

**Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания
«Арсеньевский социально реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Ласточка»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КГАУСО «Арсеньевский
СРЦН «Ласточка»

_____ И.С.Белоцерковец

«_____» _____ 2020 г.

ПРОГРАММА

«ТЫ НЕ ОДИН»

**по психокоррекции суицидального поведения
несовершеннолетних**

Возраст участников программы: 13-17 лет

Составитель:

Слободенюк Н.И.

психолог

отделения помощи семье и детям

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

В связи с актуально стоящей проблемой подросткового суицида, правительство, как на федеральном, так и на региональном уровнях создают и реализуют нормативно- правовые акты, регулирующие работу различных структур по предотвращению саморазрушающего поведения подростков.

В достижение цели сохранения жизни детей входит реализация задачи сохранения и укрепления их здоровья. Состояние психофизического здоровья детей зависит от множества факторов, в том числе и несистематической работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (профилактики вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т.п.).

Комплексное определение здоровья гласит о том, что это относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации. Степень адаптированности может быть соотнесена с диапазоном адаптационных стратегий, позволяющих личности успешно решать актуальные задачи, которые ставит перед ней социальное окружение. Они проявляются в двух основных сферах:

- адаптированность в сфере «внеличностной» социально- экономической активности, где индивид приобретает знания, умения, навыки, добивается компетентности и мастерства;

- адаптированность в сфере межличностных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально- насыщенные связи с другими людьми и требуется социально- психологическая компетентность, эмпатия, способность к пониманию и сотрудничеству.

Если в процессе социализации подростка удовлетворяются его потребности, то он адаптируется в социальной среде. Создание условий для максимального удовлетворения потребностей предполагает ориентир на основные принципы аксиологического подхода к социально- психологической деятельности.

Аксиологический подход связан с категорией «ценность». В принятых ребенком ценностях одновременно отражаются содержательные характеристики его позиции и поведения, а также его личностные характеристики, связанные с определенными представлениями о себе и возможностях собственного активного проявления в социуме. Ценности не передаются тем же путем, что и знания. «Ценностям нельзя научиться, их нужно переживать» (В. Франкл). Путем принятия конкретных ценностей, их «переживания» определяются выбор личностью социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых

решений, направленность выбора. Среди предлагаемых форм профилактики риска суицидального поведения отмечается формирование у несовершеннолетних таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях.

Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность.

Сформированные жизненные цели и черты совершенствующейся социально адаптированной личности способствуют усилению защитных механизмов и ослабляют механизмы, провоцирующие суицидальное поведение. Напротив, дефицит высших смыслообразующих и жизнеутверждающих ценностей, духовный кризис личности может стать причиной суицидального поведения.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методология здоровьесберегающих, (говорим именно о сохранении жизни и здоровья), технологий строится на следующих принципах:

- Комплексность;
- Системность;
- Целостность;
- Динамичность (повторяемость);
- Репрезентативность;
- Методическое единство.

При реализации данной программы необходимо осуществление всех этих принципов.

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

До 13-летнего возраста суицидальные попытки практически не встречаются. Начиная с 14-15 лет эта активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980). Исходя из вышесказанного, определяем возрастную группу, с которой должна реализовываться данная программа – несовершеннолетние 13 - 17 лет.

Организация профилактики и преодоления несовершеннолетними социальной дезадаптации – одна из главных задач психолога социальной сферы. Разработка и внедрение программ, посвященных формированию мира ценностей человека, содействующих эффективному развитию социальных навыков или их отдельных компонентов, направленное повышение социальной адаптированности несовершеннолетних, их обучение способам успешной социализации позволили бы избежать многих проблем девиантного поведения, в т.ч. суицидального.

Данная работа входит в первичную профилактику, т. е. предполагает работу со всеми подростками, вне зависимости от того, есть у них признаки суицидального поведения или нет.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Первичная профилактика и коррекция суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе аксиологической (ценностно - целевой) позиции.

ЗАДАЧАМИ реализации поставленной цели являются:

1. Развивать позитивное самосознание.
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучать работать в команде.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Знания, которые несовершеннолетним необходимо приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем.

Умения и навыки, которыми необходимо овладеть по окончании программы:

- умение принять себя;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.

Формы контроля эффективности - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончанию.

1. Теоретический материал для ведущих и специалистов, работающих по формированию ценностных ориентаций, запускающих противосуицидальные механизмы

1.1. Аксиологический подход к проведению программы.

Чтобы создать условия для формирования необходимых подростку социальных навыков, надо иметь в виду его основные потребности, возможность удовлетворения которых является основным фактором развития личности. Среди основных потребностей можно выделить следующие:

- потребность в самоутверждении: имеет статусный характер и предполагает ощущение своей значимости в окружении других людей;
- гедонистические потребности (потребности в удовольствиях), связанные с насыщенной, интересной внешней средой, досуговой деятельностью, развлечениями, полноценным отдыхом;
- потребность в самовыражении: реализуется через интересную и лично значимую ведущую деятельность;
- потребность в свободе: возможности и способности человека действовать в соответствии со своими интересами и целями;

- потребность быть личностью: быть нужным другим людям, делать добро бескорыстно.

Создание условий для максимального удовлетворения перечисленных потребностей предполагает ориентир на основные принципы аксиологического подхода к социально- педагогической и психологической деятельности.

Аксиологический подход связан с категорией «ценность». Ценности разнообразны. Применительно к педагогической деятельности наиболее важны ценности - идеалы, связанные с понятиями гуманизма, т.е. комплекс идей, признающий ценность человека, его здоровья, его права на свободное развитие и проявление своих способностей.

Философия воспитания доказывает, что деятельное воплощение любви к ближнему, отношений товарищества, причастности к судьбе Отечества, возможно, и имеет смысл только для человека, в систему ценностей которого вошли:

- природа с ее проявлениями жизни;
- человек, его духовное и физическое здоровье;
- духовность как активное внутреннее стремление к истине, правде, добру и красоте;
- любовь и мир как сущностные человеческие отношения;
- отечество, род, язык, традиции как основы социального бытия;
- познание и возможность творчества;
- свободный труд и его результаты как составляющие культуры.

Перечисленные ценности представляются универсальными, объединяя в себе значимость общечеловеческих, национальных, индивидуальных ценностей. Важно, что эти ценности вписываются в содержание актуальных на современном этапе развития образования педагогических проблем: формирование социальных навыков обучающихся, профилактику суицидального поведения, осознание важности и необходимости здорового образа жизни.

В принятых ребенком ценностях одновременно отражаются содержательные характеристики его позиции и поведения, а также его личностные характеристики, связанные с определенными представлениями о себе и возможностях собственного активного проявления в социуме. Ценности не передаются тем же путем, что и знания. «Ценностям нельзя научиться, их нужно переживать» (В. Франкл). Путем принятия конкретных ценностей, их «переживания» определяются выбор личностью социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора. Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность.

В старшем подростковом и юношеском возрасте продолжает формироваться отношение к себе. Это специфическая образующая

самосознания, важный внутренний фактор формирования личности, обеспечивающий её целостность и единство. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Принятие себя очень важно, поскольку это основа уверенности в себе, готовности к новым достижениям, устремленности к новым целям.

Принятие окружающих необходимо для успешной социализации, интеграции в общество, успешного общения. В процессе общения возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и формируется стремление к самоутверждению. В целом, можно говорить о том, что признание других происходит через признание себя, уважение к себе является основой для уважения других людей.

1.2. Понятие подросткового суицида

Суицидальное поведение отражает различные формы деструктивной личностной активности, направленной на самоубийство или покушение на свою жизнь. Особенности проявлений суицидов в детском и подростковом возрасте, своеобразие психологии и уровней социализации детей и подростков, отличительные черты психопатологических состояний, специфика профилактики - все это становится основанием для некоторых авторов выделять детскую и подростковую суицидологию как самостоятельную область знаний (Вроно, 1983).

Суицидальное поведение у детей и подростков является одной из форм поведения (аутоагрессия) и имеют определенные отличия от суицидального поведения у взрослых. А. Е. Личко (1983) показал, что в 90% случаев суицидов в подростковом возрасте - это «крик о помощи», чаще всего имеют демонстративный характер, в том числе шантаж, и лишь в 10% случаев имело место истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство). В первом случае настоящего желания умереть нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного сна, отдыха от невзгод, в ней так же видится способ наказать обидчиков.

В отличие от взрослых, картина пресуицидального состояния несовершеннолетних подросткового возраста не имеет монолитного, единого признака. Мозаичность, вариабельность, лабильность пресуицидального статуса создает особые затруднения в распознавании угрозы самоубийства.

Суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в разных сферах отношений: бытовых, учебных, личных. Конфликт представляется подростку крайне значимым. Возрастной фактор оказывается действующим при распознавании суицидоопасных групп (Лекомцев, Панченко, 2002) (таб. 1).

Таблица 1. Суицидоопасные группы

I группа	II группа	III группа	IV группа
----------	-----------	------------	-----------

Суициденты, перенесшие в раннем детском возрасте травмы черепа или мозговые инфекции с дальнейшей хорошей компенсацией состояния (возрастные кризы, при сомато- и психогениях).	Дети и подростки с различными формами дисгармоничного развития - с бурными проявлениями акселерации, чертами инфантилизма, патологическим течением возрастных кризов.	Подростки с девиантным поведением (в неблагоприятных условиях среды).	Подростки, отличающиеся высоконравственными устоями с тенденциями к идеализации чувственных и сексуальных отношений.
---	---	---	--

Риск суицида у подростков провоцируется *рядом факторов*:

1. Детство, проходящее в неблагополучных семьях: тяжелый психологический климат в семье, ранняя утрата родителей (особенно в результате самоубийства), конфликты родителей, алкоголизм. Беспризорность, заброшенность подростка, отсутствие опоры на значимого близкого и уважаемого взрослого, который мог бы заниматься ребенком.

2. Детство, проходящее в психологически разрушенных семьях: отвержение в семье, назойливая опека, жестокость и требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям подростка, морализаторство. Особую опасность представляют скрытые, непроявленные и внешне бесконфликтные ситуации: неадекватные стили воспитания и обращения с ребенком; ненормальное подавление самостоятельности, несвобода; бесконечное морализаторство, поучения; несправедливые наказания и ограничения. Также актуальна проблема насилия над ребенком и жестокость по отношению к нему.

3. Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе. Отверженные дети занимают низшие ступени в статусной иерархии детской группы, часто подвергаются насмешкам, физическому и психическому насилию и т. п.

4. Психофизиологическая неустойчивость на фоне трудно протекающего пубертата. Отметим ряд признаков тяжелого течения пубертата: ранний старт, морфологические дисгармонии и аномальности развития организма, психическая устойчивость и развитие акцентуаций характера. Исследования показывают, что к суициду более склонны подростки со следующими акцентуациями характера: эмотивный, тревожный, демонстративный, педантичный типы (классификация К. Леонгарда).

5. Личностные особенности подростка: напряженность, неумение найти выход из ситуации, импульсивность, низкий самоконтроль, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта. Суицидальная готовность выше у подростков с пониженным фоном настроения, неудовлетворенности их запросов, с признаками невозможности самовыражения, неудачами в учебе и межличностных отношениях.

Отдельно можно выделить ряд следующих факторов:

- смерть близкого, любимого человека, разрыв значимых любовных отношений;
- неразделенная любовь;
- измена любимого человека;
- совершение уголовно - наказуемого преступления и др.

Выделяют экстраперсональные и интраперсональные факторы повышенного суицидального риска (таб. 2).

Таблица 2. Факторы повышенного суицидального риска

Экстраперсональные факторы	Интраперсональные факторы
<ul style="list-style-type: none"> - Психозы и пограничные психические расстройства; - суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия, постсуицидальный период (до 3 месяцев); - подростковый период; - экстремальные, особенно так называемые «маргинальные» условия (длительные экспедиции, заключение, вынужденное одиночество и др.); - утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников; - конфликтная психотравмирующая ситуация; - пьянство, употребление ПАВ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности характера, преимущественно шизоидного, сенситивного, эпилептоидного и психастенического типов; - сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам; - неполноценность коммуникативных контактных систем; - неадекватную личностным возможностям самооценку; - отсутствие или утрату целевых установок, лежащих в основе ценности жизни.

Некоторые авторы (Чомалян,1983) большое внимание при определении факторов суицидального риска у подростков придают подражательным тенденциям, свойственным этому возрасту. Г. В. Старшенбаум (2005) выделяет четыре главных фактора, предрасполагающих к истинному суициду в подростковом возрасте:

- 1) насилие, особенно сексуального характера;
- 2) посттравматическое стрессовое расстройство;
- 3) депрессия;
- 4) дисморфофобия (глубокая озабоченность мнимыми или незначительными недостатками собственной внешности, отталкивающих окружающих).

Следует отметить недостаточно адекватную оценку последствий аутоагрессивных действий. Подростки фактически отрицают очевидность смерти для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами и др. Более старшие подростки принимают мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицают реальность этой возможности.

Сложности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев подросткового суицида обуславливаются несерьёзностью, мимолетностью и незначительностью (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийств.

С большой долей уверенности можно говорить о наличии взаимосвязи между попытками самоубийств подростков и другими формами отклоняющегося поведения (побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т. д.).

1.3. Признаки суицидального поведения у несовершеннолетних

Для достоверного и своевременного начала работы по предотвращению возможных попыток специалистам, работающим с детьми 13-17 лет, необходимо иметь представление о признаках суицидального поведения.

1. Смерть и самоубийство становятся постоянными темами разговоров.
2. При прослушивании предпочтение отдается траурной или скорбной музыке.
3. Происходит раздача личных вещей, составление завещаний.
4. Ведутся разговоры об отсутствии ценности жизни.
5. Фантазирование на тему своей смерти.
6. Проявляющийся интерес (прямой или косвенный) к возможным средствам самоубийств (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.).
7. Частые прямые высказывания типа «Я не могу этого выдерживать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро это все закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.
9. Приобретение средств для совершения суицида.

10. Приведение дел в порядок, внезапное завершение долгосрочных дел.

11. Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную безнадежность, неуспешность, беспомощность.

12. Написание прощальных писем.

13. Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.

14. Несвойственная ранее молчаливость или, наоборот, высказывания со скрытым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.

15. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

16. Проявление признаков депрессии:

- пониженное настроение, глубокая печаль;

- резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и лабильность, раздражительность, слабость и плаксивость;

- потеря аппетита - переедание;

- повышенная сонливость - бессонница;

- снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание;

- снижение внимания;

- нерешительность;

- апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим живой интерес;

- социальная самоизоляция, отход от друзей, семей, молчаливость;

- негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности;

- пессимистичное отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;

- снижение полового влечения;

- снижение эффективности труда (в учебе, в быту);

- нарастание эмоционального напряжения.

17. Быстрая смена чувств, изменчивость настроения. Синдром тревожно-ажитированного (беспокойного) поведения: внешне - подъем, однако с признаками суеты и спешки.

18. Апатия, отсутствие интереса к чему-либо. Бесполезное времяпрепровождение. Депрессия, приступы бессилия, безволия; подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бесполезно проводит время, в поведении сонливость и оцепенение.

19. Паралич действия, который выражается в неспособности планировать и осуществлять текущие дела.

20. Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности. Высокая ранимость и бурные реакции на неудачи.

21. Употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания.

1.4. Особенности общения специалистов с несовершеннолетними, демонстрирующими признаки суицидального поведения.

В связи с описанными выше особенностями поведения несовершеннолетних, демонстрирующими признаки суицидального поведения, желательно использовать определенные правила общения с данной категорией подростков.

1. Взрослые люди обязаны иметь в виду, что суицид у подростков является в большинстве случаев следствием невнимания к ним, отсутствия элементарных знаний психологии данного возраста. Необходимо помнить, что при наличии у подростка кризисных явлений он всегда нуждается в участии. Только в этом случае возможно предотвратить как импульсивные действия с трагическими последствиями, так и неблагоприятное развитие длительной конфликтной ситуации.

2. Следует учитывать характер социальных факторов, прежде всего на уровне окружающей подростка микросреды, наличие душевного заболевания (если оно не диагностировано, могут обращать на себя внимание странности настроения, поведения), возвышенная романтичность натуры подростка (что может послужить основой для возникновения психотравмирующей ситуации при соприкосновении с реалиями жизни).

3. Необходимо реагировать на рассуждения на тему самоубийства, его способах, резкие переходы настроения от угрюмо-мрачного, озлобленного до необычайно радостного, благостного, особенно на фоне бессонницы, анорексии, утомляемости, вегетативных нарушений.

4. При высказывании подростком суицидальных мыслей, намерений, наличии действий в этом направлении, взрослые обязаны:

- обеспечить постоянное наблюдение за ребенком, сделать недоступными для него предметы и вещества (например, лекарства), с помощью которых он может осуществить свой суицидальный замысел;
- успокоить подростка беседой и (по согласованию с медиком) с помощью лекарств дать возможность ему выговориться (катарсис);
- организовать обследование у психолога или врача-психиатра в психиатрическом диспансере по месту жительства.

Для выбора оптимального подхода к подросткам с выраженными акцентуациями характера следует учитывать их особенности. К примеру, несовершеннолетние, для которых характерно формирование шизоидной акцентуации, отличаются склонностью к видам деятельности, где существует четкий регламент (устав), типовые, формализованные подходы. Именно в деловой, формальной сфере отношений они получают максимум удовлетворения от выполняемой работы. В то же время они отличаются склонностью к фантазиям, могут реализовать их, будучи предоставленными самим себе, действуя в одиночку, уходя в себя.

Подростки с возбудимым (эпилептоидным) типом акцентуации требуют активных, твердых, а нередко и жестких воспитательных мер. Здесь должен быть максимальным образом реализован метод «кнута и пряника», основанный на четком понимании воспитуемым того, что за хорошим поведением следует поощрение, а за плохим - неотвратимое и нежелательное

наказание. Оптимальную воспитательную роль играет дисциплина, четкий распорядок, активно внедренные в повседневную жизнь подростка; жестко установленная внутри коллектива субординация. Этому требованию в значительной степени отвечают детско - юношеские военизированные учреждения. Однако следует иметь в виду, что любое отступление от заведенного стереотипа может вызвать у эпилептоидной личности вспышку неконтролируемой ярости, агрессии. При этом, чем раньше началась систематическая работа по коррекции эмоционально- поведенческих реакций у ребенка с возбудимым типом личности, тем больше надежды на положительный результат во взрослом состоянии.

Коррекция особенностей психастенического (педантичного, по классификации К. Леонгарда) типа связана с демонстрацией и реализацией своего доброжелательного отношения к ним. До тех пор, пока астеники не привыкли к обстановке и требованиям учебного заведения, не освоились в микросреде, желательно ограничивать объем предлагаемых им заданий; не связывать их жестким лимитом времени; опрашивать, не вызывая прилюдно к доске; категорически следует избегать ситуаций, травмирующих самолюбие этих детей. При наличии комфортного для них климата в окружающей среде проявления акцентуации значительно уменьшаются. Большое значение при этом имеет приобретенный опыт, навыки. Хорошим подспорьем на этом пути может быть аутотренинг или другие виды психотерапии.

Подростки – истерики (демонстративная акцентуация) могут успешно реализовывать свои внутренние тенденции в творчестве (школьный театр, танцевальный класс и пр.), где им предоставляется легальная возможность быть на виду.

Возможен альтернативный тип коррекции акцентуированных подростков - выработка дополнительных черт характера в процессе воспитания. Для такой личности необходимо придумать очень мощный стимул, обеспечивающий мобилизацию внутренних ресурсов на изменение своего характера. Кроме того, такого рода воспитательный процесс предполагает участие в нем весьма квалифицированного специалиста по педагогике и психологии и, безусловно, содействие микросреды, окружающей подростка. Опасностью этого пути является возникновение гиперкомпенсации или псевдокомпенсации, когда новые черты личности препятствуют полноценной приспособляемости к окружающим условиям.

Взрослому, работающему с подростком, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы. При этом в беседе будет ошибочно:

- стыдить и ругать ребенка за его намерения. Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах;

- недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения. Необходимо оценивать степень риска суицида, используя критерии и шкалы риска, приведенные в приложении;
- относиться к ребенку формально. Он должен почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому-то небезразлична;
- предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию;
- оставлять ребенка одного в ситуации риска. Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.;
- чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка, главное - дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями.

2. Методологические основы программы

Специфика деятельности психолога во многом определяется спецификой возраста несовершеннолетних. Без учета особенностей личности детей невозможно проектировать те или иные коррекционные стратегии и предсказывать их результативность.

Содержание второго раздела составляет программа групповых занятий с элементами тренинга по развитию социальных навыков. Для реализации программы предусматривается использование следующих форм работы:

- групповые занятия с элементами тренинга;
- досуговые мероприятия;
- индивидуальные консультации.

Логическое построение программы требует придерживаться ее структуры в соответствии с применяемыми в ней методологическими принципами. Индивидуальная работа реализуется посредством ведения ноутбука (дневника). В работе по программе используются методы групповой работы: лекция, беседа, дискуссия, групповая работа с элементами тренинга, создание творческих работ (индивидуальных и групповых), игры, психологические упражнения, творческие этюды. Также к групповым формам работы мы относим проведение группового тестирования, работа с анкетами, самотестирование.

Анкетирование – объемная, трудоемкая, малоэмоциональная, но важная работа. Анкетирование позволяет выявить уровень информированности и нужды целевой группы и в результате определить необходимые направления и формы профилактической работы. Все остальные виды деятельности планируются с учетом результатов анкетирования. Оценочные упражнения моделируют жизненные ситуации, требующие разрешения конфликта, принятия собственного решения и ответственного выбора. Участники сталкиваются с вопросами, которые они, возможно, никогда ранее не обсуждали. У каждого появляется возможность глубже познать самого себя и

узнать о мыслях и чувствах других людей. Подумать и определить собственное отношение к обсуждаемому вопросу.

Метод наблюдения (включенное наблюдение) используется педагогами в своей деятельности и позволяет составить мнение об эффективности педагогической деятельности и скорректировать формы, методики или конкретное содержание работы.

Методология использования *метафорических историй* ставит вопрос о методологических принципах, на которых это обосновано. Нужно ли делать достоянием группы мораль истории, сказки, которую только что услышали обучаемые, или аудитория должна сама дать интерпретации? Можно ли быть уверенным, что участники группы восприняли информацию в соответствии с ожиданиями ведущего или нужна специальная дискуссия, чтобы перейти к групповому мнению относительно морали данной истории? Предлагаем четырехступенчатый процесс обеспечения эффективности историй в обучении:

1. Несовершеннолетний рассматривает ситуацию как проблему и знает, что он должен как-то разрешить ее.
2. Нахождение метафоры, когда подросток слышит историю от рассказчика или находит ее в книге.
3. Проигрывание метафоры: подросток ведет себя в соответствии с тем, что и как предлагает история, и решает, удалось ли устранить проблему.
4. Корректировка деятельности исходя из результатов нового поведения несовершеннолетнего.

Какой из данных подходов оказывается наиболее целесообразен в том или ином случае – решать ведущему, рассказчику в зависимости от поставленной цели повествования и от того, насколько важно, чтобы аудитория получила именно ту информацию, которую история несет.

- Если обращение к истории предусмотрено психологом, как средство релаксации, отдыха в конце дня, можно рекомендовать участникам группы расслабиться, принять удобную позу и просто поразмышлять над рассказом.
- Если история, короткий анекдот или метафора юмористические и смысл их прост, возможно ограничиться собственно рассказом без обсуждения, дабы не испортить впечатление от новизны и юмора и не демонстрировать сомнение в понятливости аудитории, настраивая ее тем самым против ведущего. А убедиться в том, действительно ли слушатели уяснили суть рассказа, можно по их реакции – как вербальной, так и невербальной.
- Если история служит тому, чтобы проиллюстрировать некую теорию (в контексте программы), которую в данный момент обсуждает группа, достаточно спросить: «Так какое же отношение эта история имеет к тому, что мы обсуждаем (к целеполаганию,

принятию решения, планированию и т.д.)?» То есть, участникам предлагается предложить свою интерпретацию, связав ее с собственным опытом.

- Не стоит спрашивать участников «Вы поняли?», подвергая сомнению их интеллектуальные способности и оскорбляя недоверием.
- Если история способствует разъяснению обширной и сложной темы, можно уточнить, какую связь между историей и обсуждаемой темой усматривает сам ведущий, чтобы обеспечить согласованность в интерпретации.
- Если история выступает как основание для групповой дискуссии, следует спросить: «Как вы думаете, каков смысл истории, и как она относится... (например, к проблеме совладания с гневом)?».

После того как станет ясно, что группа поняла смысл, можно смело приступать к обсуждению, сравнительному анализу позиций ведущего и участников; это путь к устранению проблемы, ее разрешению.

Групповая работа с элементами тренинга одна из эффективных форм работы, не требует дополнительных средств и органично вписывается в саму структуру психологической коррекции. Занятие в форме групповой работы с элементами тренинга планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать отношение к вопросам отношений между мальчиками и девочками, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

Чтобы сделать занятия более эффективными, необходимо соблюдать следующие принципы их проведения.

1. Доверие, искренность в общении, невынесение обсуждаемых тем, проблем за пределы группы.

Группа - это то место, где можно рассказать о том, что ребят действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Такие отношения не ущемляют чувство взрослости подростков, позволяют эффективно повлиять на повышение уровня их нравственной воспитанности.

2. Активность: участники вовлекаются в специально разработанные действия.

Интенсивное включение в групповой процесс с целью активного всматривания, «вслушивания», «вчувствования» в самого себя, партнера, в группу в целом. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, от самих участников занятия.

Выбор и постановка задач самопонимания должны переживаться подростком как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью психолога. Собственный выбор и решение являются гарантией того, что ребенок будет им следовать и не откажется от них при первой же

трудности. Обязательно участие в работе группы в течение всего времени проведения занятия, т. к. мысли и чувства участников очень значимы друг для друга.

3. Творческая позиция: в ходе занятий участники осознают, обнаруживают, «открывают» уже известные идеи, закономерности, а также, что еще более важно, свои ресурсы, возможности и особенности.

4. Диалогичность: продуктивная воспитательная работа психолога с подростками возможна лишь в ситуации диалога.

Диалогичность предполагает разговор не про человека, а напрямую с человеком. Это общение в ходе оценочных суждений, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания, ограничение групповой дискуссии событиями, происходящими «здесь и теперь», т. е. в данной группе и преимущественно в данный момент. Диалог невозможен без взаимного принятия. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, открытости, доверия.

5. Осознание поведения: в процессе занятий поведение участников, импульсивное вначале, становится более объективным.

Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

6. Эмоциональность, которой способствуют занятия в специально оформленном помещении, где много комнатных растений, составлены из них композиции, стены украшены картинами. Возможно музыкальное сопровождение классической музыкой в начале занятий, во время письменных ответов на вопросы тестов, написание сочинений - миниатюр.

Последовательная реализация названных принципов - одно из условий эффективной работы группы, основанием которой являются согласованные и принятые в ней правила. Необходимо написать их на доске или ватмане так, чтобы все их видели.

Мы предлагаем ведущему групповых занятий с элементами тренинга учитывать следующие особенности организации работы группы:

- Ведущий всегда должен внутренне «присутствовать», когда высказывается кто-то из участников. Слушайте с интересом, старайтесь проникнуться чувствами говорящего.
- Задавайте уточняющие вопросы, если вы сами или кто-то из членов группы не до конца поняли того, кто высказывается.
- Не старайтесь осудить кого-либо за мнение, которого вы не разделяете, задавая саркастические вопросы типа «Ты хоть знаешь последствия своей позиции?» Вместо этого спокойно задавайте уточняющие вопросы, чтобы участник мог обдумать свое мнение и обосновать его. При этом нередко выясняется, что

высказывание- это не продуманная позиция, а просто поверхностное предубеждение.

- Дайте каждому возможность высказаться. Останавливайте самых разговорчивых. Следите за тем, чтобы на занятии каждому участнику предоставлялась возможность высказаться хотя бы один или два раза. Если кто-то неправильно понял инструкцию, возьмите ответственность на себя: «Извините, я недостаточно четко объяснил(а)». Останавливайте спонтанно возникающие дискуссии.
- Необходимо создать в группе климат, свободный от «указок» и осуждения, чтобы участники чувствовали за собой свободу выражения своего мнения, даже если их взгляды отличаются от взглядов ведущего или наиболее популярных сверстников.
- Никто не должен чувствовать, что его заставляют признаваться в том, что он хотел бы оставить при себе. Участники, которые хотят рассказать о своем личном опыте, должны иметь возможность это сделать.
- Необходимо предоставлять максимум возможностей для личностного роста подростков. Интересуйтесь мнением участников, а не их опытом. Следует избегать высказываний участников, направленных на выяснение их опыта, например: «У меня был партнер». Вместо этого спрашивайте их мнение, например: «Когда у вас есть (будет) партнер...» - это укрепляет их самооценку.
- Необходимо заверить участников, что в предлагаемых программой упражнениях нет правильных и неправильных ответов, причем старайтесь сами придерживаться этого подхода. НЕ хвалите участников индивидуально: «Очень мудро сказано» или «Отличная идея», а призывайте всех высказывать свою точку зрения.
- Во избежание вторжения в частную жизнь участников утверждения для упражнений должны быть сформулированы в третьем лице.
- Не требуйте от участников, чтобы они тут же поменяли свое мнение, если они не смогли его обосновать, поскольку зачастую это вопрос престижа. Однако, возможно, что после выполнения упражнения и самому человеку, и другим членам группы придется о чем-то задуматься.
- Используйте вопросы-просьбы типа «Поясни, пожалуйста, свою мысль» или «В каких случаях, по твоему мнению, так бывает?». Избегайте вопроса «Почему?», который нередко блокирует мыслительную деятельность и вызывает защитную реакцию.

- Ведущий должен быть увлеченным и позитивно настроенным человеком. Тщательно планируйте работу перед каждым занятием. Старайтесь никому не оказывать предпочтения. Никогда не говорите об участнике в его отсутствие.
- Для того, чтобы проанализировать групповые процессы и увидеть себя со стороны, ведущему полезно пообщаться с более опытным наставником (например, куратором).

Такие методы, как лекция, беседа, дискуссия, просмотр и обсуждение художественных произведений, являются известными и используемыми в психологической практике. Важно, чтобы методики содержали элементы интерактивности и привлекали участников. Трудности могут возникнуть в связи с формой организации - занятия с элементами тренинга. Технологии проведения тренинга рассчитаны на активное участие каждого участника, поэтому необходимо оценивать в каждом отдельном случае протяженность по времени различных форм работы и моделировать процесс занятия (возможно удлинение по времени проведения одного упражнения и сокращение или отказ от проведения другого).

Занятия по своей структуре состоят из следующих частей:

Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение «домашнего» задания: как справились с заданиями, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу. Первая часть рефлексии не должна быть затянута по времени и продолжается не более 7-10 минут, вторая часть - в зависимости от сложности вопроса, который обсуждается (не более 20 минут).

Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Если есть «домашнее» задание, ведущий поясняет его.

Основная задача ведущего - создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

3. Тематический план программы

№	Тема	Форма работы
1	Вводное (диагностическое) занятие	Анкетирование, работа с опросниками
2	Я - личность и индивидуальность	Занятия с элементами тренинга
3	Мои цели как ценности	Занятия с элементами тренинга
4	Время - ценность	Занятия с элементами тренинга
5	Я и моё здоровье как ценность	Занятие с элементами тренинга
6	Мероприятие, посвященное Дню психического здоровья	Акция «Будь здоров!»- выпуск стенгазеты
7	О ценностях ума и образования	Занятие с элементами тренинга
8	Творчество как ценность	Занятие с элементами тренинга
9	Профессия как ценность	Занятие с элементами тренинга
10	Успех как ценность	Занятие с элементами тренинга
11	Досуговое мероприятие	Встреча с успешным человеком (спортсмен – параолимпиец и т.п.)
12	Жизнь как ценность	Занятие с элементами тренинга
13	Досуговое мероприятие	Круглый стол с представителями различных конфессий (православие, ислам, иудаизм)
14	Итоговое занятие	Выполнение коллажа «Мои ценности»
15	Семья как ценность	Занятие с элементами тренинга
16	Общение как ценность	Занятие с элементами тренинга
17	Досуговое мероприятие	Встреча с представителем службы телефона доверия
18	Дружба как ценность	Занятие с элементами тренинга
19	Любовь как ценность	Занятие с элементами тренинга

20	Досуговое мероприятие	Встреча с супружеской парой - долгожителями
21	В чем ценность команды?	Занятие с элементами тренинга
22	Что нужно для успешной карьеры?	Занятие с элементами тренинга
23	Деньги как ценность	Занятие с элементами тренинга
24	Ценность природы	Занятие с элементами тренинга
25	Культура как ценность	Занятие с элементами тренинга
26	Досуговое мероприятие	Посещение художественной галереи, фотовыставки
27	Мир в мире как ценность	Занятие с элементами тренинга
28	Итоговое занятие Жизненное кредо достойного человека	Занятие с элементами тренинга
29	Диагностическое занятие	Работа с анкетами, опросниками

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа состоит из диагностического блока, двух основных блоков «Я и мой мир», «Я и этот мир» и дополнительного раздела досуговых мероприятий, включенных в содержание основных блоков.

Данный курс утверждает ценности человека, здоровья, семьи, окружающего мира. Он направлен на воспитание ответственности за своё здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

Первый блок программы помогает в познании подростком самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и самовоспитании.

Содержание второго блока определяет общая мотивация подростка, которая во многом характеризуется общением. В процессе общения возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и формируется стремление к самоутверждению. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, подростки часто испытывают чувство одиночества. С одной стороны, растет потребность в общении, с другой - повышается её избирательность. Психолог может помочь несовершеннолетним в стремлении осмыслить свои права и обязанности, оценить своё прошлое, обдумать своё настоящее, утвердить и

понять самого себя. Задача взрослого - помочь ребенку в выстраивании эффективного общения с другими людьми.

Общая продолжительность программы составляет 58 часов. *Периодичность* проведения основных занятий по блокам данной программы составляет 2 раза в неделю. Также периодически предлагается организовывать досуговое мероприятие.

Психолог собирает полную информацию о несовершеннолетних для предупреждения суицидального поведения (исследование личностных особенностей и эмоционального состояния) и на основании полученной информации составляет рекомендации по психолого - педагогической коррекции личностных особенностей несовершеннолетнего, их обязательного учёта в организации воспитательной и коррекционной деятельности.

Для отслеживания эффективности проводимой работы на первом и последнем занятии проводится блок диагностических методик (прил. 5, 6, 7).

Работа проводится в соответствии с тематическим планом.

Для эффективного управления программой целесообразно назначить куратора из состава психологической службы учреждения, определить ответственных за различные направления работы в рамках программы. Куратор программы и ответственные (это могут быть социальные педагоги, психологи, специалисты по работе с семьёй) формируют рабочую группу, которой необходимо регулярно собираться с целью взаимного информирования о ходе профилактической работы и дальнейшего её планирования с несовершеннолетними и их родителями. Чем больше специалистов будет вовлечено в эту работу, тем лучше.

План работы направлен на деятельность по формированию ценностной системы несовершеннолетних, которая содействует эффективному развитию социальных навыков. План может выполнять эту функцию тогда, когда он постоянно пересматривается и обновляется, он должен стать отправной точкой в работе. План работы указывает основное направление, которое может корректироваться.

Для организации занятий, подготовки к ним, необходимо ознакомиться с приложениями 8 - 28, в которых последовательно описан методический материал для работы на занятиях.

Состав участников программы может быть разнообразен, должен включать в себя детей:

- из семей неблагополучных в социальном и психологическом смысле;
- с тяжелым течением пубертата;
- акцентуированных и психологически изолированных и отверженных в различных детских и подростковых группах;
- демонстрирующих суицидальное поведение.

Работа по программе профилактики суицидального поведения требует долгосрочных усилий. Единичные мероприятия менее эффективны, чем систематические. Отдельный тематический день не несет в себе особого

смысла, если он не включен в общий контекст работы в рамках данной программы. По мере роста и взросления, у детей и подростков появляется необходимость еще и еще раз обсудить свои знания, свой опыт и ценностные ориентации в группе сверстников. Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются лично значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того, подростки находятся на разных стадиях своего личностного развития, и поэтому некоторым из них требуется более продолжительное время для осмысления полученных знаний и изменения своего поведения.

Условием успешности реализации программы является ее системный характер, качество проведения и разнообразие применяемых методов работы. Для достижения высокого качества важно избегать занятий, направленных на формальное, «сухое» перечисление нравственных норм.

4. Содержание программы

№	Тема	Цель	Краткое содержание	Материалы, инструменты оборудование	Ответственный
1	Вводное (диагностическое) занятие	Сбор информации об уровне сформированности ценностной системы подростков.	1. Сообщение цели занятия. 2. Проведение диагностических процедур. 3. Прощание.	Тексты опросников и бланки ответов (по количеству участников), ручки	Ведущий, психолог
2	Я - личность и индивидуальность (приложение 8)	Формирование у н/л способов познания себя.	1. Приветствие. 2. Знакомство с принципами групповой работы. 3. Теоретический материал. 4. Игра «Визитка». 5. Упражнение «Доволен ли я собой?». 6. Упражнение «Контраргументы». 7. Рефлексия, домашнее задание.	Лист ватмана, альбомные листы, фломастеры, образцы дневника (по количеству участников), тетрадь.	Ведущий
3	Мои цели как ценности (приложение 9)	Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений.	1. Приветствие «Здравствуй, уважаемый!». 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Упражнение «Цели». 4. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир». 5. Упражнение «Что было главным в жизни?». 6. Упражнение «Золотая рыбка». 7. Упражнение «Скульптор»	4 листа бумаги и ручка или карандаш, бумага для записей, тетрадь	Ведущий

			8. Упражнение «Ноутбук». 9. Рефлексия.		
4	Время - ценность (приложение 10)	Развитие представлений о времени, развитие способности структурировать своё время.	1. Приветствие. Упражнение «Коленвал». 2. Упражнение «Чувство времени». 3. Упражнение «Ваше представления о времени». 4. Упражнение «Цели и дела». 5. Упражнение «Горт «Время». 6. Заполнение дневника. 7. Рефлексия, домашнее задание (заполнение «Карты здоровья»).	Два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй - «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно); ручки, тетради, фломастеры, мел, доска.	Ведущий
5	Я и моё здоровье как ценность (приложение 11)	Обучение регулированию своего психического состояния, управлению чувствами.	1. Приветствие. 2. Проверка домашнего задания («Карта здоровья») 3. Упражнение «Что я знаю и чего не знаю». 4. Упражнение «Рекомендации себе» (написание сочинения). 5. Упражнение «Зажим». 6. Упражнение «Прощание со страхами». 7. Рефлексия, заполнение дневников (цели сохранения здоровья).	Заполненные таблицы, тетрадь, дневники, металлический таз, огнетушитель.	Ведущий
6	Мероприятие, посвященное Дню психического здоровья Акция	Развитие активности и инициативы у н/л, умение преподнести свою точку зрения и понять мнение	1. Разделение группы участников на инициативные группы (оформители, ответственные за сбор информации). 2. Самостоятельный сбор информации учащимися, запись интервью у	Ватман, фломастеры, цветная бумага, газеты, журналы и др.	Ведущий Психолог Педагоги

	«Будь здоров!» - выпуск стенгазеты	другого человека.	сверстников и педагогов (в течение недели). 3. Оформление стенгазеты и её презентация (возможен выпуск 2 газет).		
7	О ценностях ума и образования (приложение 12)	Выработка умения поиска как внутренних, так и внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.	1. Приветствие. Организационный момент. 2. Упражнение «Я в школе». 3. Упражнение «Умные слова». 4. Упражнение «Я сам». 5. Упражнение «На пне в лесу». 6. Работа с ноутбуком. 7. Рефлексия.	Бумага для рисования (на каждого участника), фломастеры, ватманы форматом А3 (3-4 штуки), толковые словари (3-4), карточки с ситуациями для игры № 5.	Ведущий
8	Творчество как ценность (приложение 13)	Формирование авторского отношения к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Волшебная подушка». 3. Упражнение «Дотянись до звезд». 4. Упражнение «Мой запас прочности». 5. Игра «Наблюдатель». 6. Упражнение «Рецепт счастья». 7. Рефлексия, работа с дневником, домашнее задание «Личная профессиональная перспектива».	Подушка небольшая, тест к упражнению «Мой запас прочности», бумага для записей, схема для заполнения «Личная профессиональная перспектива».	Ведущий
9	Профессия как ценность (приложение 14)	Определение предпочтительного типа будущей профессии, развитие умения планировать позитивный образ	1. Приветствие. 2. Игра «Пришельцы» 3. Оценка и обсуждение выполнения домашнего задания. 4. Упражнение «Ловушки - капканчики». 5. Упражнение «Моя будущая профессия	Бумага для записей, ручки, тесты для упражнения № 5, плакат с указанием типов профессий.	Ведущий

		своего будущего.	и окружающий мир». 6. Рефлексия.		
10	Успех как ценность (приложение 15)	Выработка алгоритма создания ситуации успеха. Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.	1. Приветствие, организационный момент. 2. Ролевая игра «Хочу» и «Надо». 3. Упражнение «Ресурсы для достижения». 4. Упражнение «Гибкость». 5. Игра «Предлагаю- выбираю». 6. Упражнение «Что нас объединяет?» 7. Рефлексия.	Карточки для игры № 2, бумага для рисования, ручки, карточки для игры № 5, мяч.	Ведущий
11	Досуговое мероприятие - встреча с успешным человеком (спортсмен – параолимпиец и т.п.)	Закрепление полученных знаний. Формирование ценностного отношения к здоровью и к успеху, понимания неограниченности потенциала человека.	1. Оформление пригласительного письма. 2. Подготовка слайдовой презентации о главном герое встречи, составление примерного перечня вопросов. 3. Проведение встречи: - знакомство; - демонстрация слайдовой презентации; - беседа с учащимися; - прощание, проводы посетителя; - обсуждение впечатлений от встречи.	Медиа - проектор, электронный носитель, фотоаппарат, видеокамера.	Ведущий Психолог Соц.педагог, учитель физической культуры
12	Жизнь как ценность (приложение 16)	Осознание ценности понятия «жизнь», собственных жизненных	1. Приветствие. 2. Упражнение «Советы в кругу». 3. Упражнение «Галактика моей жизни». 4. Упражнение «Линия жизни».	Бумага для записей, рисования, фломастеры, дневники, ручки.	Ведущий

		ценностей. Развитие адаптивных способностей.	5. Работа с притчей «Мудрец и молодой человек». 6. Рефлексия, заполнение дневника.		
13	Досуговое мероприятие - круглый стол с представителям и различных конфессий (православие, ислам, иудаизм)	Формирование представления о ценности жизни с точки зрения различных конфессий.	Предварительная работа: - Выборка высказываний о ценностях жизни из Библии, Талмута, Корана. - Подготовка слайдовой презентации. - Составление перечня примерных вопросов. План. 1. Приветствие. 2. Демонстрация слайдовой презентации. 3. Комментарии служителей культа по поводу собранной участниками информации. 4. Беседа по интересующим н/л вопросам. 5. Прощание. 6. Обсуждение прошедшего мероприятия.	Медиа - проектор, электронный носитель, фотоаппарат, видеокамера, подготовленное помещение (возможно, актовый зал).	Ведущий Психолог Соц.педагог
14	Итоговое занятие (приложение 17)	Систематизировать, обобщить полученные знания, закрепить навыки самоанализа, продолжать обучение оцениванию своих личных качеств.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Чемодан в дорогу». 3. Упражнение «Недописанные предложения». 4. Создание индивидуальных коллажей «Мои ценности». 5. Рефлексия	Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры (для каждого участника занятия)	Ведущий

15	Семья как ценность (приложение 18)	Осознание ценности понятия «семья». Помощь в установлении взаимопонимания с родителями.	1. Приветствие, организационный момент. 2. Упражнение «Три имени». 3. Упражнение «Что человеку дано?». 4. Упражнение «Моя семья». 5. Игра «Магазин одной покупки». 6. Рефлексия.	Листы бумаги (3 карточки на каждого участника), ручка, карточки для игры «Магазин одной покупки», бумага для рисования (упражнение № 4).	Ведущий
16	Общение как ценность (приложение 19)	Формирование убеждения: «Другой – это ценность». Гармонизация общения.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Волшебная подушка». 3. Упражнение «Всеобщее внимание». 4. Упражнение «Конфликтная ли Вы личность?». 5. Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения». 6. Рефлексия, заполнение дневника.	Небольшая подушка, тест для упражнения № 4 (по количеству участников), дневники.	Ведущий
17	Досуговое мероприятие - встреча с представителем службы телефона доверия.	Предоставление подросткам информации об анонимной службе помощи. Сформировать доверительное отношение к специалистам, оказывающим психологическую	Предварительная работа: 1. Просвещение подростков (распространение памяток, вывешивание плакатов о службах экстренной помощи несовершеннолетним). 2. Подготовка перечня примерных вопросов. План: 1. Приветствие, организационный момент. 2. Рассказ представителя службы	Медиа - проектор, электронный носитель, фотоаппарат, видеокамера, подготовленное помещение (возможно, актовый зал).	Ведущий Психолог Соц.педагог

		помощь.	экстренной помощи (возможно использование слайдовой презентации). 3. Беседа с н/л с использованием заготовленного перечня вопросов. 4. Ролевая игра «Консультирование по телефону» (в роли консультанта желающие подростки). 5. Подведение итогов, рефлексия.		
18	Дружба как ценность (приложение 20)	Понимание дружбы как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной симпатии, единства взглядов, интересов и целей.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Прорвись в круг». 3. Игра «Наблюдатель». 4. Само тестирование «Приятно ли со мной общаться?». 5. Игра «Связующая нить». 6. Упражнение «Эмиграция». 7. Рефлексия.	Опросник для само тестирования (для всех участников), катушка ниток, бумага для записей, ручки.	Ведущий
19	Любовь как ценность (приложение 21)	Формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни.	1. Приветствие, организационный момент. 2. Упражнение «Требования среды». 3. Игра «На плоту». 4. Упражнение «Портрет твоего идеала настоящей (его) женщины (мужчины)». 5. Игра «Да - нет - может быть». 6. Рефлексия	Музыкальное сопровождение (Гендель «Музыка на воде» или по усмотрению ведущего), стулья, листы бумаги в рост человека, листы, ручки, таблички для игры № 5, блокноты	Ведущий
20	Досуговое мероприятие -	Убедить участников программы в	Предварительная работа: 1. Приглашение супружеской пары	Медиа - проектор, электронный носитель,	Ведущий Психолог

	встреча с супружеской парой - долгожителями	существовании счастливых, супружеских отношений до глубокой старости, ценящих любовь, семью.	(подготовка пригласительного письма, приглашение семейной пары). 2. Приглашение представителя ЗАГС 3. Подготовка примерного перечня вопросов. План: 1.Приветствие, организационный момент. 2. Выступление представителя ЗАГС со статистическими данными по продолжительности супружеской жизни. 3. Обсуждение, дискуссия о причинах представленной статистики. 4. Знакомство с супружеской парой. 5. Беседа с подростками (с использованием заготовленного перечня вопросов). 6. Совместное чаепитие. 7.Рефлексия, подведение итогов.	фотоаппарат, видеокамера, подготовленное помещение (возможно, актовый зал). Все необходимое для проведения чаепития.	Соц.педагог
21	В чем ценность команды? (приложение 22)	Формировать умение действовать в команде как одно из наиболее востребованных личностных качеств, развитие умения принимать на себя ответственность,	1.Приветствие. 2. Разминка «Все как один». 3. Игра «Скованные одной цепью». 4. Игра «Кораблекрушение». 5. Групповое дело «Предлагаю-выбираю». 6. Рефлексия, заполнение дневника.	Дневники, бумага для записей, ручки, стулья (из расчёта 1 стул на 2 участников).	Ведущий

		заботу о других.			
22	Что нужно для успешной карьеры? (приложение 23)	Формирование умения идентифицировать социальные роли. Изучение н/л своей готовности к неожиданным изменениям жизни, к активным действиям.	1. Приветствие, 2. Упражнение «Социальные роли». 3. Упражнение «Хочу- могу - буду». 4. Упражнение «Я сам». 5. Упражнение «Прошлые успехи». 6. Упражнение «Миг благодарения». 7. Рефлексия.	Бумага для записей, альбомные листы для рисования (по количеству участников).	Ведущий
23	Деньги как ценность (приложение 24)	Осознание труда как ценности, своих возможностей зарабатывания денег, составление рекомендаций по трате денег.	1. Приветствие, организационный момент. 2. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир». 3. Упражнение «Хочу- могу - буду». 4. Упражнение «Ресурсы для достижения». 5. Игра «Цена и ценность». 6. Рефлексия, работа с дневниками	Блокнот, карточки для упражнения № 5, бумага для записей, для рисования, фломастеры, ручки (по количеству участников).	Ведущий
24	Ценность природы (приложение 25)	Осознание значения природы для здоровья и отдыха человека, необходимости сохранения чистоты природного мира.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Сова, жаворонок или аритмик». 3. Самотестирование «Ведущее полушарие». 4. Упражнение «Моя волшебная Земля». 5. Упражнение «Я и природа Земли - мы едины».	Тест для участников (на каждого), бумага для записей, ручки, белый альбомный лист с цветным кругом в центре; диаметр круга - 7 см. (цвет круга - на выбор ведущего:	Ведущий

			6. Упражнение «4 сферы». 7. Рефлексия.	красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, голубой, фиолетовый); доска и мел.	
25	Культура как ценность (приложение 26)	Осознание ценности понятий «человечество», «Отечество», себя как субъекта культуры.	1. Приветствие. 2. Дискуссия на тему «Ваше понимание культуры» 3. Упражнение «Хорошо - плохо». 4. Игра «Неуверенные, уверенные или агрессивные ответы». 6. Работа с притчей «Человек». 5. Упражнение «Послание потомкам». 6. Рефлексия, заполнение дневника.	Дневники, ручки, бумага для записей, мяч, лист ватмана, фломастеры, краски и пр.	Ведущий
26	Досуговое мероприятие - посещение художественной галереи, фотовыставки	Осознание ценности понятий «человечество», «Отечество».	Предварительная работа: 1. Ознакомление с перечнем проводимых в населенном пункте художественных, фотовыставок, выбор заинтересовавшей учащихся. 2. Приобретение билетов. 3. Составление примерного перечня вопросов художнику. План: 1. Приветствие. 2. Беседа по составленному перечню с местным художником. 3. Посещение выставки под руководством экскурсовода.	Билеты на посещение выставки, приглашение местного художника, транспорт для выезда на экскурсию.	Ведущий Психолог Соц.педагог

			4. Заполнение книги пожеланий на выставке, в галерее. 5. Совместное фото на память.		
27	Мир в мире как ценность (приложение 27)	Осмысление своего места в мире, расширенное толкование понятия «дом» как весь мир.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Кто я?». 3. Упражнение «Веер». 4. Упражнение «Послание миру». 5. Упражнение «Надежды на мир». 6. Написание сочинения «Миру - мир». 7. Рефлексия.	Дневники, ручки, бумага для записей ватман для создания плакатов, фломастеры, веер.	Ведущий
28	Итоговое занятие «Жизненное кредо достойного человека» (приложение 28)	Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших в участниках в процессе работы.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Кино». 3. Групповая работа «Составление жизненного кредо достойного человека». 4. Групповая работа «У зеркала» 5. Упражнение «А напоследок я скажу...» 6. Рефлексия, работа с ноутбуком.	Бумага для рисования (на каждого участника), бумага для записей, ручки, фломастеры, зеркало (одно большое или маленькое на каждого), карточки с незаконченными предложениями (на каждого участника), блокноты.	Ведущий
29	Диагностическое занятие	Отслеживание результатов	1. Приветствие. Сообщение цели занятия. 2. Проведение диагностических процедур. 3. Прощание.	Тексты опросников и бланки ответов (по количеству участников), ручки	Ведущий, психолог

Анкета на выявление социальных характеристик семьи

(для родителей)

Пункты анкеты могут быть использованы как при устном собеседовании, так и в интервью по телефону.

Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о Вашей семье.

1. С кем Вы проживаете совместно:

мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка, другие родственники.

2. Жилищные условия:

1) отдельная квартира; 2) проживаем совместно с родителями мужа (жены);
3) комната (ы) в коммунальной квартире; 4) барак.

3. Общий доход семьи:

1) низкий, 2) средний; 3) выше среднего; 4) высокий.

4. Атмосфера в семье:

1) теплая, душевная; 2) в основном доброжелательная; 3) бывает всякое; 4) дискомфортное; 5) конфликтная.

5. Тип семейных отношений:

1) отношения равных, все проблемы решаются совместно;
2) есть четкое распределение сфер влияния, каждый знает свои обязанности;
3) в семье есть глава, основные вопросы решает он;
4) в семье нет главенства, все решается стихийно;
5) выражена борьба за власть.

6. Есть ли в семье проблемы со здоровьем:

№	Проблемы	Муж	Жена	Ребенок
1	Ослабленное здоровье, часто болеет			
2	Проблемы веса			
3	Плохой сон			
	Плохой аппетит			

4				
5	Повышенная утомляемость			
6	Недостатки зрения, слуха			
7	Хронические болезни, врачебный учет			
8	Нервные проблемы, учет невропатолога			
9	Психическая неуравновешенность, душевные расстройства, учет психиатра			

7. Часты ли в семье конфликты:

1) очень часты; 2) часты; 3) иногда; 4) редки; 5) практически не бывает.

8. Каковы темы конфликтов в Вашей семье:

1) бытовые обязанности; 2) финансовые вопросы;

3) взаимоотношения друг с другом; 4) досуг; 5) вредные привычки;

6) неприемлемое, грубое поведение; 7) воспитание детей; 8) отношения с родственниками; 9) интимные отношения.

9. Есть ли у членов семьи указанные ниже проблемы:

№	Проблемы	Муж	Жена	Ребенок
1	Неуправляемый			
2	Властный, притесняет других			
3	Боится старших по рангу			
4	Агрессивен			
5	Изолирован от семьи			
6	Изолирован в своем коллективе			
7	Вялый, пассивный			
8	Нервный, впечатлительный			
9	Заносчивый, самолюбивый			

10. Кто присматривает за детьми, занимается ими:

1) в основном мать; 2) в основном отец; 3) оба родителя; 4) бабушка или дедушка; 5) соседи; 6) случайные люди; 7) никто.

11. Контроль за учебной работой ребенка:

1) его нет; 2) родители; 3) бабушка; 4) брат, сестра; 5) учитель в школе.

12. Воспитательные цели в семье:

1) прилежание, дисциплина; 2) хорошая учеба; 3) контакт с ровесниками; 4) здоровье; 5) хороший характер; 6) приспособленность к жизни; 7) активность, пробивные способности; 8) будущий успех; 9) одаренность, способности; 10) цели не ставятся.

13. Наказания в семье:

1) не применяются; 2) оплеухи, подзатыльники; 3) окрик, ругань; 4) профилактические беседы; 5) лишение игр, лакомств; 6) лишение общения, холодность.

14. Возникали ли у ребенка следующие проблемы:

№	Тематика проблемы	Частота
1	Неудачная влюбленность, желание познакомиться	
2	Отвержение ровесниками в классе	
3	Плохое, подавленное настроение	
4	Одиночество, отсутствие друзей	
5	Изнасилование или сексуальные домогательства	
6	Физическое насилие, избиение	
7	Частые ссоры с друзьями своего пола	
8	Частые ссоры с друзьями противоположного пола	
9	Погиб, умер друг	
10	Погиб (исчез) друг- домашнее животное	

11	Наркомания	
12	Алкоголь, курение	
13	«Несчастливая» любовь, безответность	
14	Участие в молодежных группировках	
15	Неверность в дружбе, измены	

Приложение 2

Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков

№	Проблема	Балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации характера	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска.

Приложение 3

Методика М. Рокича «Ценностные ориентации»

Методика изучения ценностных ориентации М. Рокича основана на прямом ранжировании списка ценностей на два класса:

- терминальные - убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуума стоит того, чтобы к ней стремиться;

- инструментальные - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности являются предпочтительными в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Проведение эксперимента

Респонденту предъявляют два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Сначала предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция:

- Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача - разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучив карточки и выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите её на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите её вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

Стимульный материал

Список А

№	Терминальные ценности
	активная, деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
	жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
	здоровье (физическое и психическое)
	интересная работа
	красота природы и искусства (переживание прекрасного в

	природе и в искусстве)
	любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
	материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
	наличие хороших и верных друзей
	общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
	познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
	продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
	развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
	развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
	свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
	счастливая семейная жизнь
	счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
	творчество (возможность творческой деятельности)
	уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

Список Б

№	Инструментальные ценности
	аккуратность (чистоплотность), умение содержать вещи в порядке, порядок в делах
	воспитанность (хорошие манеры)
	высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
	жизнерадостность (чувство юмора)
	исполнительность (дисциплинированность)
	независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
	непримиримость к недостаткам в себе и других
	образованность (широта знаний, высокая общая культура)
	ответственность (чувство долга, умение держать слово)
	рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
	самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
	смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
	твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)

	терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
	широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
	честность (правдивость, искренность)
	эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
	чуткость (заботливость)

Достоинствами методики являются универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость, т.е. возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играют мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между педагогом (психологом) и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентации респондентов возможны изменения инструкций, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

«В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»;

«Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали стать?»;

«Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?»;

«Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?»;

«Как это сделали бы Вы 5 лет назад?»; «... через 5 или 10 лет?»;

«Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?»

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д.

Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации.

Педагог (психолог) должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Приложение 4

Шкала социально-психологической адаптированности (СПА)

(К. Роджерс и Р. Даймонд. Адаптирована Т.В. Снегиревой)

Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этой шкалы, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за собственное поведение.

Шкала состоит из 101 суждения, из них: 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе чувство собственного достоинства и умение уважать других; открытость реальной практике деятельности и отношений; понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними и пр.); 37 - критериям дезадаптированности (неприятие себя и других; наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта; кажущееся «решение» проблем, т.е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности; негибкость психических процессов); 28 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала («шкала лжи»)

Описание

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования). Ниже приводятся инструкция и текст методики.

Инструкция: «На следующих страницах напечатаны высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях.

При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к Вам, и обведите кружком одну из цифр, напечатанных под высказыванием: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 - в зависимости от того, в какой степени оно характерно для Вас.

Если содержание высказывания совершенно к Вам не относится, обведите кружком цифру 1. Если то, о чем в нем говорится, не похоже на Вас, обведите цифру 2. Если Вам кажется, что Вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом, - обведите цифру 3.

В тех случаях, когда Вы не можете решить, относится ли к Вам то, о чем говорится в высказывании, или нет, обведите цифру 4.

Если Вы считаете, что это похоже на Вас, но Вы не уверены - обведите цифру 5.

Если то, о чем говорится в высказывании, похоже на Вас, обведите цифру 6.

И наконец, в тех случаях, когда, прочитав высказывание, Вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже» — обведите цифру 7.

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

Переверните страницу и начинайте работать.

Вверху и внизу на последующих страницах с текстом высказываний сформулированы значения ступеней шкалы:

•
«Совершенно ко мне не относится» - 1;

•
«Не похоже на меня» - 2;

•
«Пожалуй, не похоже на меня» - 3;

•
«Не знаю» - 4;

•
«Пожалуй, похоже на меня» - 5;

•
«Похоже на меня» - 6;

•
«Точно про меня» - 7.

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

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

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

4.

Я предъявляю к себе большие требования.

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

6. Я часто чувствую себя униженным.

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

8. Я всегда сдерживаю свои обещания.

9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.

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

11. Я сам виноват в своих неудачах.

12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.

13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.

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

15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.

16. У меня мало своих собственных убеждений и правил.

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

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

19. Я умею управлять собой и своими поступками - заставляю себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находят уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться,
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто бы ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.

47. Я импульсивный, порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам: они подводят меня иногда.
50. Это довольно трудно - быть самим собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретиться с трудностями или попасть в ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник. Мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?

78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять - и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иной раз я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный, открытый человек. Я легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка и интерпретация результатов

Показателями адаптированности (1+) служат высказывания:

4,5,11,12,15,19,22,23, 26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61, 63, 67, 68, 72, 74,75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98;

показателями дезадаптированности (1-) - высказывания: 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28,32,36,38, 40,42,43,49, 50, 52, 54,56,59, 60, 62, 64, 65, 69,70,71, 73,76, 77, 83, 84, 86, 90,95, 99, 100.

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

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычислялся по сумме позитивных (1+) высказываний, рассортированных несовершеннолетними на 5,6,7 позиции шкалы, и негативных (1-), попавших в позиции 1, 2, 3:

$$K = N, + (5, 6, 7) + N, -(1,2,3).$$

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

Иногда бывает полезным получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных (1+) высказываний, распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных (1-), занявших 5, 6, 7 позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (8-10-е классы) средние индексы социально-психологической адаптированности (СПА) располагаются обычно в пределах 39-44 баллов. Сопоставление коэффициентов СПА с объективными показателями - успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе - крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных.

Одной и той же величины индексы - скажем, очень высокие, тяготеющие к 50, - могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся физико-математической школы) или завышенными, свидетельствующими об особенностях личностного реагирования учащихся на их страдающую огрехами реальную практику деятельности и отношений с окружающими, о компенсаторных и гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе самому и требованиям действительности.

За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные причины. Они могут быть адекватной реакцией на неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками, неправильное отношение и негативную установку учителя по отношению к ученику, но могут свидетельствовать и об отклонениях в сфере сугубо субъективных переживаний ребенка, в системе причин и условий возникновения которых психологу и предстоит разобраться.

Чтобы расширить возможности качественного анализа полученных с помощью шкалы СПА данных, каждому высказыванию придавался «вес», совпадающий с номером ступени (от 1 до 7), на которую они попадали при сортировании их испытуемыми.

С той же целью все высказывания были сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номера составляющих их суждений.

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

2. Приятие других - конфликт с другими (9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 - в целом 6 и 7 высказываний).
3. Эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность) - эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) (23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85, т.е. 6 и 8 суждений).
4. Ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личная ответственность и компетентность) - ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) (4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 - итого 13 и 9 высказываний).
5. Доминирование - ведомость (зависимость от других) (58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87, т.е. 3 и 8 суждений).
6. «Уход» от проблем (17, 18, 54, 64, 86 - 5 высказываний).

Достоверность статистических различий, которые выступают между разными группами, участников в отношении данных факторов (в средних по группам «весовых» значениях), устанавливается с помощью непараметрических критериев: критерия Вилкоксона для разностей пар и U-критерия Манна и Уитни [Беляева О. А. Математические основы психологии: Лабораторный практикум: для студентов вузов.- Бирск: Бирский государственный педагогический институт, 2001.- 172 с.].

Отбирая суждения, набравшие наибольший или наименьший «вес» по группе, можно выделить признаки, которые являются наиболее и наименее характерными для той или другой группы учащихся. Статистическая значимость различий в этих случаях может быть установлена с помощью критерия Стьюдента.

Выполнение теста длится примерно 45 минут. Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

Приложение 5

Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орёл)

Инструкция

Перед вами - ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем, таким же образом, отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. **Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент.** Здесь не может быть плохих или хороших, правильных или неправильных ответов.

Очень долго не обдумывайте, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Текст опросника.

Вариант М (мужской)

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сыночком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.

27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь - один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

60. Меня раздражает, когда девушки курят.

61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.

68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.

73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.

75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.

76. Когда человек в пылу спора прибегает к сильным выражениям - это нормально.

77. Я часто не могу сдержать свои чувства.

78. Бывало, что я опаздывал на уроки.

79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.

83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.

84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

86. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.

87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.

89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Текст опросника.

Вариант Ж (женский)

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.

22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь - один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны, и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что схватила первую попавшуюся под руку вещь и сломала её.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.

89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я бы с удовольствием покаталась на горных лыжах с крутого склона.

96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.

97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.

98. Мне иногда не хочется жить.

99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.

100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.

101. Я люблю смотреть выступления боксеров.

102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.

103. Я считаю, что уступить в споре - значит показать себя со слабой стороны.

104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.

105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.

106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

108. В детстве я была равнодушна к игре в куклы.

Бланк ответов (мужской)

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			21			41			61			81		
2			22			42			62			82		
3			23			43			63			83		
4			24			44			64			84		
5			25			45			65			85		

6			26			46			66			86					
7			27			47			67			87					
8			28			48			68			88					
9			29			49			69			89					
10			30			50			70			90					
11			31			51			71			91					
12			32			52			72			92					
13			33			53			73			93					
14			34			54			74			94					
15			35			55			75			95					
16			36			56			76			96					
17			37			57			77			97					
18			38			58			78								
19			39			59			79								
20			40			60			80								

Бланк ответов (женский)

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			19			37			55			73			91		
2			20			38			56			74			92		
3			21			39			57			75			93		
4			22			40			58			76			94		
5			23			41			59			77			95		

6			24			42			60			78			96		
7			25			43			61			79			97		
8			26			44			62			80			98		
9			27			45			63			81			99		
10			28			46			64			82			100		
11			29			47			65			83			101		
12			30			48			66			84			102		
13			31			49			67			85			103		
14			32			50			68			86			104		
15			33			51			69			87			105		
16			34			52			70			88			106		
17			35			53			71			89			107		
18			36			54			72			90			108		

Ключи для подсчёта первичных «сырых» баллов

Вариант М

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да»- 13,30,32.
«Нет» - 2, 4,6,21,33,38,47,54,79,83,97.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да»-
11,22,34,41,44,50,53,55,59,80,86,91. «Нет»- 1,10,55,61,66,93.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да»-
14,18,22,27,31,34,35,43,46,59,60,61,62,63,64,67,74,91. «Нет»- 95.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да»- 3,6,9,12,16,27,28,37,39,51,52,58,68,73,90,91,92,96. «Нет»- 24,76.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да»-
3,5,16,17,25,37,42,45,48,49,51,65,66,70,71,72,77,82,89,94,97. «Нет»- 15,40,75,85.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да»-
7,19,20,29,36,46,56,57,69,70,71,78,84,89,94. «Нет»- 29.

7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да»- 18,26,31,34,35,42,43,44,48,52,62,63,64,67,74,91,94. «Нет»- 55,61,86.

Вариант Ж

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да»- 13,30,32. «Нет»- 2,4,8,21,33,38,54,79,83,87.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да»- 1,11,22,34,37,41,50,53,55,59,61,80,88,91. «Нет»- 10,86,93.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да»- 14,18,22,26,27,31,34,35,43,59,60,62,63,64,67,74,81,91. «Нет»- 95.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да»- 3,6,9,12,27,28,39,51,52,58,68,73,75,76,90,91,92,96,97,98,99. «Нет»- 24.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да»- 3,5,16,17,25,42,45,48,49,51,65,66,71,77,82,85,89,94,101,102,103,104. «Нет»- 15,40.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да»- 7,19,20,36,49,56,57,69,70,71,78,84,89,94. «Нет»- 29.

7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да»- 1,3,7,11,25,28,31,35,43,48,53,58,61,63,64,66,79,98,99,102. «Нет»- 93.

8. Шкала принятия женской социальной роли. «Да»- 93,95,105,107,108. «Нет»- 3,5,9,16,18,25,41,45,51,58,61,68,73,85,96,106.

Примечание. Пункты 23,46,47,72,100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Таблица округленных значений коэффициентов коррекции

Мужской вариант							Женский вариант				
«Сырые» баллы по шкале №1	Коэффициенты коррекции						«Сырые» баллы по шкале №1	Коэффициенты коррекции			
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5
1	0	0		1			0	0	0	0	0

2	0	1		1			1	0	0	0	1
3	1	1		2			2	0	1	1	1
4	1	1		2			3	1	1	1	2
5	1	2		3			4	1	1	2	2
6	1	2		3			5	1	2	2	3
7	1	2	3	4	4	5	6	1	2	2	3
8	2	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4
10	2	3	4	5	6	7	9	2	3	4	5
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5
							11	2	3	4	6
							12	2	4	5	6

Таблицы норм

«Сырой» балл	Мужской вариант (n=375)						
	T- баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39

5	62	40	37	35	34	40	41
6	67	43	39	37	36	44	43
7	70	46	42	40	39	48	46
8	74	50	44	43	41	51	48
9	85	53	46	45	43	55	50
10	89	56	48	48	46	58	53
11		59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		

28					87		
29					89		

«Сырой» балл	Женский вариант (n=374)							
	Т- баллы							
	Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
0	36		30	27				
1	44	27	32	29	28	24		
2	50	30	34	32	30	29	30	
3	54	33	36	34	32	33	32	28
4	55	36	38	36	34	36	35	30
5	62	39	40	38	36	37	37	33
6	65	42	43	41	38	41	40	36
7	67	45	45	43	40	43	43	39
8	70	48	47	45	42	46	45	42
9	72	51	49	47	44	48	48	44
10	74	54	51	50	47	51	50	47
11	75	57	53	52	49	55	53	50
12	78	60	55	54	51	58	55	53
13		63	57	57	53	62	58	56
14		66	60	59	55	67	60	58
15		69	62	61	57	73	63	61

16		72	64	63	59	77	65	64
17		75	66	66	61	81	68	67
18		78	68	70	64	85	70	70
19		81	70	73	66	89	73	72
20		84	72	75	68	93	76	75
21		87	74	76	70	97	78	
22			77	77	72		81	
23			79		74		83	
24			81		76		85	
25					78		86	
26					80			
27					82			
28					84			

Материалы для проведения занятия № 2

«Визитка»

Цель: учить подростков подчеркивать свою индивидуальность в рассказе о себе.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что участник хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

Комментарий. Время рассказов - 10 минут. Участники игры садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитные карточки», в которых подчеркивают личностные особенности каждого (привычки, качества личности, главные умения, привязанности, отношение к людям и т.д.). Время представления «визитки» - 1 минута.

Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого участника для их лучшего запоминания.

«Доволен ли я собой?»

Цель: помочь н/л разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научить уважать и принимать себя.

Инструкция: Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую – «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство собой сегодня, сейчас. На эту работу выделяется 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» надо отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5-6 минут.

Комментарий. По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

«Контраргументы»

Цели: создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и находить контраргументы.

Инструкция. Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Комментарий. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаются привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам, или даже показать, что наши слабости; некоторых ситуациях становятся нашей силой. На упражнение отводится 40-50 минут.

Рекомендации по ведению дневника

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология работы: Ведущий на первых занятиях предлагает участникам вести дневник, в котором нужно описывать то, что с ними происходило в

процессе занятия с элементами тренинга: свои чувства, переживания, мысли. Можно дать каждому листок бумаги с вопросными вопросами:

1. Что я чувствовал (а)?
2. Что было открытием для меня?
3. Я понял (а), что я.....
4. Я был(а) удивлен(а), обнаружив.....
5. Я испытал(а) сильную агрессию (раздражение), когда.....
6. Мне было уютно при..... и т. д.

Надо убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей (привести пример известных людей, мыслителей, философов), а также в том, что для них будет интересным в конце тренинга проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.

При дальнейшей работе время от времени рекомендуем анализировать содержание эмоций, общие изменения.

Приложение 9

Материалы для проведения занятия № 3

«Здравствуй, уважаемый!»

Цель: настрой на плодотворную, командную работу, помогает повысить концентрацию внимания.

Инструкция: Можете встать в круг (вариант - сесть в круг). Выполняем упражнение по кругу. Поприветствуйте друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким-либо жестом (прыжок, кивок, поклон и др.).

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны. Я здороваюсь самым последним.

Комментарий. Идеальное упражнение для второго дня, используется как разминка в начале работы.

«Цели»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».

Комментарий. Это упражнение - хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

«Мои потребности и окружающий мир»

Цель: способность изучение и формирования у н/л экологически оправданных потребностей.

Инструкция: «Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси всего, что хочешь,- для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?»

Комментарий. Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают в тетрадях. Ведущий предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Мы предлагаем использовать пирамиду потребностей А. Маслоу, где потребности расположены в порядке их очередности:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации, или потребности самосовершенствования.

Считается, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть удовлетворены полностью прежде, чем расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. Это последовательное расположения основных нужд распространяется на всех людей и чем выше человек может подняться в этой

иерархии, тем больше индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье.

Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с полученной информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы - достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

«Что было главным в жизни?»

Цель: способствовать осмыслению участниками главных ценностей жизни.

Инструкция: «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: "Что было главным в жизни?". При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, — человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

Комментарий. Задание выполняется в парах. «Репортеры» должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

«Золотая рыбка»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

Инструкция: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для подростков.

«Скульптор»

Цель: развивать навык применения креативного мышления в решении поставленной задачи.

Инструкция: Ведущий просит участников разделить на 2 или 3 группы (численность мини- групп – от 3 до 7 человек). «Каждой группе необходимо в течение 10-15 минут подготовить и показать «скульптуру» на заданную тему, причем в ней должны быть задействованы все участники группы. Итак, задания для групп: первая готовит скульптуру под названием «Голод», вторая- «Защита», третья- «Любовь».

Комментарий. Ведущий может самостоятельно задавать символику «скульпторам», увязав её с тематикой занятия. Большую трудность обычно вызывают скульптуры, символизирующие человеческие чувства и эмоции.

Можно организовать конкурс на лучшую скульптуру с распределением призовых мест.

Ноутбук»

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология: Ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделен на 2 части (табл.).

Таблица. Ноутбук

Мои цели и задачи	Мои шаги по достижению целей

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи.

На последующих занятиях (см. занятие № 7) для осмысления изменений рекомендуем периодически возвращаться к данной форме работы. Например, предложить посмотреть, какую цель подростки ставили перед собой в прошлый раз. Уточнить, появилось ли у них желание изменить её или пока оставить всё без изменений.

Приложение 10

Материалы для проведения занятия № 4

Коленвал»

Цель: помощь в концентрации внимания, получении положительных эмоций, сближение участников тренинга.

Инструкция: Ведущий участвует в упражнении. Участники садятся в круг. «Каждый участник кладет свою правую руку на правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку - на правое колено соседа слева». Далее тренер произносит «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему.

Комментарий. Возможно усложнение упражнения - сначала тренер отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же - ещё одну, правой рукой против часовой стрелки.

Чувство времени»

Цель: способствовать формированию чувства времени.

Инструкция: «Закройте глаза и постарайтесь после команды ведущего "Начали!" уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза; при этом продолжайте сидеть молча».

Комментарий. Участники делятся на 3 группы: тех, кто поднял руку раньше, чем прошла минута; тех, кто поднял руку позже; тех, кто достаточно точно поднял руку (по истечении минуты).

Интерес для н/л будет представлять информация ведущего по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют "растягивать" время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80-85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают "индивидуальную минуту" ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд).

Более четкий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определенное восприятие времени связано и с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением "тянущегося" времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, что время "пролетает" быстрее».

«Ваше представления о времени»

Цели: содействие осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

Инструкции: «Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

Комментарий. Ведущий может привести пример с песочными часами:

- Каждый представляет время по-своему: часовой циферблат или песочные часы. Давайте представим себе песочные часы. Песок в нижней части часов - прошедшее, песок в верхней части - будущее, а тот, который падает в данный момент, - настоящее.

Цели и дела»

Цель: способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

Инструкция: «Важно отличать дела от целей. Например, цель - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т.д.

За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите, не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

Комментарий. Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске и предлагает участникам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске. Затем ребята просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

«Торт «Время»

Цели: обратить внимание участников на то, как обычно проходит их день и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развивать способности структурировать свое время.

Инструкция: «Чтобы определить, на что вы, сегодняшние старшеклассники, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми вы

занимаетесь, потому что они вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое.

Отметьте на торте "Время", изобразив это так, чтобы можно увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круги торта "Время" на части, отражающие долю каждой группы занятий».

Комментарий. Материал - два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй - «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно); ручки.

«Карта здоровья»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция:

- Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из 3 граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки»; «Рекомендации врачей, специалистов, родителей»; «Мои действия».

В графу «Мои действия» могут входить, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

Комментарий. Это задание участникам тренинга хорошо бы выполнять совместно с родителями

Приложение 11

Материалы для проведения занятия № 5

«Что я знаю и чего я не знаю»

Цель: способствовать осознанию ценности здорового образа жизни.

Инструкция: Ведущий: - Употребление алкоголя, наркотиков, курение имеют для человека, как правило, немало отрицательных последствий. Можно сказать, целый букет. Остановимся на отдельных его «цветочках».

1. Эти вредные привычки делают человека нездоровым (например, курение ослабляет возможности дыхания) и непривлекательным (желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя).

2. Эти привычки стоят немалых денег.

3. Алкоголь и наркотики могут привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом состоянии, хулиганство и т.д.).

4. Эти привычки подрывают доверие к человеку со стороны окружающих (например, из-за того, что такой человек постоянно забывает что-то важное).

5. Они могут просто погубить того, кто им подвержен (например, смерть от болезни сердца, рака легких, автокатастрофы в состоянии опьянения).

Запишите в своей тетради название теста «Что я знаю и чего я не знаю» и проставьте по вертикали числа от 1 до 19. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения, касающиеся наркотических веществ. Если Вы считаете утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пишите слово «верно», если ложным — «неверно».

Тест

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.
2. Ничего страшного нет в том, чтобы смешивать лекарства друг с другом.
3. Табак в сигаретах не является наркотиком.
4. Однажды употребивший наркотики - навсегда наркоман!
5. Кофе - наркотик!
6. Наркотики не влияют на течение беременности.
7. Алкоголь является нарковеществом.
8. Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе.
9. Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.
10. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
11. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
12. На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.
13. Алкоголики пьют ежедневно.
14. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
15. Алкоголь не повышает температуру тела.
16. Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.
17. Большинство лекарств безопасны, например аспирин.
18. Пока человек не «колется», он не наркоман.
19. Наркотики разрешают личные проблемы.

Комментарий. Ведущий зачитывает учащимся правильные ответы и просит их сравнить со своими.

1- неверно. Выписываемые наркотические вещества - это наркотики, которые назначаются конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими наркотиками, такими как алкоголь, опасны.

2- неверно. Употребление более чем одного лекарства за один прием может быть крайне рискованным. Это может дать непредсказуемый результат. Нередко смерть человека наступает из-за смешивания разных нарковеществ, включая алкоголь.

3- неверно. Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак учащает пульс, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.

4- неверно. Люди, которые пристрастились к наркотикам или контролируют употребление алкоголя, могут изменить свое поведение при условии специального лечения и воспитания.

5- верно. Кофе содержит наркотик - кофеин, который является стимулятором для нервной системы и мозга.

6- неверно. Все наркотики, включая алкоголь, сигареты, барбитураты и многие др., имеют опасное воздействие на беременность.

7- верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.

8- неверно. Кроме себя они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим.

9- неверно. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.

10- верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, зависит от особенностей личности. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве, чем вино или водка. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

11- неверно. Единственное, что может отрезвить человека, - это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.

12- неверно. Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость), способ приема наркотика и даже мировоззрение. Большинство доз наркотиков рассчитано, как правило, на мужчин 20- 30- летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а потому и опасной для жизни) для детей или старшекласников.

13- неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые - не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что, как только алкоголик выпьет, он уже не может остановиться.

14- неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.

15- верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.

16- неверно. Алкоголь - это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

17- неверно. Даже общеупотребляемые лекарства типа аспирина могут быть вредными для здоровья. Любое лекарство, если оно употребляется неправильно или не по назначению, может быть опасным.

18- неверно. Люди принимают наркотики разными способами. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.

19- неверно. У людей всегда имеются проблемы, и обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

«Рекомендации себе»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция: «Рассмотри внимательно таблицу "Карта здоровья", которую ты составил сам. Подумай еще раз, от каких недугов и вредных привычек ты хотел бы избавиться, чтобы достичь главных целей своей жизни. Напиши небольшое сочинение "Рекомендации себе". Подумай, какими способами этого можно достичь».

Комментарий. Вначале ведущий вместе с ребятами вспоминает, о чем говорили на занятии ранее: как на здоровье и продолжительность жизни влияют привычки и образ жизни.

«Зажим»

Цели: снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приемов релаксации.

Инструкция: Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, «зажим». Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Комментарий. Итоги обсуждаются: участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

«Прощание со страхами»

Цели: формирование способности осознавать свои страхи; поиск внутренних и внешних ресурсов.

Инструкция: «Возьмите отдельные листочки бумаги и запишите свои основные страхи - то, чего вы больше всего боитесь в жизни. Соберем все в большой круг и устроим костер из записок со страхами! После этого надо развеять пепел страхов по Вселенной».

Комментарий. «Ритуал» прощания со страхами должен быть торжественным. Необходимо подготовить железный таз либо выйти на улицу (второй вариант предпочтительнее).

Приложение 12

Материалы для проведения занятия № 7

«Я в школе»

Цели: способствовать осознанию познания как ценности; развивать умение объективно относиться друг к другу.

Инструкция: нарисовать рисунок на тему: «Я в школе».

Комментарий. Все садятся в круг и выкладывают на пол рисунки - сверху вниз. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает (не оценивая качества) своё мнение в двух аспектах: рациональный - что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить; эмоциональный - какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок (тревогу, досаду, радость и т.д.).

Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его члены группы или совсем не поняли; что он хотел показать, рассказать этим рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен. После того как все выскажут своё мнение, резюме подводит ведущий. Затем рассматривается следующий рисунок. И т. д.

«Умные слова»

Цель: помочь н/л признать ценность ума, отстаивать свои убеждения.

Инструкция: все участники разбиваются на группы по 2-3 человека. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить свое понимание иерархии слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность - в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить, почему они именно так понимают эту иерархию.

Комментарий. В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники занятия.

«Я сам»

Цель: способствовать формированию умения отстаивать своё мнение, позицию, решение.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам разбиться на две группы. Одна группа должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решения, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждый участник второй группы должен согласиться с принятым решением или дать своё.

Примеры ситуаций:

- Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут тебя на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твоё решение?

-На улице вы с друзьями шумели, пели, и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твоё решение?

Комментарий. В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился с мнением 1-й группы или настаивал на своём решении?».

«На пне в лесу»

(«Metis quique dues» (лат. - «Разум - Бог каждого»))

Цель: учить восприятию неоднозначности событий, умению анализировать жизненных ситуаций с различных точек зрения, в различных ракурсах.

Инструкция: Игра имеет два названия. Первое - «На пне в лесу», потому что игровая ситуация заключается в том, что человек оказался в лесу, сел на пень и задумался. Второе - «Разум - бог каждого», потому что в итоге игры участники приходят к выводу, что жизненные вопросы никто за человека решить не может - он сам себе Бог в своем отношении к жизни.

Интрига игры - в противопоставлении двух различных суждений. Их высказывают поочередно два субъекта, сидящие на двух противостоящих «пнях». «Деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветви-руки в случае согласия с высказыванием и не делают этого при несогласии.

Игра идет неспешно, чтобы наблюдатели могли осмысливать содержание и выявляющуюся все явственнее по ходу игры идею: любое суждение имеет смысл и значение - все зависит от ракурса рассмотрения предмета, и субъект должен это понимать, прежде чем примет то или иное высказывание.

Сидящие «на пне» обычно произносят несколько суждений по одной и той же теме. Таким образом, группа (выступает в роли деревьев) подвергает осмыслению один какой-то вопрос. Потом диада играющих сменяется, и новая тема предстает в своих противоречивых суждениях.

Предложим темы и суждения, разместив их напротив друг друга, как если бы это отражало момент игры.

Я люблю уроки, на которых можно шалить, потому что.....	- Я люблю уроки, на которых стоит тишина, потому что.....
-Я не люблю уроков, на которых приходится напряженно думать, потому что.....	- Я люблю уроки, когда надо напряженно думать, потому что.....

- Мне нравится, когда на уроках всех называют ласково, потому что.....	- Мне не нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что.....
- Мне нравится работать у доски, потому что...	- Мне не нравится, когда приходится работать у доски, потому что.....
<i>А вот другая тематика:</i>	
-Мне обидно, когда на меня кричат, потому что.....	- Мне не обидно, когда на меня кричат, потому что...
- Мне не обидно, когда мне не дарят подарки, потому что...	- Мне обидно, когда мне не дарят подарки, потому что....
<i>Ещё одна тематика:</i>	
- У меня нет денег, так как я ещё не работаю, но мне	- У меня всегда есть деньги, хотя я не работаю, и мне...
- Родители вовсе не обязаны давать мне денег, так как....	- Родители обязаны давать мне деньги, так как....
- Иметь дело с человеком, у которого много денег, приятно, так как....	- Иметь дело с человеком, у которого много денег, неприятно, так как....

Особенный эффект производит игра, если в группе что-то случается и ведутся длительные дискуссии проблемного характера. Тогда психолог может сказать: «Не посидеть ли нам на пне в лесу?» - и заготовленные карточки с самыми различными точками зрения на происшедшее помогут многостороннему рассмотрению проблемы.

Заключительным аккордом может служить методика недописанного тезиса: «Теперь, когда я окажусь в лесу на пне...» - дети называют вопрос, о котором они хотели бы подумать.

«Пень в лесу» - условность, она может быть заменена «камнем в степи», «песком у моря», «скамейкой в саду».

Примечание. Очень важен момент реакции «деревьев», когда они протягивают «руки-ветви» в сторону «сидящего на пне». Ведущий должен обратить внимание всех на то, что одно и то же «дерево» вдруг соглашается с суждениями прямо противоположными - такое возможно в нашем противоречивом мире.

Приложение 13

Материалы для проведения занятия № 8

«Волшебная подушка»

Цели: создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция: «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно - со

школой, возможно - мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку... Тот, кто сидит на подушке будет всегда начинать свой рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать».

Комментарий. Упражнение дает возможность подросткам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные ребята?»; «Пока ты слушал других, появились ли у тебя более важные желания?»; «Когда ты набрал смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал?»; «Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить учитель, ведущий, ребята?»

«Дотянись до звезд»

Цель: дать участникам возможность почувствовать оптимизм, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью...

Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Комментарий. Можно дать возможность участникам «сорвать несколько звезд». Тогда обсуждение может касаться значений нескольких звезд.

«Мой запас прочности»

Цель: учить оперативно находить решения.

Инструкция: Ведущий: В жизни каждого может возникнуть ситуация, когда нужно быстро и самостоятельно действовать. Пусть подобное случается не каждый день, но учиться находить решения различных проблем нужно уже сейчас. Поступить на те или иные курсы в институт; что-то самостоятельно купить для себя; заработать хотя бы немного денег; помочь, если заболел кто-то из близких...- это самые разные ситуации, действовать и думать в которых нужно самому.

Большинство современных профессий, таких как предприниматель, менеджер, брокер и многие другие, требуют умения быстро принимать решение.

Можно вспомнить одно из основных правил разведки: «Лучше хорошее и быстрое решение, чем отличное, но запоздалое». Так надо действовать и в сегодняшней динамичной жизни.

Сейчас с помощью теста "Мой запас прочности" каждый из вас сможет проверить, насколько он готов к внезапным изменениям в жизни, способен понимать, чувствовать новую обстановку и приспосабливаться к ней.

Перед вами 25 предложений. Читайте их не спеша. Если прочитанное предложение, на Ваш взгляд, относится к Вам лично, помечайте его крестиком, если нет - ноликом.

Тест

1. Когда я выполняю какое-либо дело, я быстро устаю.
2. Я с огромным трудом сосредоточиваюсь на чем-нибудь одном.
3. Я имею склонность беспокоиться по любому поводу.
4. Часто я чувствую себя так плохо, что тошнота подступает к горлу.
5. Нередко, когда я делаю что-нибудь ответственное, мои руки прямо-таки трясутся.
6. Вообще, я часто волнуюсь.
7. Мне частенько снятся кошмары.
8. Я, честно говоря, потею даже в холодную погоду.
9. Мне все время хочется тянуть в рот что-нибудь съестное. Я ужасно люблю семечки, леденцы, ириски.
10. Часто бывает, что я чувствую боль в животе.
11. Случается, что я просыпаюсь среди ночи и долго не могу заснуть.
12. Я знаю про себя, что я человек крайне раздражительный.
13. Наверняка я обладаю большей чувствительностью, чем другие люди.
14. В моей жизни постоянно случается что-нибудь волнующее, поэтому я все время о чем-нибудь беспокоюсь.
15. Жаль, конечно, что мне достается не так много счастья, как другим.
16. По правде говоря, я довольно легко могу заплакать.
17. Я терпеть не могу ждать кого-то или чего-то. Тут я всегда начинаю нервничать.
18. Периодами я чувствую, что чересчур суетливо веду себя - просто на месте усидеть не могу.
19. Я терпеть не могу преодолевать трудности.
20. Временами я чувствую свою полную беспомощность и ненужность никому вообще.
21. Я знаю, что отличаюсь довольно большой застенчивостью.
22. Мне все дается с трудом.
23. Большую часть времени я нахожусь в напряжении.
24. Временами у меня бывает состояние полнейшей разбитости и апатии.
25. Трудности следует не преодолевать, а по возможности обходить или избегать их. Это мое глубокое убеждение.

Комментарий. Далее ведущий просит подсчитать число «крестиков» и дает следующую интерпретацию полученных результатов.

Первая группа - 0-5 крестиков: твоя готовность к внезапным неприятностям и резким изменениям в жизни порой настолько высока, что нередко ты недооцениваешь всю серьезность новой для тебя ситуации.

Вторая группа — 6-10 крестиков: твоя готовность к внезапным переменам и приспособляемость к ним нормальная.

Третья группа — 11-20 крестиков: готовность к переменам и умение быстро ориентироваться в новых условиях жизни у тебя низковаты.

Четвертая группа — 21-25 крестиков: ты имеешь склонность слишком уж сильно переживать, чрезмерно беспокоиться не только из-за чего-то серьезного, но и по пустякам.

Ведущий: Давайте вместе подумаем, какая неожиданная ситуация или проблема (типичная или не очень) может возникнуть перед каждым из вас в жизни. Давайте пофантазируем, предлагайте свои примеры.

Участники или ведущий предлагают какой-либо конкретный пример.

- Давайте вместе разберемся, как с помощью заранее составного плана действий можно разрешить эту ситуацию.

Ребята обсуждают, составляют план. Далее ведущий аргументировано объясняет, почему, приступая к какому-нибудь делу, всегда желательно иметь план его выполнения: - План нужен всем: и тем, кто попал согласно нашему тесту в первую группу или во вторую, и тем, кто попал в третью или четвертую. Правда, по разным причинам и для разных целей. Для попавших в первую группу он нужен для того, чтобы не «наломать дров» из-за необдуманных действий. Слишком поспешные поступки приводят, как правило, к потере времени, денег, к разочарованиям, к отрицательным последствиям, которые трудно исправить.

Тем, кто попал во вторую группу, нужно помнить, что продуманные действия приводят к лучшему результату.

Для попавших в третью или четвертую группу план действий необходим, чтобы справиться со своим волнением и тревожностью, чтобы не испугаться сложившейся ситуации и не отказаться вообще от каких-либо действий. Вы увидите, что все дело, казалось бы, такое большое и сложное, можно разбить на небольшие, конкретные дела, выполнить которые Вам вполне по силам. Постепенно Вы набираетесь опыта: одно дело получилось, другое выполнено удачно - и приходит уверенность в себе, возникает меньше волнений при столкновении с трудностями.

«Наблюдатель»

Цели: способствовать развитию эмпатии; учить пониманию другого человека, его состояния по еле уловимым признакам, знакам проявления.

Инструкция: Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд; затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» в данный момент по его проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает эти выводы.

Комментарии. Важно сравнить, что получается у ребят чаще: соответствие или несоответствие.

«Рецепт счастья»

Цели: способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.

Инструкция:

Ведущий: Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.).

Комментарий. Данное упражнение можно выполнять и в подгруппах. Затем «рецепты счастья» могут быть, по желанию участников, зачитаны и обсуждены в общем кругу.

Ведущий в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам тренинга еще один рецепт счастья (Ирина Беляева, газета «Первое сентября» от 2 ноября 1999 г.): «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

«Личная профессиональная перспектива»

Цели: способствовать формированию интереса к проблеме профессиональной перспективы; актуализация проблемы профессионального самоопределения.

Инструкция: «Возьмите листок бумаги. Напротив каждого вопроса, в графе ответы сразу же записывайте свой ответ.

Схема построения личной профессиональной перспективы (ЛПП) (по Е. А. Климову)

Вопросы и задания по схеме построения ЛПП	Ответы на вопросы и задания по схеме построения ЛПП	Баллы
1. Стоит ли в наше время честно трудиться?		
2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?		
3. Когда в России жить станет лучше?		
4. За три минуты напишите профессии, начинающиеся с буквы <i>м</i> , <i>н</i> , <i>с</i> . (Если всего более 17 профессий, то это уже неплохо).		
5. Кем бы ты хотел стать (по профессии) через 10-15 лет?		
6. Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте.		
7. Запишите три основных неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три- связанных с обучением в вузе или колледже....		
8. Что в Вас самих может помешать Вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя- надо конкретнее)		

9. Как Вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (к поступлению к учебному заведению)?		
10. Кто и что может помешать Вам в достижении цели?		
11. Как Вы собираетесь преодолевать эти препятствия?		
12. Есть ли у Вас резервные варианты выбора?		
13. В чем Вы видите смысл своей профессиональной жизни? (Ради чего Вы хотите приобретать профессию и работать?)		
14. Что Вы уже сейчас делаете для реализации своих планов? (Писать о том, что Вы хорошо учитесь, нельзя: что Вы делаете помимо хорошей учебы?)		

Позднее вы самостоятельно обработаете свои ответы по критериям, которые я вам сообщу».

Комментарий. Обычно на весь опрос затрачивается 25-30 минут. После индивидуальной работы с опросником можно предложить желающим зачитать свои ответы в кругу (на следующем занятии). Можно предложить ребятам самим оценить свои ответы (предварительно совместно разбираются 1-2 анонимные работы, и участники осваивают систему оценки на чужих примерах). Ориентировочные критерии оценок по каждому вопросу:

1 балл - отказ отвечать на данный вопрос;

2 балла - явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;

3 балла - минимально конкретизированный ответ (например: «Собираюсь поступать в институт, но не знаю в какой...»);

4 балла - конкретный ответ с попыткой обоснования;

5 баллов - конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

Выделяются следующие компоненты личной профессиональной перспективы (соответствуют номеру вопроса в схеме):

1. осознание ценности честного труда (ценностно - нравственное самоопределение);

2. осознание необходимости профессионального образования после школы;

3. общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование её изменения;

4. знание мира профессионального труда (макроинформационная основа самоопределения);
5. выделение дальней профессиональной цели (мечты) и её согласование с другими важными жизненными целями;
- 6 выделение ближайших и ближних профессиональных целей (как этапов и путей к дальней цели);
7. знание конкретных выбираемых целей: профессий, учебных заведений, мест работы... (микроинформационная основа выбора);
8. представление о своих возможностях и недостатках, могущих оказать влияние на достижение поставленных целей;
9. представление о путях преодоления своих недостатков (и о путях оптимального использования своих возможностей);
10. представление о внешних препятствиях на пути к цели;
11. знание о пути преодоления внешних препятствий;
12. наличие системы резервных вариантов выбора (на случай неудачи по основному варианту);
13. представление о смысле своего будущего профессионального труда;
14. начало практической реализации ЛПП.

Приложение 14

Материалы для проведения занятия № 9

«Пришельцы»

Цель: помочь участникам в осознании труда как человеческой и общественной ценности.

Инструкция: По желанию из группы выбирают 2-3 человека, которые будут «гостями с дальней планеты», неожиданно оказавшимися в данном городе и данной группе. Время пребывания на Земле ограничено 15 минутами.

Необходимо за это время на срочно созванной пресс-конференции как можно лучше познакомиться с неизвестной цивилизацией. Гостям будет предоставлено короткое слово, в котором они сообщат самое главное о своей планете, уровне развития культуры и производства, а также об основных занятиях ее жителей.

После этого «журналисты» (остальная часть группы) задают вопросы. В течение 3-4 минут пришельцы готовятся в коридоре. Участники думают над содержанием вопросов. Через 15 минут гости садятся в круг на свои места. В течение 5-7 минут каждый «журналист» и каждый «пришелец» на отдельном листе бумаги (не более 1/3 страницы) должны написать:

- каков, по их мнению, общий уровень развития новой для них Цивилизации («пришельцы» пишут о своих впечатлениях о жителях Земли);
- стоит ли иметь дело с новой цивилизацией, развивать с ней сотрудничество, по каким линиям («журналист»).

Листочки с сообщениями собирают и зачитывают.

Комментарий. В ходе обсуждения нужно определить, какой критерий развития общества является самым важным. Ведущий выписывает все предложения ребят на доске, после чего они поочередно обсуждаются.

В заключение ведущий может предложить и свои критерии. Например, это может быть возможность самореализации, предоставляемая обществом для каждого своего члена. Идеальным способом такой самореализации является свободный, творческий, общественно-полезный труд.

Время проведения - 45 минут. В ходе игры может возникнуть опасность перерастания игрового конфликта в межличностный, если «журналистам» не понравится образ жизни «чужой» цивилизации. При таком развитии игры ведущий может извиниться перед «пришельцами» за некорректность отдельных представителей прессы и предложить участникам игры вести себя более солидно.

«Ловушки - капканчики»

Цель: содействовать осознанию участниками тренинга возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным достижениям.

Инструкция: ведущий совместно с группой определяет профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение, оформление на какое-либо место работы, построение карьеры и т.п.).

В группе выбирают «добровольца», который будет «представлять» вымышленного человека. Необходимо сразу же определить его основные характеристики: возраст, пол, образование, семейное положение и др.

Затем ведущий предлагает каждому участнику определить для «добровольца» некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, так и внутренними, исходящими от самого человека. Также каждый должен подумать и о том, как преодолеть эти трудности.

После этого по очереди каждый называет по одной трудности - ловушке. А «доброволец» сразу должен сказать, как можно эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший эту трудность, также должен назвать свой вариант преодоления. Ведущий с помощью группы определяет, чей вариант наиболее оптимален.

Подводится общий итог: сумел ли главный герой преодолеть названные трудности.

Комментарий. Упражнение проводится в круге. Время проведения - 15-20 минут. В ходе данной профориентационной игры могут возникать интересные дискуссии, участники захотят поделиться своим личным опытом и т.д.

Ведущий должен следить за тем, чтобы игра проходила динамично.

«Моя будущая профессия и окружающий мир»

Цель: способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей будущей профессии.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас поработает с тестом «Мои склонности». Вы сможете определить тот тип профессии, к которому у вас есть интерес. Для этого каждый из вас получит лист ответов и текст опросника. Будьте внимательны, и предстоящая процедура не вызовет трудностей. Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и

обозначениям вопросов. Ставьте свои ответы рядом с соответствующим номером. Отвечая на каждый вопрос, нужно спросить себя: «Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?».

- +3 – очень нравится;
- +2 – определенно нравится;
- +1 – скорее нравится, чем не нравится;
- 1 – скорее не нравится, чем нравится;
- 2 – определенно не нравится;
- 3 – очень не нравится.

После ответов на предложенные вопросы подсчитайте суммы плюсов и минусов в каждом столбике. Наибольший положительный результат служит показателем выраженности вашей склонности к одному из типов профессий.

Выберите себе условно одну из профессий того типа, к которому у вас наибольшая склонность. Кем бы вы хотели работать в будущем? Возможно, этот проект и не сбудется, но попробуйте пофантазировать.....».

Комментарий. Участникам занятия ведущий предлагает тест «Мои склонности» (определение предпочтительного типа профессии по Е. А. Климову).

Лист ответов

I		II		III		IV		V	
1a		1б		2a		2б		3a	
3б		4a		4б		5a		5б	
6a				6б				7a	
		7б		8a				8б	
		9a				9б			
10a						10б			
11a		11б		12a		12б		13a	
13б		14a		14б		15a		15б	
16a				16б				17a	
		17б		18a				18б	
		19a				19б			
20a						20б			

Сумма баллов									

Опросник

«Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?»

- 1а. Ухаживать за животными.
- 1б. Обслуживать машины, приборы (следить за ними, регулировать их).
- 2а. Помогать больным людям – лечить их.
- 2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин.
- 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, кассет.
- 3б. Следить за состоянием, развитием растений.
- 4а. Обрабатывать материалы (физическая обработка).
- 4б. Доводить товары до потребителя.
- 5а. Обсуждать научно- популярные книги, статьи.
- 5б. Обсуждать художественные книги или пьесы, концерты.
- 6а. Выращивать молодняк животных.
- 6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких- либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
- 7а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты.
- 7б. Управлять каким- либо грузовым (подъемным или транспортным) средством: подъемным краном, трактором и т.п.
- 8а. Отыскивать и разъяснять людям нужные им сведения в справочном бюро, на экскурсии.
- 8б. Художественно оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес.
- 9а. Ремонтировать вещи, изделия, одежду, жилище.
- 9б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблицах, рисунках.
- 10а. Лечить животных.
- 10б. Выполнять вычисления, расчеты.
- 11а. Выводить новые сорта растений.
- 11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий.
- 12а. Быть арбитром в спорах, ссорах между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять.
- 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах в какой- либо области науки, техники (проверять, уточнять, приводить в порядок)
- 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.
- 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
- 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы.
- 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях
- 15а. Составлять точные описания - отчеты о наблюдаемом.

15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые).

16а. Делать лабораторные опыты.

16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.

17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхности изделий.

17б. Осуществлять монтаж зданий или машин, приборов.

18а. Организовывать культпоходы, экскурсии сверстников или младших и т.п.

18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.

19а. Изготавливать по чертежам детали изделия, строить здания.

19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.

20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями.

20б. Работать на компьютере.

На доске для обучающихся по окончании работы появляется дополнительная информация:

- | | |
|--------------------------------|---|
| i. Человек- природа | |
| ii. Человек- техника | |
| iii. Человек- человек | |
| iv. Человек - знаковая система | |
| v. Человек | - |
| художественный образ | |

I. *Человек - природа*: эколог, биолог, агроном, зоотехник, ветеринар, лесник, озеленитель и др. Представителей этой профессии объединяет любовь к природе. Растения, животные, микроорганизмы развиваются без всяких выходов и праздников. Специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям. Важны такие качества, как инициатива, самостоятельность, творческое мышление.

II. *Человек - техника*: инженер, строитель, конструктор, чертежник, токарь, радиомонтажник, автослесарь и др. Такой специалист должен быть точным, аккуратным, дисциплинированным.

Техника как предмет труда предоставляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества.

III. *Человек - человек*: учитель, врач, секретарь-референт, менеджер, продавец и др. Важно уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их. При работе по профессии этого типа необходимы следующие личные качества: устойчивое хорошее настроение в процессе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память и др.

IV. *Человек - знаковая система*: математик, оператор ЭВМ, программист, чертежник, лингвист и др. Мы встречаемся со знаками чаще, чем обычно представляем себе. Это и цифры, и коды, и условные знаки, естественные или искусственные языки, и чертежи. Для работы по этому типу профессий нужно

обладать хорошо развитым абстрактным мышлением, воображением, сосредоточенностью, устойчивостью внимания, усидчивостью.

V. *Человек - художественный образ*: писатель, художник, дизайнер, музыкант, артист и др. Важнейшие требования, которые предъявляют профессии этого типа: одаренность в какой-либо области искусства, творческое воображение, образное мышление, трудолюбие.

Приложение 15

Материалы для проведения занятия №10

«Хочу» и «Надо»

Цели: учить умению отдавать себе отчет в собственной жизни. Формирование понимания необходимости трансформации эмоционально окрашенного желания в стремление действовать в соответствии с поставленной целью.

Инструкция: Групповая игра «"Хочу" и "Надо"» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т.п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом»; «Я хочу иметь роскошный автомобиль»; «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной»; «Я хочу быть закаленным и физически крепким»; «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей»...

Комментарий. Ведущий должен следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и ведущий и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго, свободного, тура можно полностью поменять команды. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, т.к. участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реально это желание.

«Ресурсы для достижения»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

Инструкция: нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

Комментарий. В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

«Гибкость»

Цель: развитие адаптивных способностей.

Инструкция: Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно 1 метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой, соприкасаясь руками с партнером. Задача каждого - нарушить устойчивое положение другого.

Комментарий. Если Ваши руки расслаблены, то Вы успеете убрать их в момент, когда Вас толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, окажутся напрасными. Если руки напряжены, то партнера легко столкнуть. Так и в жизни: напряженные люди часто «ломаются» под давлением жизненных обстоятельств.

Вывод: надо развивать в себе гибкость - то, что в науке называют «адаптивными способностями».

«Предлагаю - выбираю»

Цель: обучение в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

Инструкция: Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь»: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!».

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей.

Затем в третьем, завершающем, туре игры - «супер - супер - игры» - претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т.е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...»; «Я не умею плавать...»; «Я поспорилась с родителями...»; «Я потерял библиотечную книгу...» и т.п.

В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

Комментарий. Привлекательная сторона игры - отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая - слышать», «глядя - видеть», «общаясь - воспринимать».

Очень важно сохранить определенный темп - ритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы», особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер - суперигру», предлагается возможность оказать человеку немедленную помощь здесь и сейчас.

В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, важно, но, тем не менее, предлагать помощь тоже надо уметь.

Существует множество вариаций игры «Предлагаю - выбираю»: помимо «помощи» дают совет относительно «поведения» («Я попал в ситуацию...»), предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и т.д.

«Что нас объединяет?»

Цель: укрепление установившихся между членами группы отношения, создание чувства единения.

Инструкция: Для проведения упражнения потребуется мячик. «Закончилось наше занятие. Все мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите на нашу группу. Сколько в нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил мяч), кинуть ему мяч и сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать тот признак, который может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику группы с той же фразой».

Ведущий сам начинает разминку, следит, чтобы каждый принял в ней участие.

Комментарий. Упражнение отлично подходит для завершения занятия.

Приложение 16

Материалы для проведения занятия №12

«Советы в кругу»

Цели: помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе; психологу постараться учесть опасения участников тренинга и исключить их возможные причины из тренинговой работы.

Инструкция: Участники садятся в большой круг лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно, и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время - 2-3 минуты.

Комментарий. В это время «уверенные» обсуждают возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат своим «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время - 2-3 минуты.

«Галактика моей жизни»

Цель: дать возможность участникам занятия посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

Инструкция: Каждый участник занятия на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми её «планетами» и «звёздами».

Комментарий. По желанию ребята, выбрав роль астронома, могут рассказать всем о «планетах» своей «жизненной галактики».

«Линия жизни»

Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция: «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее").

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее").

На отдельном листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня».

Комментарий. Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек - линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта - это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться вперед более успешно.

Притча «Мудрец и молодой человек»

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или

мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

Приложение 17

Материалы для проведения занятия №14

«Чемодан в дорогу»

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Инструкция: Каждому участнику предлагает «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить всё то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» - передается ведущему. Записи используются для оценки результативности тренинга.

Комментарий. Некоторым ребятам может понадобиться помощь ведущего в определении приобретенного багажа умений .

«Недописанные предложения»

Цели: стимулировать самопознание подростков; формировать способность к самоанализу.

Инструкция: участникам тренинга предоставляют возможность закончить предложения:

«Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...»

«Думая о себе, я порой ужасаюсь, когда...»

«Думая о себе, я начинаю переживать, потому что...»

«Думая о себе, я порой сомневаюсь,...»

Комментарий. Упражнение может быть выполнено каждым для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись, а затем психолог предлагает желающим зачитать предложения по их усмотрению, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, Вы можете услышать, если захотите, наши советы, сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять Ваши сомнения или погордиться вместе с Вами».

Приложение 18

Материалы для проведения занятия №15

«Три имени»

Цели: способствовать развитию саморефлексии; формировать установку на самопознание.

Инструкции: Каждому участнику выдают по 3 карточки. На карточках нужно написать 3 варианта своего имени (например, как его называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной его возникновения.

Комментарий. На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

«Что человеку дано?»

Цель: способствовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

Инструкция: Ведущий: «Вдумайтесь в высказывание Чабуа Амираджиби: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сим изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идет на пользу ближним».

Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям. Напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы лично этими качествами или нет.

Комментарий. Данное упражнение можно выполнять как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

«Моя семья»

Цель: способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

Инструкция: нарисовать рисунок на тему: «Моя семья». Затем сесть в круг и разложить на полу рисунки – сверху вниз.

Комментарий. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Их пускают по кругу, и каждый высказывает своё мнение о рисунках в двух аспектах:

- рациональный: что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;

- эмоциональный: какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Каждый по кругу высказывается об этих аспектах рисунков, не оценивая их. Сначала рассматривается первый рисунок. Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его ребята или нет; что он хотел показать, рассказать этим рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен.

После того как все выскажут своё мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т. д.

«Магазин одной покупки»

Цель: подведение подростков к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставлять свое «Я» с интересами других людей, определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению.

Инструкция: Н/л в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары» - карточки, на которых написаны названия различных предметов: *гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А.П. Чехова, джинсы, кроссовки и т.п.*

«Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2-3 стула) можно присесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой карточки - «товара» указана «цена»: «Отцу еще год придется ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть больного друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур» и т.д.

Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте: может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья...»; «Золотая цепочка - это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д.

Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате товара. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведенному выбору: «Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...».

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина».

После этого ведущий может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений ведущий и сами участники могут оценить свою мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

Комментарий. Методически провести эту форму несложно. Алгоритм ее организации состоит из последовательных, логически взаимосвязанных действий, которые совершает каждый играющий по следующей схеме:

Зал размышлений



Модификация этой игры - «Магазин трех покупок». В этом варианте обыгрывается цифра «3»: разрешается сделать 3 покупки; дается 3 минуты

на размышление; в «магазине» 3 «зала»; победителем оказывается тот, кому удастся купить 3 предмета. (число модификаций не ограничено.)

Приложение 19

Материалы для проведения занятия №16

«Всеобщее внимание»

Цели: развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих путем различных средств общения.

Инструкция: Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих.

Комментарий. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Затем обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и путем каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

Конфликтная ли Вы личность?»

Цель: способствовать определению качеств, необходимых для продуктивного общения.

Инструкция: «Чтобы узнать, конфликтная ли Вы личность, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый его вопрос».

Тест

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли Вы на классных часах (или в компании друзей) с критикой учителей или других учеников:

- а) нет;
- б) только если имею для этого веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только учителей, но и тех, кто их защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями:

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры - моя стихия.

4. Иногда приходится стоять в очереди. Как Вы реагируете, если кто-то пытается обойти тех, кто стоит впереди:

- а) возмущаюсь в душе, но молчу - себе дороже;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция:

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу:

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
- в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как Вы к этому отнесетесь:

- а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит настроение.

Инструкция. Подсчитайте сумму очков, исходя из того, что ответ на каждый пункт «а» - 4 очка, «б» - 2 очка, «в» - 0 очков.

От 22 до 32 очков: Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома.

От 12 до 20 очков: Вы слывете человеком конфликтным. Но самом деле Вы конфликтуете, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на Вашем положении или приятельски отношениях. Всё это вызывает к Вам уважение.

До 10 очков: споры и конфликты - это воздух, без которого Вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но если услышите замечание в свой адрес, становитесь неуправляемым. Ваша критика ради критики, а не для пользы дела.

Этот тест имеет научно-популярный характер. Не стоит на 100% доверять его результатам. Но задуматься о том, какого человека мы называем конфликтным, наверное, стоит.

Преувеличение или полное изменение поведения»

Цель: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Инструкция: Членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. Участник сам выбирает нежелательное личное поведение (вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознается).

Комментарий. Если член группы не осознает недостатков этого поведения, он начинает утрировать противоположные качества. Например, робкий член группы должен говорить громким, авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Приложение 20

Материалы для проведения занятия №18

Прорвись в круг»

Цели: стимулирование групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше остальных включенным в группу, и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т.е. прорвать круг и проникнуть в него.

Комментарий. То же самое может проделать каждый участник.

Наблюдатель»

Цели: способствовать развитию эмпатии; учить пониманию другого человека, его состояния по еле уловимым признакам, знакам проявления.

Инструкция: Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд; затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» в данный момент по его проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает эти выводы.

Комментарий. Важно сравнить, что получается у ребят чаще: соответствие или несоответствие.

Приятно ли со мной общаться?»

Цели: самопознание; осознание своего потенциала в области общения.

Инструкция: Ведущий: «Каждый из вас получит тест «Приятно ли со мной общаться?». Отвечать нужно в тетради, ставя номер утверждения и рядом с ним - выбранный ответ.

Чтобы узнать, приятно ли людям с вами общаться, необходимо выразить свое отношение к каждому из двадцати суждений, содержащихся в тесте. Если вы согласитесь с каким-либо из этих суждений, поставьте около него знак «+», а если нет - то «-». Ответы типа «не знаю», «не уверен» не допускаются. Постарайтесь выбрать либо отрицательный, либо положительный ответ на каждое суждение.

Тест

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем мне приходится общаться.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.

3. Самое мудрое - это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.

4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.

5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.

6. Когда тебя знакомят с кем-либо и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.

7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.

8. Ты должен быть всегда настороже, иначе окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.

9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.

10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе очень понадобится их помощь.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что, в конце концов, очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.

14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь пойти в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

Ключ

№ суждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+
Балл	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Комментарий. Для того, чтобы подсчитать число баллов, нужно сравнить ответы с ключом. Если, например, на первый вопрос ответ «-», то вы получаете за него 5 баллов, если «+» - 0 баллов и т.д.

85-100 баллов: это отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться.

75-80 баллов: хороший результат. Ты умеешь быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаешь срывы. Надолго тебя не хватает.

60-70 баллов: результат весьма удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты еще продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, - в этом твои успехи значительно скромнее.

0-55 баллов: откровенно плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя все впереди. Будь внимательнее к людям!

Связующая нить»

Цели: формирование убеждения: «Другой - ценность»; развитие эмпатии.

Инструкция: «Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...» и т. п.».

Комментарий. Когда катушка вернется к тому, кто начинал, члены группы должны натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

Эмиграция»

Цель: способствовать открытию в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Инструкция: «Предположим, что Вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1) сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает Вас с этими людьми?

2) кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли Вы что-либо изменить в Ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

Составьте два перечня имен».

Комментарий. После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи.

Приложение 21

Материалы для проведения занятия №19

Требования среды»

Цели: осознание половых различий; развитие эмпатии.

Инструкция: «Положите на пол два больших листа бумаги в рост участника. На один лист ложится юноша, на другой - девушка. Кто-то из участников обведет их контуры на листе».

После этого группа девочек собирается вокруг своего контура («контурная карта девочек»), а группа мальчиков - вокруг своего контура («контурная карта мальчиков»), и по очереди или все вместе пишут с обратной стороны «контурных карт» требования, которые предъявляет социальная среда к мальчикам и девочкам.

Затем группы меняются «картами» и пишут внутри контура основные, востребованные средой черты характера и внешние данные современного юноши и современной девушки.

Комментарий. После упражнения можно организовать обсуждение по предложенным вопросам: «Каковы требования среды к поведению и внешнему виду современного подростка?»: «Реальны они или не реальны?»; «Какие существуют расхождения между требованиями среды и реальностью?»; «Есть

ли резервы совершенствования?»; «Когда не совпадают требования и реальность, что должны делать молодые люди?»... И т.д.

«На плоту»

Цель: формирование поведенческих характеристик мальчиков и девочек как представителей мужчин и женщин современной культуры; развитие нравственного сознания всех ее участников и наблюдателей.

Инструкция: На плоту пять мест для путешественников. Они плывут по реке, вокруг необитаемые берега. И вдруг что-то случается: волной смыло съестные припасы или маршрутную карту; загрустила маленькая дама, единственная дама среди юношей на плоту; рассорились четыре дамы при одном юноше на плоту; по берегу бежит какой-то человек, просит его взять на плот шестым; пошел сильный холодный дождь и т.д.

Что делают мужчины во время подобных событий? Их реакции наблюдают зрители.

По завершении ролевой ситуации зрители сообщают о своем мнении: было ли поведение мужчин достойным в этих ситуациях (поднимается карточка либо открывается ладошка при утвердительном мнении).

Момент движения плота обозначается музыкой (например, Гендель «Музыка на воде»). Участники игры не рассуждают о том, что следовало бы делать, а совершают действия, которые они считают необходимыми в создавшихся условиях. Зрители не вмешиваются в разыгрывание ситуации. Ведущий тоже не имеет права подсказывать и оценивать их действия.

В игру следует ввести и вполне реальные элементы мужского и женского поведения: юноши подают руку дамам, входящим на плот и покидающим его; юноши (мальчики) благодарят юных дам за участие в игре.

Количество ситуаций определяется успешностью произведенных ролевых решений: если «плот номер один», «плот номер два» успешно справились с непредвиденной сложностью путешествия, то количество ситуативных этапов можно ограничить тремя; если юношам не удастся найти достойный выход из ситуации, то цепочка неприятностей удлинится - тогда почти всем зрителям удастся побывать в роли путешественников.

Предполагается непрременная рефлексия по окончании игры: «Что я извлек для себя во время путешествия на плоту?»

Комментарий. Данная игра - одна из немногих, которые успешно проходят при разновозрастном составе играющих. Эффектно разворачиваются игровые события в случае резкого возрастного перепада, например, если играют дети второго и десятого, третьего и одиннадцатого классов.

Идея игры «На плоту» настолько широка, что вмещает в себя самые разнообразные модификации, которые может создать творчески работающий взрослый.

«Портрет твоего идеала настоящей (его) женщины (мужчины)»

Цель: уточнение идеального образа представителя противоположного пола.

Инструкция: «Попробуйте мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящей(щего) женщины (мужчины). Составьте для себя перечень черт, составляющих женское достоинство (своеобразный "Кодекс мужской чести")».

Да - нет - может быть»

Цель: активное осмысление жизненных ситуаций, развитие способности быть субъектом, продумывать, анализировать свои мнения и отдавать отчет в своих поступках.

Инструкция: Ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, он идет в сторону слова «Нет»; те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посередине.

После того как играющие выбрали позиции, можно выслушать их мнения, аргументы в пользу суждения или контраргументы а затем еще раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили свое мнение.

Веер суждений - самый разнообразный и составляется психологом в соответствии с его психологическим замыслом.

Предлагаем примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

1. Нет прекраснее на Земле существа, чем человек. Самое страшное существо на Земле - человек.

2. Главное в этой жизни - иметь деньги. Главное в этой жизни - быть верным себе.

3. Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать. Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом.

4. Счастливый глух к несчастьям другого. Счастливые - самые добрые к окружающим.

Здесь предложены варианты альтернативных суждений. Но набор может состоять из однозначных суждений. Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с происшествием в школе. Тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение о случившемся.

Комментарий. Добавим: у игры нет возрастных ограничений.

Приложение 22

Материалы для проведения занятия №21

«Все как один»

Цель: сплочение группы, развитие внимания, интуиции.

Инструкция: «Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду считать до трёх. На счёт «три» каждый должен выкинуть определенное число пальцев на одной руке. Я буду повторять счёт до тех пор, пока все не станут выкидывать одно число. Договариваться между собой. Итак, начали».

Комментарий. Выполняется упражнение до тех пор, пока все участники не станут выбрасывать одинаковое количество пальцев [13].

«Скованные одной цепью»

Цель: понимание специфики работы в команде и формирование навыка работы в ней.

Инструкция: вся группа встает в шеренгу: плечом - к плечу и щиколотка - к щиколотке. Задача: пройти расстояние в 6 метров, не разрывая контакта щиколоток ни на один миг.

Комментарий. Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому ведущий должен предоставить им достаточное время для решения этой проблемы. Если и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени, предоставив две последние попытки. В конце упражнения коллективно подводятся итоги - в результате часто у участников возникает понимание специфики работы в команде.

«Кораблекрушение»

Цели: поиск внутренних и внешних ресурсов; развитие эмпатии; формирование способности к взаимопомощи и навыков работы в команде.

Инструкция: все участники объединяются в 2 команды. Ставятся несколько стульев для одной и для другой команды в зависимости от числа участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить четыре стула так, чтобы вся команда уместилась на этих рядом стоящих стульях. Ряд стульев ставят у стенки для одной команды, ряд - для другой команды, напротив.

После того как команды разместятся на стульях, ведущий описывает страшную историю, как корабль попал в шторм и его разбило о рифы. Чтобы спастись, необходимо, перемещая один стул вперед, всей командой перебраться к противоположной стенке, никого не уронив.

Комментарий. Упражнение способствует сплочению группы, демонстрирует способность к взаимопомощи. Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в «бушующем океане» не забывать оказывать помощь друг другу.

При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить. Участники группы сами должны сделать правильные выводы.

Приложение 23

Материалы для проведения занятия №22

«Социальные роли»

Цель: формирование умения идентифицировать свои социальные роли, самосознания.

Инструкция: «Напишите на листочке роли, которые вы играете в жизни (ученик, друг, сын и др.). Ранжируйте их по степени значимости.

Напишите на листочке роли, которые вы хотели бы играть. Ранжируйте их.

Ответьте на вопросы: "Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей?", "Что мешает их реализовывать?"; "Есть ли роли, противоречащие друг другу?". И т.д.

Комментарий. Ведущий на ухо информирует каждого, к какой группе тот относится (тусовщик, рокер, влюбленный, романтик).

Участники группы молча ходят по аудитории и соединяются с теми, кто, как им кажется, относится к их группе. Таким образом, все участники должны объединиться в 4 группы. После чего эти группы объединяются следующим образом: «тусовщики и рокеры» - в одну группу; «влюбленные и романтики» - в другую. Обе группы садятся напротив друг друга. Проводится дискуссия «Чей образ жизни лучше?».

Если кто-то почувствует, что он не относится к данной группе, он может пересесть на другую сторону.

В результате дискуссии участники могут найти очень много общего в образе жизни одних и других.

«Хочу- могу - буду»

Цели: поиск внутренних ресурсов; развитие эмпатии; работа с установкой на готовность действовать.

Инструкция: всем надо разбиться на пары и подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чём добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов: «Я хочу», «Я могу», «Я буду».

Комментарий. В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения, и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно для «себя любимого».

«Прошлые успехи»

Цели: поиск ресурсов, необходимых для достижения целей; укрепление самооценки.

Инструкция: «Нарисуйте солнышко с множеством лучей (7 и более). На каждом луче напишите событие, связанное с прошлым успехом».

Комментарий. Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала участник ищет успехи в прошлом - в решении проблемы, подобной сегодняшней. Эти успехи вписываются в первую очередь.

Во вторую очередь вписываются другие успехи, которые были у подростка в прошлом.

Каждый участник получает возможность озвучить свои успехи (без комментариев).

«Миг благодарения»

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

Инструкция: «Составьте список благодарностей (Богу, людям и т.д.). Например: «Благодарю за то, что...(сегодня, вчера, неделю назад, месяц, год)»; «Благодарю людей, которые...».

Комментарий. По желанию участников могут зачитать свои списки благодарностей перед всей группой.

Приложение 24

Материалы для проведения занятия №23

«Цена и ценность»

Цель: инициация размышление о принципиальном отличии того, что действительно имеет цену, от того, что лишь принято называть ценностью; осмысление соответствующих явлений в жизни участника игры.

Инструкция: идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках у владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе хорошую цену». В ответ он услышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продать даже за самую высокую цену».

Что же в руках у владельца? Кошка, живущая у него десять лет; стихи, написанные для любимого человека; килограмм шоколадных конфет; пишущая машинка, доставшаяся от бабушки; текст научной статьи; мяч, в который играет сын; красный шерстяной шарф и др.

Группа, наблюдавшая торги, вдруг замечает, что одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его ни упрашивали. (Ведущий при этом должен подыгрывать репликами, усиливая азарт: «Повышайте цену!..» или «Просите лучше - зачем ему старая кошка?!») и т.п.

Лучше, если «товар» предварительно обозначен на карточках, розданных владельцам в руки так, чтобы до момента торга наблюдатели не знали о предмете торга. Его содержание открывается только в момент реакции владельца, когда он, например, отвечает покупателю: «У меня есть камешек, привезенный с моря...»

Во время рефлексии ведущий незаметно вводит признаки понятий «цена» и «ценность»: *цена* - это выражение денежной стоимости; *ценность* - всё то, что значимо в жизни человека.

Комментарий. Хорошо проходит рефлексия, если предложить детям такую фразу: «Я понял, что...».

Приложение 25

Материалы для проведения занятия №24

«Сова, жаворонок или аритмик»

Цель: определение индивидуального биоритма жизни.

Инструкция: Как известно, есть люди, которые предпочитают утренние часы для работы и других занятий. Этот тип людей называют «жаворонками». «Совы» же деятельны по вечерам. «Аритмик» - человек, у которого день на день не приходится. Тест позволит Вам определить принадлежность к одной из этих категорий.

1. Трудно ли Вам вставать рано утром?

а) Да, почти всегда - 3;

б) иногда - 2;

в) редко - 1;

г) крайне редко - 0.

2. В какое время Вы предпочитаете ложиться спать?

а) После часа ночи - 3;

б) от половины двенадцатого до часа - 2;

в) от десяти до половины двенадцатого - 1;

- г) до десяти часов - 0.
3. Какой завтрак предпочитаете в первый час после пробуждения?
- а) Солидный - 3;
б) обильный, но не очень калорийный - 2;
в) достаточно одного вареного яйца или бутерброда - 1;
г) хватит одной чашки кофе или чая - 0.
4. Вспомните Ваши легкие раздражения или мелкие ссоры на работе и дома. В какое время они чаще всего случаются?
- а) В первой половине дня - 1;
б) во второй половине дня - 0.
5. От чего Вы могли бы легко отказаться?
- а) От утреннего чая или кофе - 2;
б) от вечернего чая - 0.
6. Легко ли Вы во время отпуска нарушаете привычки, связанные с приемом пищи?
- а) Очень легко - 0;
б) достаточно легко - 1;
в) трудно - 2;
г) привычек не меняю - 3.
7. С утра Вас ждут важные дела. На сколько раньше Вы ляжете вечером спать?
- а) Более чем на два часа - 3;
б) на час-два - 2;
в) менее чем на час - 1;
г) как обычно - 0.
8. Как точно Вы можете оценивать без часов отрезок времени, равный минуте?
- а) Отрезок оказался меньше минуты - 0;
б) отрезок оказался больше минуты - 2.
- Если Вы набрали: от 0 до 7 баллов - Вы «жаворонок»; от 6 до 13 баллов - Вы «аритмик»; от 14 до 20 баллов - Вы «сова».

«Ведущее полушарие»

Задание-тест

Цель: определение латеральности.

Инструкция: Выполните предложенные задания:

1. Быстро, не думая, переплетите пальцы обеих рук. Большой палец какой руки (правой или левой) оказался сверху? Разомкните руки и переплетите пальцы наоборот. Как удобнее?

Напишите буквы П (правая), Л (левая). И так пишите в каждом последующем задании.

2. Не раздумывая, скрестите руки на груди, став в «позу Наполеона». Предплечье какой руки оказалось сверху? Попробуйте сделать наоборот. Как удобнее? Напишите буквы П или Л.

3. Покажите, как вы аплодируете. Как правило, активно при этом перемещается ведущая рука, ударяя о другую, почти неподвижную.

4. Возьмите ручку или карандаш. Попробуйте прицелиться, выбрав мишень и глядя на нее обоими глазами через кончик ручки или карандаша. Зажмурьте один глаз, потом - другой. Если мишень сильно смещается при зажмуренном левом глазе, то левый глаз ведущий, и наоборот.

5. Возьмите в каждую руку по карандашу и, действуя одновременно обеими руками, нарисуйте, не глядя, круг, квадрат, треугольник. Сравните изображения каждой пары фигур. Изображения, выполненные ведущей рукой, обычно выглядят более полными и правильными.

Теперь подсчитайте, сколько у вас П и Л. Если в четырех или пяти пробах ведущая рука - правая, то ведущее полушарие - левое. Если наоборот, то - художественное.

«Моя волшебная Земля»

Цель: способствовать осмыслению нравственного опыта поколений и самоанализу, формированию жизненных ценностей участников.

Инструкция: Ведущий: «Представьте, что в центре круга находится голубой шар нашей родной планеты Земля. Он медленно вращается. На планете сейчас нет людей и нет тех объектов (домов, городов, заводов), которые построили люди. Только природа: леса, поля, горы, моря, реки, самые разные животные, птицы, рыбы и т.д. Это может быть настоящее время, а может - далекое прошлое или будущее (кто как себе представит).

Кем бы лично Вы хотели быть на этой Земле? Выберите себе образ. Это может быть абсолютно любой природный объект как живой, так и неживой природы; как из настоящего, так и из прошлого или будущего - любой зверь, птица, дерево, гора, растение и т.п.

Комментарий. После этого ведущий задает вопросы. На каждый вопрос по очереди отвечает каждый участник игры. При ответе ведущий задает дополнительные наводящие вопросы, чтобы участник тренинга как можно полнее нарисовал свой «портрет», рассказал свою «историю» и др. Некоторые вопросы ведущий импровизирует по ходу игры. Ребятам не нужно торопить при ответах: каждый должен иметь возможность пофантазировать и высказаться.

- Кто Вы, какой образ себе выбрали?

- Расскажите свою историю. Как Вы возникли, как Вы существуете?

- В чем Ваша сила и польза?

- Что Вам мешает?

- Если на Земле появятся люди, построят дома, города, фабрики, заводы, что изменится в Вашей жизни? Вам будет лучше или хуже? Выживете ли Вы?

- Выберите себе пару из других участников нашей игры. Обоснуйте свой выбор. (На этом этапе происходит объединение в «семью», если выбор взаимный.)

- Опишите уклад вашей совместной жизни.

- Каким будет девиз вашей «семьи»?

Методика проходит в форме игры-идентификации. Дети, рассказываясь, образуют круг. Ведущий - в линии круга.

«Я и природа Земли - мы едины»

Цель: содействовать осмыслению ценности единства человека и природы.

Инструкция: Ведущий укрепляет на доске белый альбомный листок с цветным кругом в центре и включает спокойную музыку. Обучающиеся смотрят в центр листа в течение 30-40 секунд. Потом ведущий предлагает им закрыть глаза и в течение 30 секунд удерживать перед собой образ листа с кругом.

Непосредственно после этого упражнения, не выключая музыки, обучающиеся вслух повторяют за ведущим следующий текст: «Я - человек. Я имею право на уникальное существование в соответствии со своими мыслями, чувствами, стремлениями. Я доверяю себе. Я совершаю поступки, диктуемые моими целями, моими планами, моими мыслями. Я выражаю свои чувства. Я не согласен с тем, с чем не согласен. Я критикую то, что мне не нравится. Но я терпим и позволяю другим делать то же самое по отношению ко мне. Человек становится человеком только среди людей. Я уважаю людей, я желаю им добра. Я и природа Земли - мы едины. Я дышу воздухом Земли, я пью воду Земли, я ем то, что дает Земля. Я хочу, чтобы природа Земли была чистой и здоровой. Я хочу, чтобы я и мои дети были здоровы. Я за счастье и гармонию в мире».

Комментарий. Первое упражнение - на концентрацию внимания. Для его проведения и понадобится белый альбомный листок с цветным кругом в центре. Диаметр круга - 7 см. Цвет круга - на выбор ведущего: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, голубой, фиолетовый.

«4 сферы»

Цель: осознание цели и времени как ценностей жизни.

Инструкция: «Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основные сферы (хорошо, если энергия распределяется равномерно между ними).

- Что бы Вы делали, если бы могли всё?

- О чём Вы мечтаете, каковы Ваши желания и цели на ближайшие 5 недель; 5 месяцев; 5 лет?

- Подумайте и напишите, как Вы будете использовать свою энергию и время.

- Что Вы будете использовать для физического аспекта: для красоты своего лица, фигуры, своего здоровья? (*тело*)

- Что Вы будете делать для своей работы, увлечений, карьеры? (*деятельность*)

- Для семьи, друзей, школы? (*контакты*)

- Для своего будущего, для творчества? (*фантазии*)

- Для города, страны, человечества (например, для *достижения мира*)?

Комментарий. Подростки отвечают на предложенные вопросы в течение 10-15 минут самостоятельно, индивидуально. Затем желающие могут озвучить свои эссе.

Приложение 26

Материалы для проведения занятия №25

«Хорошо - плохо»

Цель: способствовать формированию умения оценивать свои поступки и поступки других.

Инструкция: Каждый участник на листочке описывает ситуацию, которая была в его жизни и за поведение в которой он понёс серьёзное наказание. Ученики складывают листочки «самолётиком» и по команде ведущего запускают их. Поймав самолётик, каждый участник даёт свою оценку описанному в полученном листочке поступку.

Комментарий. За ответом следует обсуждение. Желающим предлагается дать свой ответ на вопрос: «Как бы ты поступил в этой ситуации?» При обсуждении каждый участник, которому ведущий кидает мячик, говорит, о чём он думал в течение занятия.

Неуверенные, уверенные или агрессивные ответы»

Цели: формирование адекватных реакций в различных ситуациях; формирование необходимых «ролевых пристроек».

Инструкция: каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие

- Друг разговаривает с Вами, а Вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас.
- Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает Вас от интересного выступления, задавая глупые, на Ваш взгляд, вопросы.
- Педагог говорит, что Ваша причёска не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит Вас одолжить ему Вашу дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

Комментарий. Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть ситуации в парах. Группа обсуждает ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

Притча «Человек»

Жил- был на свете Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех. Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа – дом – работа – дом – работа - дом. Как все.

Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывает одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить!

И Человек сделал то, Чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нём свои чувства, рождённые внезапно. Так на Земле появился ещё один Творец.

(И. В. Стишенок)

«Послание потомкам»

Цель: развитие осознания ценности жизни; сплочение группы.

Инструкция: «На большом листе бумаги в символической форме передайте пожелания будущим поколениям людей».

Комментарий. Можно подходить к листу поочередно, или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После чего можно провести «ритуал» отправки почты... (на усмотрение ведущего и участников).

Приложение 27

Материалы для проведения занятия №27

«Кто я?»

Цель: способствовать формированию навыков самопознания и умения оценивать свои качества.

Инструкция: Каждый участник складывает листочек «в гармошку» из пяти частей-полосок. Ведущий просит ребят за 30-40 секунд написать на первой полоске десять своих основных качеств.

Затем каждый участник должен закрыть первую полоску и написать за 30-40 секунд на второй полоске десять качеств, которые видит в нем друзья, доброжелатели. Далее участники, перегнув полоску, пишут на третьей полоске 10 своих качеств, которые в них, как им самим кажется, видит их недоброжелатели. (Время выполнения каждого задания неизменно).

Затем ведущий просит соседей по кругу поменяться листочками и написать друг другу по 10 основных, на их взгляд, качеств соседа.

Пятую полоску участники заполняют после тренинга (в этот же день) в качестве «домашнего задания», которое заключается в поисках того человека, чье мнение ценно для участника и к которому он обратится с просьбой написать на пятой полоске его (старшеклассника) 10 основных качеств личности...

Комментарий. Развернуть всю «гармошку» и подумать над ее содержимым можно только после заполнения всех пяти ее полосок.

«Веер»

Цель: помочь участникам тренинга найти возможные способы благотворных контактов с другими людьми.

Инструкция: Рассматривается ситуация из жизни данной группы или типичная для повседневной жизни участников. Ведущий помогает подросткам выстроить диалог, побуждающий к позитивным результатам общения. От конкретной задачи психолог подводит ребят к более сложной, предлагая им выстроить цепочку общения по трем существенным аспектам:

- желание вызвать чей-то интерес к себе;
- стремление изменить чье-либо отношение к себе;
- попытка включиться в среду общения интересующих тебя людей.

Каждая группа вырабатывает принципы построения контакта, правила общения и примерную схему диалога по выбранному аспекту.

Комментарий. Участники выбирают один из аспектов, объединяясь в соответствующие группы. Способы, названные подростками, закладываются в «веер», лежащий на столе (способы записываются на листках веера). Затем «веер» обсуждается: участник вытягивает листок «веера» и обыгрывает заложенный в нем способ поведения с «соседом по кругу».

«Послание миру»

Цель: способствовать осмыслению общечеловеческих ценностей и целей.

Инструкция: «Разбейтесь на две команды. Каждая команда выбирает одну из предложенных тем, например: "Как можно сберечь воду?"; "Как можно защитить животных?"; "Как можно сделать нашу страну богатой?"; "Как уменьшить число одиноких людей на Земле?" и др. Затем каждая команда составляет речь, готовит плакаты, лозунги, и команды по очереди выступают со своими предложениями».

Комментарий. В конце упражнения можно организовать обсуждение по вопросам: «Как протекала работа в вашей группе?»; «Почему важно, чтобы молодое поколение интересовалось мировыми проблемами?»; «Довольны ли Вы лично результатами работы группы?».

«Надежды на мир»

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей; формулирование общечеловеческих ценностей.

Инструкция: «Разбейтесь на группы по 4 человека. Обсудите в малых группах вопрос: «Каким вы хотели бы видеть мир?». Каждый человек делится в группе своими представлениями о желаемых отношениях между людьми, странами, народами».

Комментарий. В конце упражнения по каждой группе выступает перед всеми «спикер».

Приложение 28

Материалы для проведения занятия №28

«Кино»

Цель: способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей жизни.

Инструкция: «Представьте, что о вас, когда вам исполнилось 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким - то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы - главный герой фильма - выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма».

Комментарий. Обсуждение может быть организовано в кругу по предложенным ведущим примерным вопросам: «Довольны ли вы этим фильмом?»; «Что вам там понравилось больше всего?»; «Есть там что-то, что вам не понравилось?»; «Если вы не совсем довольны, то что бы вы хотели изменить в своем образе будущего?»; «Что вам нужно для этого сделать?» И т.д.

«Составление жизненного кредо достойного человека»

Цель: формулировка жизненного кредо каждым участником.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому из участников определить своё жизненное кредо.

Желающие могут прочитать свои сочинения. В конце упражнения ведущий зачитывает «Жизненное кредо достойного человека» (автор - д. пс. н. Щуркова Н. Е.).

«Жизненное кредо достойного человека»

Я - дитя природы и господин природы, поэтому я.....

- люблю небо, звезды, землю и море;
- радуюсь солнцу, дождю, снегу и ветру;
- не топчу травы, не рву цветов, не пугаю птиц, не обижаю животных;
- умею слышать голос природы, люблю общаться с природой, переживаю за состояние природы на нашей земле;
- по мере своих сил содействую её преумножению;
- несу ответственность за состояние природы вместе с человечеством.

Я – носитель разума, в отличие от всех животных на Земле, поэтому я....

- не принимаю на веру ничего без осмысления;
- развиваю свою речь как единственный способ мышления;
- предвижу последствия своих поступков, не совершаю необдуманных действий;
- умею анализировать события жизни, собственное поведение, мои отношения;
- ставлю цели и отбираю достойные способы их достижения;
- умею противостоять неразумным, низким, преступным влияниям;
- несу ответственность за всё, что со мною происходит.

Я – принимаю жизнь во всех её проявлениях, поэтому я....

- приветствую любое проявление жизни, печалюсь при угасании жизни;
- не произвожу действий, наносящих ущерб любому живому существу;
- учитываю самочувствие людей, их здоровье, настроение;
- сопереживаю тем, кому плохо, радуюсь с тем, кому хорошо, защищаю того, кто обижен;
- несу ответственность за своё здоровье, забочусь о силе и красоте моего тела;
- бросаюсь на помощь, когда жизни угрожает опасность;
- изучаю объективные закономерности жизни, чтобы быть свободным на этой земле.

Я – живу среди людей, без которых нет моей жизни, поэтому я...

- в каждом из окружающих я вижу, прежде всего, Человека, вне его возраста, места, профессии, положения, должности, внешности;
- вижу, слышу, понимаю, принимаю Другого человека как данность;
- оказываю помощь и знаки внимания Другому человеку с его позволения;
- всегда доброжелателен и открыт для Другого человека;
- уважая окружающих людей, признаю за собою право не быть похожим на них, а за ними – право не быть похожими на меня;
- проявляю интерес к личности Другого человека и его поведению в мире;

- желаю счастья людям на земле, содействую благу людей.

Я – создатель, это единственный способ утвердить своё «Я» на Земле, поэтому я....

- уважаю всё созданное природой и человеком на земле; ценю любой труд и способность человека добросовестно делать свое дело;
- люблю учиться и старательно учусь, чтобы развить свои способности;
- не бездельничаю и не чужаюсь никакой работы;
- развиваю умение быстро и качественно выполнять порученное дело;
- стараюсь усовершенствовать окружающие меня условия и обстоятельства;
- приобретаю множество разных умений, чтобы быть готовым к взаимодействию с миром во всех его проявлениях;
- настоятельно ищу своё профессиональное дело, которое доставит мне счастье и поможет что-то создать на земле.

Я – должен уметь зарабатывать средства для существования, чтобы не быть паразитом, поэтому я....

- сознательно вырабатываю в себе работоспособность;
- любое начатое дело довожу до конца;
- планирую своё время, в программе деятельности выделяю главное, отбрасываю второстепенное;
- не попрошайничаю, не требую с родителей денег, не занимаю и не беру ничего чужого;
- разумно трачу деньги, когда они у меня есть, отношусь к ним как к необходимому средству существования;
- набираюсь опыта трудовой деятельности, если появляется возможность заработать;
- четко разделяю “средства жизни” и “содержание жизни”, понимаю, что материальные блага есть лишь средства моей жизни – не более того.

Я – представитель той части человечества, которая носит название Мужчины, поэтому я....

- сильный, выдержанный, великодушный;
- тот человек, на кого всегда можно положиться;
- защитник и помощник детей, женщин, стариков и всех слабых;
- несу ответственность за всё, что происходит в моей семье, школе, в моем городе, стране – беру эту ношу добровольно и несу с гордостью;
- склоняю голову перед той частью человечества, которая именуется Дамой, понимая, что женщина – прародительница человеческого рода;
- готовлюсь к будущей роли любящего и любимого, мужа и отца, а также к роли экономического центра семьи;
- презираю пьянство, сквернословие, курение и драки как ложные формы проявления мужественности, умею противостоять дурным привычкам низкой среды.

Я – представитель той части человечества, которая носит звание Дамы, поэтому я...

- всегда красива, нежна и добра;
- не позволяю по отношению к себе грубости, унижения, низкой формы обращения;
- достаточно разборчива в знакомстве, приятелях и друзьях; избирательна в мужском внимании;
- учусь старательно и добросовестно, так как красоте необходим развитый ум;
- умею быть внимательной и заботливой, оказывать необходимую добрую поддержку любому живому существу, проявлять ласку по отношению к людям;
- готовлюсь к будущей роли любимой и любящей, жены и матери, а также к роли эмоционального центра семьи;
- всегда помню, что женщины определяют духовный климат общества и что женщины вдохновляют мужчин на высокие дела.

Я – обладаю внутренним автономным миром, моим индивидуальным «Я», поэтому я....

- расширяю свой внутренний мир, сознательно обогащаю его знаниями, отношениями, опытом;
- умею хранить тайны души моей и не позволяю никому посягать на мой внутренний мир;
- признаю и уважаю автономность и неприкосновенность каждого Другого человека;
- мне интересно оставаться наедине с собою, я не боюсь минут одиночества, когда происходит свидание с моим “Я”;
- имею совесть, которая болит, когда я совершаю недостойный поступок;
- время от времени навожу порядок в своем внутреннем мире, произвожу самооценку и задаю новую работу моей душе;
- являюсь творцом собственной души, а значит, хозяином собственной жизни и кузнецом своего счастья.

Я - сын своего Отечества, я – дочь своего Отечества, поэтому я...

- изучаю прошлое, интересуюсь настоящим моей родины, меня волнует будущее моего отечества;
- люблю богатый красивый язык моего народа;
- горячо откликаюсь на происходящее в отечестве и на судьбы моих соотечественников;
- горжусь своей родиной и страдаю от постыдных явлений отечественной жизни;
- желаю блага и процветания моему народу; желаю навсегда избавления моего отечества от холопства и идолопоклонства;
- честно делаю свое дело во имя блага своей страны и во имя улучшения жизни моего народа;
- если возникнет необходимость, я буду защищать свое отечество по мере своих сил.

Моя свобода

Я свободный человек, но я живу в обществе, рядом со мной другие люди, поэтому...

1. Два жестких запрета существуют для меня всегда и везде:

- **НЕЛЬЗЯ ПОСЯГАТЬ НА ИНТЕРЕСЫ И ДОСТОИНСТВО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА**
- **НЕЛЬЗЯ НЕ РАБОТАТЬ, НЕ СОЗИДАТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР И НЕ РАЗВИВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ, КОТОРЫЕ ЛИШЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФОРМИРУЮТСЯ**

2. Производя свободный выбор, я сначала осмысливаю последствия того, что собираюсь сделать:

- ЧЕГО Я **ХОЧУ** СЕЙЧАС ?

- КАК Я СТАНУ СЕБЯ **ЧУВСТВОВАТЬ** ПОСЛЕ СДЕЛАННОГО?

- КАК БУДУТ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ **ДРУГИЕ** РЯДОМ СО МНОЙ ?

3. Теперь я могу выражать свои желания, суждения, выстраивать действия согласно обстоятельствам:

-НЕ БОЯСЬ ПОКАЗАТЬСЯ ГЛУПЫМ,

-НЕ СТРАШАСЬ ОКАЗАТЬСЯ НЕПОХОЖИМ НА ДРУГИХ,

-УВАЖАЯ ЖЕЛАНИЯ, СУЖДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ ДРУГИХ.

Комментарий. Желательно дать определение понятия «жизненное кредо» (для этого можно использовать словарь, примеры жизненного кредо знаменитых людей).

«У зеркала»

Цель: обучение умению отдавать себе отчет в собственной жизни является одним из значительных признаков личностного развития человека.

Инструкция: У зеркала (вокруг зеркала) рассаживается группа, либо каждый член группы - перед отдельным зеркалом. Перед каждым участником лежит веер цветных карточек, на обороте которых написаны незавершенные фразы. Поочередно перевертывая карточки, участники группового занятия, глядя на свое изображение в зеркале, завершают фразу про себя, мысленно или вслух.

Если зеркало одно и большое, то участники подходят к нему и садятся перед ним, а остальные располагаются слева или справа, чтобы «собеседник» оставался условно наедине с собою. Если же зеркало имеется у каждого, то по просьбе ведущего все одновременно берут одного цвета карточку и сообщают зеркальному отражению свое мнение.

Приведем примеры текста карточек: «Я вижу перед собою...»; «Я обнаруживаю в себе...»; «Мне интересен этот человек, потому что...»; «Я бы не возражал побеседовать с ним, потому что...»; «Я хотел бы задать ему прямой вопрос...»; «В моем собеседнике мне непонятным кажется...» И т.п.

Варианты содержательного наполнения общения с зеркальным отражением создаются при опоре на вычленение функций зеркала как социально-психологического феномена общественной жизни и жизни индивидуальной. Зеркало регулирует наш внешний облик, вернее, «костюм», в котором мы выходим на общение с «другим человеком». В минуту проверки

нашего внешнего облика с помощью зеркала мы как бы становились на место этого «другого» и его глазами смотрим на себя.

Зеркало сообщает о мере соответствия внешнего облика внутреннему содержанию нашей личности, возрасту, ситуации, предмету общения, качествам, идеологии; обращаясь к зеркалу, мы корректируем перед ним мимику, жесты, пластику, приводя их в соответствие сиюминутному состоянию.

В зеркале мы воспринимаем лишь оболочку человека, без его содержательного наполнения, оно - своеобразный идеологический вакуум, который мы вправе наполнить собственным идеологическим «соком». Зеркало помогает нам вывести наше «Я» за пределы нас самих, увидеть на время свою личность со стороны, представив ее в качестве объекта рассмотрения и наблюдения.

Отмечая функции зеркала, психолог создает смену позиций для подростка и юноши, севших перед зеркалом. Можно избрать одну из функций.

Стимулирующим моментом может послужить автопортрет, где герой полотна представлен перед зеркалом (например, автопортреты Серова, Веласкеса).

Рассматривая миг общения человека с самим собой посредством зеркала, ребята вместе с ведущим обнаруживают разнообразие функций этого чудесного изобретения человечества. Попутно спросим у них: «Как ведет себя кошка или собака перед куском стекла, покрытого серебром?»; «Нужно ли черепахе амальгамированное стекло?» и др.

Комментарий. Суть упражнения - поставить подростка или юношу перед самим собою хотя бы на мгновение, предоставив ему возможность взглянуть на себя как на некое неповторимое, отличное от всех «Я», как на носителя человеческих свойств и качеств, некий эмансипированный, самостоятельный внутренний мир в его автономии от окружения.

Для расширения пространства для духовных усилий по осознанию себя как личности. Для этого существуют несколько методических форм: «Разговор при свечах»; «Расскажи мне обо мне»; «Рейтинг по кругу», «Портрет в анкете» и др.

Только психолог с высоким духовным развитием может проводить такую работу с детьми, и только искренний и технически (голос, мимика, пластика разнообразны и богаты) подготовленный специалист способен «извлечь» из «Зеркала» максимум результативности.

«А на последок я скажу...»

Цели: развитие рефлексивной позиции обучающихся; помощь в выстраивании перспективных линий личностного роста и профессионального самоопределения.

Инструкция: Обучающимся предлагается открыть ежедневник (блокнот) на «чистом листе» и внести туда информацию, которая разделена на пять позиций:

1. *Полученные знания, умения и навыки.* Сюда включаются и знания о себе, своих друзьях, любые значимые для владельца ежедневника умения и навыки.

2. *Способности и качества, которые удалось развить за время тренинга.* Для заполнения этого раздела ребятам предлагается посоветоваться друг с другом.

3. *Опыт успешной деятельности, личностные достижения.* Указываются достижения и просто участие в различных мероприятиях, а также темы исследований и проектов, в которых подростки принимали участие.

4. *Особые интересы и увлечения.* Указывается все, что хочет о себе сказать автор дополнительно.

5. *Дальнейшие намерения и планы.* Предлагается записать: чем бы ребенок хотел заниматься дальше; в каких областях собирается продолжить образование; с какими профессиями хочет познакомиться, а о каких узнать поподробнее; замыслы и творческие устремления.

Комментарий. Участнику предлагается и по окончании тренинговых занятий вносить новую информацию о себе, когда он этого захочет.