизм, хищение государственного или общественного имущества, умышленные убийства, тяжкие телесные повреждения, неосторожное убийство, преступления, связанные с венерическими заболеваниями или СПИДом, нарушения правил охраны труда и безопасности производства, должностные преступления и др. преступления, требующие дознания и следствия.

**Привязанность** – близкие эмоциональные отношения между двумя людьми, характеризующиеся взаимным проявлением любви и желанием поддерживать эту близость.

**Пристрастие** – увлечение употреблением какого-либо вещества, обычно наркотика, приводящее к рабской зависимости от него и считающееся физически или социально вредным.

**Провоцирующие агрессоры** – высокоагрессивные дети, склонные часто прибегать к агрессии для разрешения социальных проблем и достижения личных целей.

**Провоцирующие жертвы агрессии** – беспокойные, вспыльчивые, конфликтные дети, которым достается из-за того, что они раздражают сверстников.

**Проекция** – механизм психологической защиты, заключающийся в приписывании своих переживаний и стремлений другим людям.

**Просоциальная ориентация** – положительная установка по отношению к обществу.

**Профессия** – род трудовой деятельности, являющийся обычно источником существования и требующий определенных знаний, умений, навыков, которые приобретаются в процессе обучения в профильных учебных заведениях, закрепляются и развиваются практическими занятиями.

**Профессиональная культура** – высокий уровень знаний, умений и навыков в определенной области трудовой деятельности, проявляемый в профессионализме труда и его результативности.

**Профессиональная деформация личности социального педагога** – изменение качеств и свойств личности социального педагога, существенно отражающееся на его жизнедеятельности (общении, взаимодействии, профессиональной деятельности) под воздействием профессиональной деятельности. Преимущественно речь идет о деформации чувственной сферы специалиста, повышении ее возбудимости, отражающейся на его состоянии и возможностях самореализации во всех сферах деятельности.

**Профессиональная пригодность** – совокупность психических и психофизиологических особенностей человека, необходимых и достаточных для результативного труда, которая не дается человеку от рождения, формируясь в процессе обучения, а также в последующей профессиональной деятельности при наличии положительной мотивации.

**Профилактика** – совокупность мероприятий по предупреждению каких-либо нарушений.

**Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних** – система социальных, правовых, педагогических и иных мер, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих безнадзорности, беспризорности, правонарушениям и антиобщественным действиям несовершеннолетних. Осуществляется

в совокупности с индивидуальной профилактической работой с несовершеннолетними и семьями, находящимися в социально опасном положении.

**Профилактика наркомании** – акцент ставится на выявление и устранение социальных и социально-психологических причин зависимости. *Меры административного и юридического* характера большей частью направлены на борьбу с незаконным оборотом наркотиков. *Медицинские меры* – на снижение риска наркотизации предрасположенной к этому заболеванию категории людей, называемой «группой риска». *Меры социальной направленности* призваны укрепить авторитет и привлекательность института семьи и школы, возрождение культурных и духовных традиций в обществе. *Психолого-педагогические меры* направлены на развитие личности подростка.

**Профилактика социальных отклонений** – *первичная* носит массовый характер, связана с ликвидацией и смягчением социальных факторов, лежащих в основе негативных девиаций; *вторичная* связана с психологической, педагогической коррекцией выделенных «групп риска»; *третичная* связана с решением проблем девиантного поведения с помощью медицинских методов.

Основные подходы: *Информационный подход* – лекции, беседы, информирующие о негативных девиациях. *Подход, основанный на альтернативности* – организация досуга, культурные и оздоровительные программы, увеличение количества секций, кружков, клубов по интересам. *Поведенческий подход*, где основное внимание уделяется формированию жизненных навыков, помогающих справиться с ситуациями риска зависимостей. Этот подход базируется на укреплении защитных факторов личности: развитии положительной самооценки; терпимости к разнообразию людей и их жизненных позиций; тренировке сопротивления негативным процессам.

**Психическая травма** – интенсивное, но сравнительно кратковременное отрицательное внешнее воздействие, которое может вызвать болезненные переживания, а также функциональные расстройства и расстройство деятельности внутренних органов.

**Психоз** – патологическое психическое расстройство, для которого типичны неадекватность поведения, нарушение ориентации в пространстве и времени, а также наличие продуктивных симптомов (бред, галлюцинации, мания преследования и т.д.).

**Психологическая защита** – механизмы, помогающие сохранить благоприятное психологическое состояние, несмотря на наличие психотравмирующих факторов.

**Психосоматические заболевания** – телесные болезни, вызванные психологическими причинами.

**Психотравмирующая ситуация** – это продолжительная ситуация, при которой накапливаются многие отрицательные воздействия, каждое из которых само по себе не столь значительно, но их продолжительность и количество приводят к возникновению невроза.

**Рационализация** - это один из механизмов психологической защиты, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые не приемлемы для человека.

**Реабилитация** – восстановление сформированных, но утраченных в силу инвалидности умений и навыков.

**Регрессивное поведение** – форма защитной реакции индивида при переживании им фрустрации, состоящая в замене значимой для него сложной задачи, решение которой затруднено в сложившейся ситуации, на более легкую.

**Резонерство** – склонность к рассуждениям, не относящимся к выполняемой деятельности.

**Ресоциализация** – 1) вторичная социализация, происходящая на протяжении всей жизни индивида в связи с изменениями его установок, целей, норм и ценностей жизни; 2) процесс приспособления девиантного индивида к жизни без острых конфликтов.

**Рефлексия** – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

**Ригидность («вязкость»)** – склонность подолгу застревать на каких-либо переживаниях.

**Самовоспитание** – это осуществляемое человеком управление собственной деятельностью, направленное на изменение своей личности в соответствии с поставленными целями, сложившимися идеалами и убеждениями, на возможно более полную реализацию человеком себя как личности.

**Самооценка** – определение человеком ценности своей личности, основанное на оценке качеств, составляющих Я-концепцию.

**Самоубийство** (по Э. Дюркгейму) *альтруистическое* – вид самоубийства, в основе которого лежит самопожертвование, совершаемое индивидом во имя интересов группы.

*Аномическое* – вид самоубийства, в основе которого лежит социальная дезорганизация личности (разрыв социальных связей, чувство одиночества, подавленности).

*Фаталистическое* – вид самоубийства, возникающего в результате усиленного контроля со стороны группы, избытка регламентации, имеющей тенденцию быть сильной и постоянной, поэтому становящейся невыносимой. *Эгоистическое* – вид самоубийства, когда индивидуальное «Я» резко противопоставляет себя социальному «Я» и в ущерб этому последнему. Оно вызывается чрезмерной индивидуализацией – отдалением индивида от общества, переставшего влиять на него регулирующим образом.

**Самоконтроль** – сознательное управление своим поведением.

**Семейное право** – это совокупность правовых норм, регулирующих семейные, т.е. личные, и производные от них имущественные отношения, возникающие между людьми из брака, кровного родства, принятия детей в семью на воспитание.

**Сексуальное насилие** – вовлечение ребенка с его согласия или без такового, осознаваемое или неосознаваемое им в силу функциональной и социальной незрелости или других причин, в сексуальные действия с взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды.

**Сензитивность** – высокая чувствительность к физическим стимулам и к социальным факторам. *Сензитивный тип* – психотип, характеризующийся высокой чувствительностью, астеничностью и тревожностью.

**Сензитивный период** – период, во время которого организм особо чувствителен к определенному воздействию окружающей среды; вне этого периода аналогичное воздействие, чтобы вызвать такой же эффект, должно быть намного сильнее.

**Совесь** – нравственное сознание, нравственное чутье или чувство в человеке; внутреннее сознание добра и зла; тайник души, в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка; способность распознавать качество поступка; чувство, побуждающее к истине и добру, отвращающее от лжи и зла; невольная любовь к добру и к истине.

**Соматические заболевания** – телесные заболевания, вызываемые внешними воздействиями или же внутренними нарушениями работы органов и систем, которые не связаны с психической деятельностью человека.

**Сочувствие** – одна из форм проявления человеколюбия, выражается в понимании чувств и мыслей другого человека, оказании моральной поддержки его устремлениям и готовности содействовать их осуществлению. Способность к сочувствию является одним из элементарных и вместе с тем фундаментальных свойств человека.

**Социализация** – процесс, посредством которого дети усваивают верования, ценности и поведение, считающиеся желательными или адекватными в обществе, к которому они принадлежат.

**Социализированность** – хорошее владение социальными нормами, адекватность поведения ситуации.

**Социальная поддержка** – комплекс специальных социальных мер, направленных на создание и поддержание достойных условий существования для «слабых» социальных групп, отдельных семей и детей, испытывающих нужду в удовлетворении жизненных потребностей, на оказание помощи в жизненном самоопределении.

**Социально-педагогическая поддержка** – деятельность социального педагога по оказанию превентивной и оперативной помощи детям (подросткам, семьям) в решении их социально-педагогических проблем в среде жизнедеятельности.

**Социально-педагогическое образование** – образование, направленное на общепедагогическую подготовку специалистов социальной сферы; образование, направленное на подготовку кадров для социально-педагогической работы в различных типах образовательных учреждений, в специальных учреждениях социального обслуживания, в сфере дополнительного образования, организации досуга.

**Социально-психологический климат** – качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

**Социальные навыки** – мысли, поступки и эмоционально-регулятивные действия, позволяющие людям добиваться личных и общественных целей, сохраняя гармонию со своими социальными партнерами.

**Способности** – индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности.

**Стресс** – неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, психоэмоционального перенапряжения или иного воздействия, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома.

**Стыд** – одно из проявлений нравственного самосознания личности; моральное чувство, при котором человек выражает осуждение своих действий, мотивов и моральных качеств. Человек либо самостоятельно в эмоциональной форме осознает безнравственность их, либо сознается в этом самом себе под воздействием осуждения со стороны окружающих.

**Субдепрессия** – снижение настроения, не достигающее до уровня депрессии.

**Суггестивность** – способность (предрасположенность) специалиста к эмоционально-внушающему воздействию на клиента в процессе работы с ним.

**Счастье** – категория этики; чувство высшего удовлетворения своим бытием или результатами своей деятельности.



**Темперамент** – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов (ощущения, восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления, речи, поведения) и состояний.

**Теория стигматизации** – подход в социологии, уделяющий особое внимание способам навешивания ярлыков, создания стереотипного образа представителя той или группы, а также методам воздействия, которые оказывает на поведение индивида сам факт приобретения ярлыка со стороны общества.

**Типы девиантного поведения** – исходя из целей и направленности девиантного поведения, можно выделить деструктивный, асоциальный, противоправный типы отклонений. *Деструктивный* – отклонения, причиняющие вред самой личности (алкоголизм, самоубийство, наркомания и др.). *Асоциальный* – наносит вред общностям людей (нарушения трудовой дисциплины, хулиганство). *Противоправный* тип социальных отклонений связан с серьезными нарушениями моральных и правовых норм, приводит к глубоким негативным последствиям для социума (грабежи, бандитизм, убийства, терроризм).

**Тик** – непроизвольное подергивание мышц.

**Толерантность** – важное профессиональное качество воспитателя, обозначающее терпимость, снисходительность к другому человеку, даже если он не оправдывает чьих-то ожиданий; характеристика социально зрелой личности.

**Торможение охранительное (запредельное)** – резкое снижение активности нервных клеток, вызванное чрезмерным возбуждением корковых структур и обеспечивающее тем самым реальную возможность сохранения или восстановления работоспособности.

**Тревога** – ощущение угрозы, ожидание неопределенной опасности.

**Тревожность** – личная особенность, состоящая в особо легком возникновении состояния тревоги.

**Тревожно-мнительный характер** – психастеническая акцентуация, которая характеризуется сильно повышенной тревожностью и сочетается с недостатком уверенности в себе, а также наличием выраженной астении.

**Умственная отсталость** – общее интеллектуальное снижение, делающее невозможной полноценную социальную адаптацию.

**Усиление девиантности** – утверждение о том, что СМИ способны искусственно активизировать деятельность, которая большинством населения осуждается. Усиление девиантности может быть представлено в виде спирали: изначальное событие – сообщение в СМИ – формирование образа – внутренняя паника – активизация действий – сообщения о распространении.

**Уровень притязаний** – это та степень успешности, на которую человек претендует.

**Ценностные ориентации личности** – разделяемые личностью социальные ценности, которые выступают в качестве целей жизни и основных средств их достижения, и в силу этого приобретают функцию важнейших регуляторов социального поведения индивидов.

**Чувство** – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью.

**Формы отклоняющегося поведения** – преступность, наркомания, проституция, алкоголизм.

**Фобия** – навязчивый страх или боязнь каких-либо ситуаций, не представляющих непосредственной угрозы: закрытых помещений, открытых пространств, высоты, глубины и т.д.

**Фрустрация** – наличие сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующие этому достижению.

**Эгоцентризм** – неспособность встать на позицию другого человека, понять его точку зрения.

**Экстравертность** – общительность, склонность к быстрому заведению новых контактов.

**Эмотивность** – способность выражать чувства, приходиться в состояние душевного волнения.

**Эмоции** – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. *Эмоции высшие* – эмоции, связанные с удовлетворением или неудовлетворением духовных (социальных, нравственных, познавательных, эстетических) потребностей: любовь, патриотизм и др.. *Эмоции низшие* – эмоции, связанные с удовлетворением или неудовлетворением физиологических потребностей: голод, жажда и др.

**Эмоциональная культура социального педагога** – целостное личностное образование, представленное развитой эмоциональной сферой специалиста; ценностным отношением к эмоциональной жизни и проявлениям другого человека; наличием знаний об эмоциональных аспектах социально-педагогического процесса, способах регулирования своих эмоций, особенностях эмоциональной жизни ребенка и самом феномене эмоций; а также развитыми способностями к эмоционально-волевой саморегуляции и умением влиять на эмоциональный фон профессионального взаимодействия.

**Эмоциональная лабильность** – особенность психики, когда человек резко переходит от одного эмоционального состояния к другому, глубоко не включаясь ни в одно из них.

**Эмоциональная напряженность** – состояние повышенной готовности к действию, сопровождаемое ощущением, что необходимо что-то делать, но неясно, что именно.

**Эмоциональная ригидность** – склонность человека подолгу застревать на каких-либо переживаниях, особенно – неприятных.

**Эмоциональная связь** – термин, используемый для описания сильного чувства нежности и любви, которое родители могут испытать к своему ребенку; некоторые ученые утверждают, что ярче всего установление этой связи происходит вскоре после рождения.

**Эмоциональная экспрессия** – выражение эмоций с помощью интонации, мимики, жестов.

**Эмоционально-волевая саморегуляция** – стратегии управления эмоциями, настройка интенсивности их проявления до приемлемого уровня.

**Эмоциональное выгорание социального педагога** – психоэмоциональное состояние специалиста, близкое к стрессовому, с характерной соматической симптоматикой: постоянное утомление, головные боли, бессонница, общее ухудшение здоровья. Работа перестает приносить удовлетворение, вызывает раздражение и даже враждебность. У человека появляется ощущение собственной некомпетентности и беспомощности, что негативно сказывается на качестве профессиональной деятельности.

**Эмоциональное объяснение** – метод дисциплинарного воздействия, при котором внимание ребенка обращается на вред и боль, причиненные его поведением окружающим.

**Эмоциональность** – свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

**Эмпатия** – это понимание эмоционального состояния партнера во время коммуникативного акта, которое он проявляет через свою речь, и выражение ему в своих репликах этого понимания, сочувствия, хотя и не обязательно согласия со всем, что он говорит, духовно-нравственного принятия. Эмпатическое слушание подразумевает совмещение понимания и сочувствия-сопереживания.

**Энурез** – процесс недержания мочи (связан с процессами нервного перенапряжения, незрелости психических процессов и т.д.).

**Эпилептоидная акцентуация** – патологический тип развития личности, при котором развиты чрезмерное внимание к мелочам, взрывчатость, высокая ригидность.

**Эйфория** – приподнятое, возбужденное состояние.

**Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»**

Предлагаем вам семь вопросов. Отвечать на них нужно «ДА» или «НЕТ». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине. Долго над ответами не задумывайтесь.

Быстро ли вас можно переубедить в чём-либо?

Когда вы занимаетесь своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?

Трудно ли было вам во время учёбы в школе или в институте переключиться с одного экзамена на другой?

Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?

Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?

Легко ли вы переходите от одного дела к другому?

Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

**Обработка.** Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6, подсчитайте сумму баллов.

**Интерпретация.**

1-2 балла. Вы, скорее всего, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

3-5 баллов. В случае необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремлённо и творчески.

6-7 баллов. Вероятно, вы человек, не склонный менять свои привычки взгляды. Вы надёжный, целеустремлённый работник, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Данный тест показал, насколько легко нам избавиться от нежелательной привычки. Это материал к размышлению. А теперь давайте рассмотрим, что такое привычка в целом.

Номер вопроса	да	нет

Упражнение "Три на три"

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что:

---

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как:

---

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что:

---

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что:

---

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень), которая (который) нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, тому что:

---

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень), которая (который) нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что:

---

Упражнение "Пересадка сердца"

Список кандидатов:

1. Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.
2. Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.
3. Священник, 27 лет.
4. Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.
5. Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.
6. Студент, 20 лет, депрессия.
7. Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Нетрадиционная ориентация.
8. Женщина, 25 лет, мать одного ребенка, ВИЧ-инфицирована.
9. Женщина, 30 лет, работница стриптиза.
10. Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

Упражнение "Трудные ситуации"

Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых Андрей и Олег, которых он уважает. Они предлагают Андрею принять участие в «разборке» с их одноклассником, Юноша отказывается подчиняться требованиям Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» одноклассника, то есть избить его. Андрей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как тот осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Андрею? \_\_\_\_\_

Володя — новичок в школе (лицее, колледже). Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Ребята пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе? \_\_\_\_\_

Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они выпили шампанского, весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь говорит, что шампанского явно недостаточно, и достает литровую бутылку водки. Он активно начинает предлагать выпить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново наполнил рюмки. Катя просит Леонида не пить, но Игорь сказал: «Ты что, не мужчина? У меня, твоего друга, день рождения, а ты отказываешься! Ты же не хочешь стать подкаблучником?» Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида, как поступить Кате? \_\_\_\_\_

Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей: Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт — это выпить граммов 100-200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что как «ботаник»? Мужик ты или нет?! Выпей для храбрости! Будешь вести себя уверенно, девчонки на тебя пучками виснуть будут». Как поступить Денису? \_\_\_\_\_

Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!» Лена сразу согласилась и тоже стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте? \_\_\_\_\_

Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался еще и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, т.к. он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединиться. Как поступить Рите? \_\_\_\_\_

### Информирование.

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва — «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать». В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

### Принципы ассертивного поведения

Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.

Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас?

Эффективное общение. В данном случае главными являются три следующих качества: честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идет об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнера по общению. Демонстрация уверенности и позитивной установки. Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.

Умение внимательно слушать и понимать. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

Переговоры и достижение рабочего компромисса. Стремление к достижению рабочего компромисса — очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

Также вы имеете право:

- выражать чувства;
- выражать мнения и убеждения;
- говорить «да» или «нет»;
- менять мнение;

- сказать: «я не понимаю»;
- быть самим собой и не подстраиваться под других;
- не брать на себя чужую ответственность;
- просить о чем-либо;
- устанавливать собственные приоритеты;
- рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьезно;
- ошибаться;
- быть нелогичным, принимая решения;
- сказать: «мне это безразлично».

Убеждения, мешающие развитию ассертивного поведения у человека, склонного к пассивной модели поведения.

Мануэль Смит разработал модель так называемого ассертивного (самоутверждающего) поведения. Ниже приведены так называемые ассертивные права, а также манипулятивные предубеждения, которые, по мнению авторов концепции ассертивности, блокируют эти права:

1. Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия. Манипулятивное предубеждение: Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и своё поведение. В действительности оценивать и обсуждать мою личность во всех случаях должен не я, а кто-то более умудрённый и авторитетный.
2. Я имею право не извиняться и не объяснять своё поведение. Манипулятивное предубеждение: Я отвечаю за свое поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что я делаю, извинялся перед ними за свои поступки.
3. Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей. Манипулятивное предубеждение: У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством и приспособиться.
4. Я имею право изменить своё мнение. Манипулятивное предубеждение: В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо ее никогда менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен и не способен решать.
5. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки. Манипулятивное предубеждение: Мне не положено ошибаться, а если сделаю какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.
6. Я имею право сказать: «я не знаю». Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос.
7. Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне. Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.
8. Я имею право принимать нелогичные решения. Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я соблюдал логику, разум, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно лишь то, что логично.



9. Я имею право сказать: «я тебя не понимаю». Манипулятивное предубеждение: Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен «читать их мысли». В случае, если это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить.
10. Я имею право сказать: «меня это не интересует». Манипулятивное предубеждение: Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я черствый, безразличный.

Упражнение "Я - Это..." и "Какой я?"

<p>Я – это...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>7.</li> <li>8.</li> <li>9.</li> <li>10.</li> </ol>	<p>Я – это...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>7.</li> <li>8.</li> <li>9.</li> <li>10.</li> </ol>
<p>Я – это...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>7.</li> <li>8.</li> <li>9.</li> <li>10.</li> </ol>	<p>Я – это...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>7.</li> <li>8.</li> <li>9.</li> <li>10.</li> </ol>

Какой Я? 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8 9. 10.	Какой Я? 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8 9. 10.
Какой Я? 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8 9. 10.	Какой Я? 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8 9. 10.

### Упражнение "Мир чувств"

радость	надежда	доброта
удивление	удовольствие	смелость

любовь	восторг	дружелюбие
гордость	спокойствие	уверенность

печаль	злость	страх
горе	раздражение	месть

ненависть	равнодушие	жадность
обида	хитрость	зависть

## Упражнение "Верьте в себя"

<p>Верьте в себя. Вы – самое большое сокровище. Для вас нет ничего невозможного. Ваши достижения определяются собственными желаниями. Верьте в своё занятие, мечтайте, о чём хотите мечтать. Будьте тем, кем желаете быть. Поверьте в свои силы!</p>	<p>Верьте в себя. Вы – самое большое сокровище. Для вас нет ничего невозможного. Ваши достижения определяются собственными желаниями. Верьте в своё занятие, мечтайте, о чём хотите мечтать. Будьте тем, кем желаете быть. Поверьте в свои силы!</p>
<p>Верьте в себя. Вы – самое большое сокровище. Для вас нет ничего невозможного. Ваши достижения определяются собственными желаниями. Верьте в своё занятие, мечтайте, о чём хотите мечтать. Будьте тем, кем желаете быть. Поверьте в свои силы!</p>	<p>Верьте в себя. Вы – самое большое сокровище. Для вас нет ничего невозможного. Ваши достижения определяются собственными желаниями. Верьте в своё занятие, мечтайте, о чём хотите мечтать. Будьте тем, кем желаете быть. Поверьте в свои силы!</p>

## Релаксация

Цели: Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что способны достигать цели.

Инструкция:

Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.)

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей "звезды будут лежать в корзинках", можно продолжить дальше).

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...

Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

**Тест «САН (самочувствие, активность, настроение)»**

Ведущий. Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Участникам раздаются бланки, которые они заполняют.

**Бланк**

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

## Обработка данных

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории. И подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие

(сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность

(сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение

(сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 баллов свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0–5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Участники могут самостоятельно обрабатывать и подсчитывать суммы набранных баллов по шкалам «С», «Н», «А» и общий балл по тесту.

## Тест Томаса - типы поведения в конфликте

Одной из самых распространенных методик диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (точнее, в конфликте интересов) является опросник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Определение способов регулирования конфликтов". К. Томас исходил из того, что людям не следует избегать конфликтов или разрешать их любой ценой, а требуется уметь грамотно ими управлять. Он совместно с Ральфом Килманном (Ralph Kilmann) предложил двухмерную модель регулирования конфликтов, одно измерение которой - поведение личности, основанное на внимании к интересам других людей; второе - поведение, подразумевающее игнорирование целей окружающих и защиту собственных интересов.

Для описания типов поведения людей в конфликтах (точнее, в конфликте интересов) К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соревнование (конкуренция) — стремление добиться своих интересов в ущерб другому человеку.
2. Приспособление — принесение в жертву собственных интересов ради другого человека.
3. Компромисс — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.

4. Избегание — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

5. Сотрудничество — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Ответы на вопросы заносятся в бланк.

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

### Текст опросника

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.



- В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.  
9.
- А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.  
В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.  
10.
- А. Я твердо стремлюсь достичь своего.  
В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.  
11.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.  
В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.  
12.
- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.  
13.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.  
В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.  
14.
- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.  
15.
- А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.  
В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.  
16.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.  
В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.  
17.
- А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.  
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.  
18.
- А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.  
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.  
19.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.  
В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.  
20.
- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.  
В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.  
21.
- А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

- В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.  
22.
- А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.  
В. Я отстаиваю свои желания.  
23.
- А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.  
В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
24.
- А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.  
В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.  
25.
- А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.  
В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.  
26.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.  
В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.  
27.
- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.  
28.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.  
29.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.  
В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.  
30.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.  
В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

## **Бланк вопросника**

### **Ключ к опроснику**

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

## **Обработка результатов**

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Для обработки результатов удобно использовать маску.

### Тест межличностных отношений Тимоти Лири

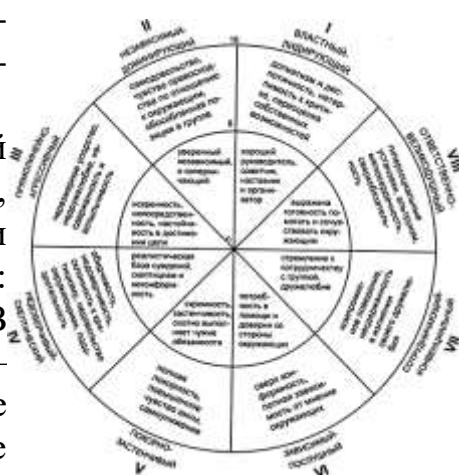
Данная методика разработана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений человека о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С ее помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

В зависимости от соответствующих показателей выделяется ряд ориентаций - типов отношения к окружающим. Делаются выводы о выраженности типа, о степени адаптированности поведения - степени соответствия (несоответствия) между целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами. Очень большая неадаптивность поведения может свидетельствовать о невротических отклонениях, дисгармониях в сфере принятия решений или являться результатом каких-либо экстремальных ситуаций.

Методика может использоваться как для самооценки, так и для оценки наблюдаемого поведения людей ("со стороны"). В последнем случае испытуемый отвечает на вопросы как бы за другого человека, основываясь на своем представлении о нем. Суммируя результаты такого тестирования разных членов группы (например, трудового коллектива), можно составить обобщенный "представленческий" портрет какого-либо ее члена, например, лидера. И делать выводы об отношении к нему других членов группы.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональность-аналитичность.

Для представления основных социальных ориентаций Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь, эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще



используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих ("со стороны"), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального "Я". В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа. Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, "социальное Я", "реальное Я", "мои партнеры" и т.д.

## **Процедура проведения**

### **Инструкция**

"Вам будут представлены суждения, касающиеся характера человека, его взаимоотношений с окружающими людьми. Внимательно прочтите каждое суждение и оцените, соответствует ли оно Вашему представлению о себе.

Поставьте на бланке ответов знак " + " против номеров тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе, и знак " – " против номеров тех утверждений, которые не соответствуют Вашему представлению о себе. Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак " + " не ставьте.

После оценивания своего реального "Я" вновь прочтите все суждения и отметьте те из них, которые соответствуют Вашему представлению о том, каким Вам, по Вашему мнению, следовало бы быть в идеале".

### **Текст опросника**

1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявлять безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.

11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся, склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый на призывы о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен, напорист
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и упорный, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.

56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный, уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительного человека.
67. Начальственно повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый, расчетливый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Корыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит свои обиды.
81. Самобичующийся.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен, терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
97. Стремится к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.

101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый, подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
116. Мягкотелый.
117. Почти никогда никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится сыскать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда дружелюбен.
124. Любит всех.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

### **Обработка результатов**

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику.

#### **Ключ**

1. Авторитарный: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.
2. Эгоистичный: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.
3. Агрессивный: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.
4. Подозрительный: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.
5. Подчиняемый: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.
6. Зависимый: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.
7. Дружелюбный: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.
8. Альтруистический: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

На втором этапе полученные баллы переносятся на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение — 0, максимальное — 16). Концы таких векторов соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека. Очерченное пространство

заштриховывается. Для каждого представления строится отдельная диаграмма, на которой оно характеризуется по выраженности признаков каждой октанты.

### **Психограмма**

На третьем этапе с помощью формул определяются показатели по двум основным параметрам «Доминирование» и «Дружелюбие»:

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Таким образом, система баллов по 16 межличностным переменным превращается в два цифровых индекса, которые характеризуют представление субъекта по обозначенным параметрам.

В результате проводится анализ личностного профиля – определяются типы отношения к окружающим.

### **Интерпретация результатов**

Подсчет баллов ведется отдельно для каждого оцениваемого подростка. Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла – низкая:

5-8 баллов – умеренная: адаптивное поведение

9-12 баллов – высокая: экстремальное поведение

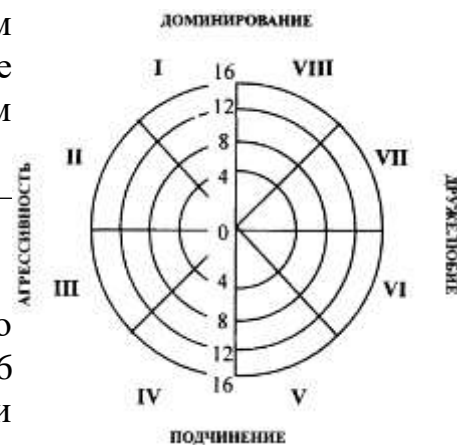
13-16 баллов - экстремальная: до патологии поведение

Положительное значение результата, полученного по формуле "доминирование", свидетельствует о выраженном стремлении человека к лидерству в общении, к доминированию. Отрицательное значение указывает на тенденцию к подчинению, отказу от ответственности и позиции лидерства.

Положительный результат по формуле "дружелюбие" является показателем стремления личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. Отрицательный результат указывает на проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности. Количественные результаты являются показателями степени выраженности этих характеристик.

Наиболее заштрихованные на профиле октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида. Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14-16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0-3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4-х баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: ситуация диагностики не располагала к откровенности.

Первые четыре типа межличностных отношений (октанты 1-4) характеризуются тенденцией к лидерству и доминированию, независимостью мнения, готовностью отстаивать собственную точку зрения в конфликте. Другие четыре октанта (5-8) –





отражают преобладание конформных установок, неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам.

В целом интерпретация данных должна ориентироваться на преобладание одних показателей над другими и в меньшей степени - на абсолютные величины. В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное расхождение может рассматриваться как необходимое условие самосовершенствования.

Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (5,6,7 октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (4 октант). Преобладание одновременно 1 и 5 октанта свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, авторитарности, 4 и 8 – конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью, т.е. проблема подавленной враждебности, 3 и 7 – борьба мотивов самоутверждения и аффилиации, 2 и 6 – проблема независимости-подчиняемости, возникающая в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

Личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением. При этом возрастание показателей того или иного октанта определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях самосовершенствования, степень осознания имеющихся проблем, наличие внутриличностных ресурсов.

#### I. Авторитарный

13 - 16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9 - 12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

#### II. Эгоистичный

13 - 16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0 - 12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

#### III. Агрессивный

13 - 16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9 - 12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0 - 8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

#### IV. Подозрительный

13 - 16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9 - 12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0 - 8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

#### V. Подчиняемый

13 - 16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9 - 12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0 - 8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

#### VI. Зависимый

13 - 16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0 - 8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

#### VII. Дружелюбный

9 - 16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0 - 8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях. Стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми. Инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

#### VIII. Альтруистический

9 - 16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

0 - 8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Первые четыре типа межличностных отношений — 1, 2, 3 и 4 — характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дизъюнктивным (конфликтным) проявлениям (3, 4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2). Другие четыре октанта — 5, 6, 7, 8 — представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими (7, 8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5, 6).

## Фотоотчет о реализации программы











Общероссийская общественная организация  
«Федерация психологов образования России»

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

о присвоении психолого-педагогической программе грифа

**«Рекомендовано  
Федерацией психологов образования России»**

для использования в образовательных  
учреждениях

психолого-педагогическая программа тренинговая программа «

Я свободен!»

**Потанина Елена Владимировна, Воробьева Екатерина Викторовна,**  
Автор(ы)

**Сюрин Сергей Николаевич**

МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»

Город  
Московская область, г. Красногорск

Президент

В.В. Рубцов

Исполнительный директор

О.С. Мелентьева



КП – 035-2017

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ год





# ГРАМОТА

Министерство образования и науки  
Российской Федерации

IX Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ  
«Новые технологии для «Новой школы»»

*Психолого-педагогическая программа:*  
тренинговая программа «Я свободен!»

*Авторы:*

Потанина Елена Владимировна, Воробьева Екатерина Викторовна,  
Сюрин Сергей Николаевич  
(МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»  
Московская область, г. Красногорск)

Заместитель Министра образования  
и науки Российской Федерации



Т.Ю. Синюгина

2017 г.