

КАМПУС
ОО СК



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

**Ставропольская краевая молодежная общественная организация
Творческий союз «Звездный ветер»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**по профилактике зависимого поведения
среди обучающихся 6-17 лет.**

**Ставрополь,
2021**

Методические рекомендации по профилактике зависимого поведения среди обучающихся 6-17 лет. Авторы-составители: Краснояруженская Е.А. Ставрополь, 2021г. – 86 с.

Составитель:

Е.А. Краснояруженская, старший оперуполномоченный УНК ГУ МВД России по Ставропольскому краю

Методическое пособие составлено из материалов авторских работ многих известных специалистов, медицинских работников, преподавателей, психологов, которые внесли огромный вклад в направлении профилактики зависимого поведения у обучающихся общеобразовательных организаций.

Дополнительно в пособии приведён опыт проведения профилактических мероприятий антинаркотической направленности в образовательных организациях. Он содержит практические вопросы предпосылок возникновения, диагностики и предупреждения различных форм зависимости, в первую очередь химической (наркотической), среди детей и подростком в возрасте 6-17 лет, а также рекомендации по организации и осуществлению профилактической работы среди обучающихся.

Методические рекомендации предназначены для специалистов по организации работы с молодежью, молодежных лидеров, педагогов, педагогов-психологов и социальных педагогов общеобразовательных организаций для практического использования в профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся.

© СКМОО «Творческий союз «Звездный ветер»

© Авторы-составители

СОДЕРЖАНИЕ

1. Профилактика употребления психоактивных веществ среди младших школьников: особенности и проблемы.	4
2. Факторы риска и защиты формирования химической зависимости у детей 6-11 лет.	6
3. Перечень упражнений для использования в антинаркотической профилактической работе педагогов образовательных организаций с обучающимися в возрасте 6-11 лет.	11
4. Особенности и проблемы профилактики употребления психоактивных веществ в подростковом возрасте.	37
5. Факторы риска и защиты формирования зависимости от ПАВ у подростков 12-17 лет.	39
6. Перечень упражнений для использования в антинаркотической профилактической работе педагогов образовательных организаций с обучающимися в возрасте 12-17 лет.	43
Приложение.	83
Список использованной литературы.	86

1. Профилактика употребления психоактивных веществ среди младших школьников: особенности и проблемы

Поступление ребёнка в школу влечёт за собой множество изменений в его жизни, к которым приходится быстро приспосабливаться. Кроме родителей в жизни ребёнка появляются новые авторитетные фигуры - учителя. Игровая деятельность сменяется на учебную. К домашним правилам поведения добавляется школьный распорядок дня и повышается уровень ответственности за свои поступки. Круг общения ребёнка резко расширяется, и родители уже не могут помочь ему в установлении контактов с другими детьми. Все эти изменения требуют от ребёнка развития множества новых навыков, необходимых для вступления во взрослую жизнь.

Отличительной особенностью учеников начальной школы являются: внушаемость, податливость, своеобразное восприятие окружающего мира, желание всему подражать, любознательность, которые в определенных условиях могут составить положительное субъективное восприятие употребления алкоголя, табака, наркотиков. Именно в младшем школьном возрасте возможно формирование восприятия «престижности» употребления табака и алкоголя с осознанным желанием ощутить себя взрослым, встать на одну ступень с ранее недостижимым взрослым человеком, особенно если этот взрослый является членом семьи, учувствует в воспитании.

Неуспеваемость в учебе, проблемные отношения с педагогами и низкий статус в классе приводит к депривации потребности в признании, что вызывает к жизни неадаптивные защитные механизмы. В зависимости от типа поведения у младших школьников может наблюдаться нежелание общаться, равнодушие ко всему окружающему, лень, отчего происходит уход в фантазии или защита может выразиться в агрессии, компенсируя школьную неуспешность в других сферах, в том числе асоциальной деятельности.

К завершению обучения в начальных классах среди детей могут образовываться группы (чаще среди мальчиков), которые пытаются повысить свой статус через противостояние требованиям и мнению педагога. В этот период жизни они начинают интересоваться всем, что запрещают взрослые, в том числе табакокурением, алкоголем, реже наркотиками.

Младшему школьному возрасту присуще саморазрушающее поведение, когда особенно привлекательным кажется все то, что связано с риском. Особенно это касается мальчиков. Ребенок с большим удовольствием показывает «чудеса храбрости», не задумываясь о последствиях, совершает необдуманные действия (переходит дорогу в неположенном месте, прыгает с заборов, бегает по стройкам, забирается на крыши домов). Если у ребенка не до конца сформирован инстинкт

самосохранения, самоконтроля, стремление к риску может спровоцировать нестандартное поведение.

Предупреждение алкоголизма и табакокурения у детей от 7 до 11 лет, которое основано на объяснении негативных последствий действия этих веществ для организма, затруднено, так как у детей этого возраста нет элементарных базисных знаний из области анатомии и физиологии человека. В связи с этим у них складывается неконкретное представление о допустимости курения и употребления алкогольных напитков. Поэтому необходимо ответственно подходить к ранней профилактике вредных привычек. Например, чтобы донести до ребенка вредность табакокурения на дыхательную систему человека, нужно в понятной и доступной форме показать, как работает эта система и как ее нужно беречь, и одновременно не предлагать раньше времени информацию, которая недоступна для данного возраста.

Главным направлением по профилактике алкоголизма и табакокурения является привитие здоровьесберегающего поведения, развитие эмоционально-волевой сферы, навыков уверенного и бесконфликтного поведения.

Такая постановка вопроса создает основу для сохранения и поддержания здоровья в целом. А запугивание негативными последствиями от наличия вредных привычек постепенно перестает восприниматься детьми и вызывает неосознанный страх за здоровье родителей.

Работа с учениками начальной школы по предупреждению табакокурения, алкоголизации и употребления наркотических средств имеет свою специфику. С одной стороны - обучение в начальной школе (небольшая нагрузка, постоянно один учитель, тесная связь обучения и воспитания и т. п.), а с другой - психологическими особенностями детей данного возраста. В связи с этим следует учитывать следующие аспекты, определяющие особенности профилактической работы с учащимися:

1) Учитель и родители - непререкаемый авторитет для младших школьников. Поэтому воздействие на учащихся оказывает не только высказывания взрослых, но и их стиль поведения. Отрицательное мнение об употреблении табака, алкоголя, наркотических средств должно многократно повторяться, изображаться наглядно примерами из жизни, наблюдениями, обосновываться ссылками на авторитетные для ребенка источники и ни в коем случае не допускать демонстрации проявлений зависимого поведения у членов семьи и педагогов.

2) Обычно у детей 7-11 лет окружающий мир воспринимается в противоположных категориях: «плохо - хорошо», «неправильно - правильно», «плохой человек - хороший человек», поэтому все связанное с вредными привычками должно в сознании ребенка относиться к неприемлемому и противопоставляться всему доброму, светлому и полезному.

3) Образность мышления ребенка начальных классов дает возможность увидеть то, что говорят взрослые более ярко и фантастично.

4) Проводя беседу с детьми начальной школы необходимо делать периодически паузы, давая представить самому ученику тот или иной образ.

5) Дети лучше усваивают информацию в игровой форме, поэтому нужно активно использовать методы, касающиеся профилактики употребления ПАВ, в форме игры.

6) Большая, чем у старшеклассников, связь младших школьников с родителями определяет возможности использования этого пути для формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.

У учащихся младших классов почти отсутствует ощущение определенной «разорванности» картины мира, к которому приводит свойственная основной и старшей школе предметная разобщенность. Поэтому взрослым необходимо связать информацию о курение, как и о других вредных привычках, со всем, что воспринимается ребенком в негативном контексте.

2. Факторы риска и защиты формирования химической зависимости у детей 6-11 лет

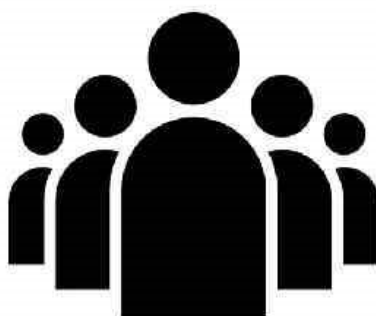
Факторами риска употребления являются обстоятельства, достоверно повышающие шансы индивида стать зависимым от употребления психоактивных веществ¹.

Факторы защиты - обстоятельства, уменьшающие шансы индивида стать потребителем ПАВ (рис.1).

Основное значение имеет совокупность биологических, социальных, духовно-нравственных и психологических условий жизни, которые могут создавать предпосылки вовлечения человека в наркотизацию.

Человек – биопсихосоциальное существо

БИОЛОГИЯ
(особенности мозга, анатомического строения, инстинктов, генетики и т.д.)



СОЦИАЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ
(влияние среды, институтов, социальность взаимодействий)

ПСИХОЛОГИЯ
(особенности ЦНС как темперамент, тип личности, особенности внимания, восприятия, памяти и т.д.)

¹Далее – «ПАВ».

В обобщенном виде факторы риска наркотизации могут быть представлены следующим образом:

- Биологические;
- Психологические, в том числе духовно-нравственные;
- Социальные.

Факторы сгруппированы в соответствии с основными объектами профилактической работы в условиях общеобразовательной организации, выделяемыми концепцией профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде - сам ребенок (личность), семья и образовательный комплекс, включая связанное с ними социальное окружение (см. табл. 1).

Таблица 1.

Факторы риска приобщения к ПАВ и защитные факторы от вовлечения в зависимость детей младшего школьного возраста

<i>Среда</i>	<i>Факторы риска</i>	<i>Защитные факторы</i>
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ	<ul style="list-style-type: none"> • низкая самооценка (неуверенность, нелюбовь к себе, ощущение собственной ненужности); • недостаточный самоконтроль; • эмоциональная неустойчивость (в том числе неспособность адекватно выразить свои чувства); • неспособность противостоять трудностям (дисфункциональные стили совладания со стрессом); • отсутствие жизненных перспектив; • отсутствие необходимых социальных навыков (в частности, коммуникативных); • внушаемость, конформность, инертность; • личный опыт проб ПАВ 	<ul style="list-style-type: none"> • адекватная самооценка (самопринятие); • развитый самоконтроль; • гармоничное эмоциональное развитие; • развитые навыки преодоления стрессовых ситуаций; • оптимизм; • личностная и социальная компетентность; • навыки ассертивного поведения

СЕМЕЙНАЯ	<ul style="list-style-type: none"> • дисфункциональные воспитательные стили (гипопротекция, гиперпротекция, воспитание по типу повышенной моральной ответственности, противоречивое воспитание и т. д.); • отсутствие чувства принадлежности к семье; • отсутствие или нарушение семейной коммуникации (в частности, взаимные «нападки», пренебрежение друг другом и т. д.); • злоупотребление ПАВ членами семьи; • семейная традиция разрешения сложных жизненных ситуаций с помощью употребления ПАВ; • несоблюдение членами семьи социальных норм 	<ul style="list-style-type: none"> • гармоничные семейные отношения, построенные на эмоциональной близости и взаимном уважении, и оптимальный стиль воспитания - сочетание высокой требовательности и контроля с демократичностью и принятием (эмоциональной поддержкой) ребенка родителем (-ями); • ведение членами семьи здорового образа жизни, признание его в качестве семейной ценности.
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • дезадаптация в коллективе; • частые переходы из одной образовательной организации в другую; • низкая успеваемость; • нарушение отношений со сверстниками и педагогами; • употребление ПАВ в ближайшем социальном окружении; • негласное одобрение или лояльность по отношению к употреблению ПАВ. 	<ul style="list-style-type: none"> • хорошая адаптация ребенка к условиям образовательной организации; • принятие себя в социальной роли; • успешная учебная деятельность, достижения в обучении; • конструктивное взаимодействие и отношения со сверстниками и педагогами; • эффективная профилактическая антинаркотическая работа в учреждении образования.

Биологические факторы наркотизации:

• Наследственные признаки. Важную роль играет плохая наследственность учащихся младших классов, отягощенность различного рода психическими и наркологическими заболеваниями их родителей, других родственников из ближайшего окружения.

• Отсутствие у младших школьников тенденции к интеллектуальному развитию (невозможность контролировать свое поведение, трудности с осознанием последствий своих поступков, незрелость эмоционально-волевой

сферы).

- Степень изначальной толерантности по отношению к употреблению ПАВ. Есть люди с индивидуальной непереносимостью наркотических веществ, а также имеющие высокую или низкую толерантность (устойчивость) к алкоголю, наркотикам.

Социальные факторы наркотизации.

- В обществе существуют определенные традиции, связанные с употреблением ПАВ. В качестве примера можно использовать русские «питейные» традиции, когда у школьника младших классов (либо дошкольника) формируется устойчивая ассоциация: «праздник-бутылка».

- Мода. Благодаря косвенной рекламе в СМИ, у некоторых учащихся младших и средних классов возникает уверенность в правильности и элитности употребления наркотических веществ, это начинает восприниматься как неотъемлемый атрибут жизни обычного человека.

- Дисфункциональные воспитательные стили: установлено, что недостаток опеки, либо ее избыток, приводят к риску начала употребления запрещенных веществ.

- Отсутствие надлежащего контроля над ребенком в связи с тотальной занятостью родителей (сложный рабочий график, постоянные командировки) приводит к росту риска начала употребления ПАВ.

Психологические факторы риска вовлечения младших школьников в употребление ПАВ:

- Нарушение у детей связи с родителями, близким окружением.

- Отставание ребенка в развитии на эмоциональном, духовном, коллективном уровнях (навыки речи, контроля эмоций, снижение обучаемости). Эмоциональная лабильность, экстраверсия, импульсивность (школьник постоянно беспричинно ломает игрушки и личные вещи, обижается сам и обижает детей, не может с собой справиться, несмотря на постоянные наказания со стороны взрослых, ситуации повторяются), гиперактивность или, наоборот, вялость, апатия, сниженное настроение, склонность к депрессиям, причем, в стрессовых ситуациях депрессия становится очень глубокой.

- Проблемы с памятью, вниманием, проблемы в обучении бытовым и игровым навыкам, проблемы с послушанием.

Профилактика ранней наркозависимости - это комплексная программа по разработке и реализации различных способов снижения факторов риска, которые ведут к ранней наркотизации у детей 6-11 лет; она направлена на усиление защиты ребенка, развитие и формирование навыков адаптации без ухода в мир иллюзий.

Социальная компетентность младших школьников - это возможность быстро и оптимально правильно решать поставленные задачи. А для решения проблем, которые неизбежно возникают с возрастом, нужно:

- Научиться понимать и принимать окружающих людей. Это формирование собственной мысли, умение планировать свои дальнейшие действия, которые не пойдут в ущерб другим, умение разрешать конфликты, находить компромисс.

➤ Научиться большей самостоятельности. Фактически, это умение найти себе занятие по душе, развивать самостоятельность, делать свои дела самому и обращаться к старшим только в случае крайней необходимости.

➤ Брать на себя ответственность за свое поведение, предвидеть последствия, выполнять обязанности по дому, в классе (помогать делать уборку, мелкий ремонт, готовить еду, покупать продукты по дороге домой, помогать соседям, ухаживать за младшими детьми, пр.).

➤ Ребенок должен научиться пользоваться средствами социальной инфраструктуры (уметь распоряжаться деньгами, самому ездить в транспорте, работать с бытовой техникой, понимать суть денег и в чем их основная ценность для человека).

➤ Всегда понимать суть опасности неправильного поведения, уметь обеспечивать собственную безопасность без ущерба другим, укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни, вести себя осторожно, не провоцировать себя или других на негативное поведение.

Каждый человек изначально имеет предусмотренный природой антинаркотический барьер - набор защитных функций, которые обеспечивают реализацию программы безопасного здорового обитания и безопасной жизнедеятельности.

Таким образом, в соответствии с вышеуказанными факторами формирования наркотизации у детей младшего школьного возраста, организацию профилактической работы с ними необходимо направить на:

1) укрепление Я-идентичности ребенка, понимание им собственных границ, личностных ресурсов, своих сильных и слабых сторон, принятие себя;

2) формирование позитивного отношения к жизни, понимание её ценности и смысла, выработку оптимистического взгляда на мир;

3) создание образа будущего, продумывание планов и жизненных перспектив;

4) выработку умения распознать манипуляцию, критически оценивать доводы, взвешивать все «за» и «против», а также сопротивляться внешнему давлению.

Ниже приведена подборка упражнений, которые можно использовать в профилактике зависимого поведения от ПАВ среди младших школьников (6-11 лет). Упражнения собраны в тематические блоки с учетом значимой цели.

3. Перечень упражнений для использования в антинаркотической профилактической работе педагогов образовательных организаций с обучающимися в возрасте 6-11 лет

І БЛОК: «Я – УНИКАЛЬНЫЙ»

Упражнения данного блока нацелены на формирование у школьников позитивного образа «Я», развитие навыков общения, активизацию процессов самопознания через позитивное самовосприятие, принятия собственного имени, развитие коммуникативных навыков и т.д.

Положительное отношение к себе - важное условие полноценного нравственного развития личности ребенка. Для его формирования детям необходимо чувствовать собственную значимость в глазах других людей. Признание ценности ребенка выражается в родительской любви, внимании, заботе и уважении его достоинства окружающими. Формированию позитивного отношения ребенка к себе и другим способствует осознание неповторимости, уникальности себя и окружающих.

Упражнение «Моя неповторимость»

Цели упражнения: дать детям возможность сравнить признаки людей, отыскивая сходства и различия; объяснить, что такое уникальность.

Подготовка к занятию: попросите детей принести с прогулки камешек.

Попросите детей достать и рассмотреть принесенные с прогулки мелкие предметы. Предложите в группах по четыре разложить предметы по какому-либо признаку, например, по размеру. Предложите доказать, что даже похожи предметы различаются. Пусть найдут и укажут их особые приметы. Подведите детей к выводу о том, что в природе одинаковые объекты встречаются крайне редко.

Попросите детей сложить все камни в одну кучку. Подведите детей к выводу о том, что различные камни дополняют друг друга, образуя целое.

Попросите детей в группах по четыре стать по росту, по цвету волос (например, от темного к светлому).

Предложите подумать о преимуществах высокого и маленького роста в различных ситуациях. Например, первый космонавт Юрий Гагарин был невысокого роста. Скажите, что человек может развить в себе некоторые качества в результате систематических занятий. Например, занятия спортом развивают силу и ловкость.

Дайте детям в парах задачу сравнить рисунок линий на ладонях. Подчеркните, что у людей не бывает двух абсолютно тождественных узоров на пальцах и

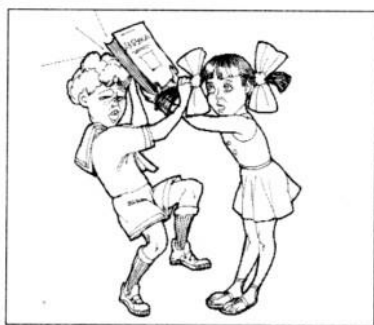
ладонях. Это говорит об уникальности каждого ребенка. Его уникальность - это ценность.

Упражнение «Знаки поведения»

Цель: формирование у детей знаний о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в группе; развитие как вербальных, так и невербальных навыков общения.

Инвентарь: чистый лист формата А4, цветные карандаши и ластик.

Инструкция. Рассчитайтесь на 1–2, возьмите листы бумаги и цветные карандаши и сядьте за стол парами. Я покажу вам дорожный знак, который регулирует правила поведения на дороге (этот знак можно сделать самостоятельно или принести готовый). Подумайте, для чего необходим этот знак? Какие правила поведения на дороге он регулирует? Правильно, правила безопасности на дороге. Для чего нам нужно придерживаться определенных правил поведения в обществе людей? (Ответы детей.) А теперь ваша задача: в парах в течение 5 минут придумать по одному правилу разрешенного и запрещенного характера. Например: нужно внимательно слушать друг друга, нельзя перебивать того, кто говорит (Обсуждение правил поведения). Теперь каждая пара будет называть свои правила, и если остальных участников эти правила устраивают, они поднимают руку. (Важный момент этого задания — так участники учатся принимать решения самостоятельно.) Выбранные правила я записываю на доске. А для того чтобы нам легче было их придерживаться на наших занятиях, предлагаю вам нарисовать их — сделать «Знаки поведения» наподобие дорожных знаков.



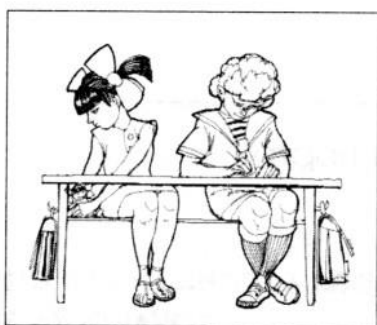
ДРАТЬСЯ



ПОЛУЧАТЬ "5"



ВЫПОЛНЯТЬ
ЗАДАНИЯ УЧИТЕЛЯ



ИГРАТЬ НА УРОКЕ



ПОХВАСТАТЬСЯ
НОВОЙ ОДЕЖДОЙ



ДРУЖИТЬ С РЕБЯТАМИ

Информация для ведущего. После того как правила поведения выработаны, нужно создать условия, чтобы участники стали следовать им в процессе занятий. Ключ к приобретению этого навыка — оказывать поддержку тем детям, которые соблюдают правила. Например: «Спасибо, ты внимательно слушал, не перебивал говорящего».

Обсуждение:

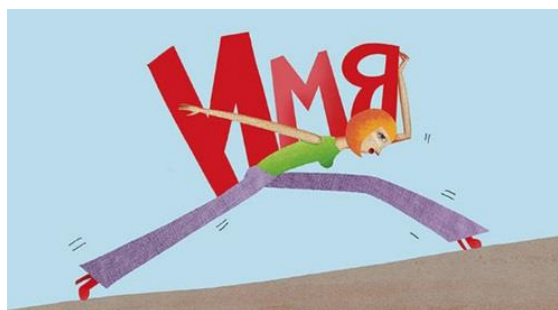
- Какое правило понравилось больше всего?
- Есть ли такие правила, которые важны для каждого в группе?
- В каких жизненных ситуациях необходимо использовать наши правила поведения?
- Могут ли правила быть нашими помощниками?
- Чему вы научились?
- Какие правила будете использовать?

Упражнение «Улыбка по кругу»

Все берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав чего-нибудь хорошего и приятного, улыбается ему, тот улыбается следующему т.д. Можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки.

Упражнение «Я и моё имя»

Кто я? Этот вопрос задавали себе люди во все времена. А зачем человеку надо это знать? От того, каким человек себя представляет, зависит, как он будет себя вести, чем заниматься и, вообще, какой жизненный путь выберет.



Итак. Кто я? Какой возникает самый первый, естественный и простой ответ? (Я — человек.) А что есть у каждого человека, без чего ему не прожить? Верно, без имени.

Давайте познакомимся с вами и вашими именами поближе.

Имя дается человеку другими людьми и в такой момент жизни, когда посоветоваться с ним самим никак невозможно. И все люди по-разному относятся к своему имени: кому-то оно нравится, а кому-то нет.

Педагог говорит: «Мне интересно ваше отношение. Сейчас мы покажем его на пальцах. Мы закроем глаза, я хлопну в ладоши, и пять пальцев покажет тот, кто в восторге от своего имени, четыре — кому оно нравится, три — относится спокойно, два — не очень нравится, один — совсем не нравится. Приготовились, закрыли глаза. (Ведущий хлопает в ладоши.) Открываем глаза, посмотрим, что получилось. (Без комментариев.) А как вы думаете, важно, чтобы свое имя нравилось? А почему? Я тоже думаю, что важно.

Имя дается человеку, как правило, один раз и на всю жизнь. И хорошее отношение к имени служит первой ступенькой на пути принятия человеком самого себя. Давайте же поможем кому-нибудь из вас полюбить свое имя».

Упражнение «Имя»

Вызывается кто-то один по желанию.

Ведущий: «Мы называем все возможные варианты этого имени. А ты (обращается к ребенку по имени), просто сиди, слушай и выбирай, что тебе нравится.

Имя — это не просто набор звуков, оно имеет свое значение², поговорим о значении этого имени. А ведь это имя носило и носит много прекрасных людей. (Называем знаменитых тезок.) Вот в какой приятной компании ты находишься.



А еще, ребята, поговорите дома с родителями о том, в честь кого вас назвали, кто выбрал для вас имя, какие были варианты: то есть узнайте историю вашего имени. Вспомните, как называют вас в вашей семье, ведь «у любимого дитятки двести имен».

Итак, (обращается к ребенку по имени), ты выбрал вариант имени, который тебе нравится? Если нет, выбери какое-нибудь другое имя, которое ты будешь носить сегодня».

Упражнение «Нарисуй имя»

Педагог говорит: «Давайте нарисуем свое имя. Возьмите бумагу, мелки или фломастеры и изобразите то, что увидели. Если не удалось что-то представить, то просто начинайте рисовать, посмотрим, что получится. Рисуйте так, как вы можете. Сейчас нам важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работаем 5 минут, пока звучит музыка. За минуту до окончания я предупрежу вас. Начинаем. Когда будете готовы, повесьте сами свой рисунок на доску, куда вам хочется».

Далее проводится обсуждение рисунков.

«Посмотрите, какой у нас получился сад имен. Наши имена - как цветы, нет некрасивых цветов: и пышная роза, и гордый гладиолус, и скромная незабудка - все прекрасны по-своему. Также и наши имена, и мы сами. Каждый человек неповторим и уникален. Это означает, что не было и нет на земле точно такого же человека, как ты (обращается к ребенку по имени), ты (обращается к другому ребенку по имени). А все вместе мы составляем чудесный сад.

Посмотрите внимательно на свои рисунки: некоторые из них чем-то похожи. Скажите, пожалуйста, а какие имена могли бы расти на одной клумбе? По какому признаку? (По цвету, форме, настроению) Присмотритесь к этим людям в жизни. Может быть, и они сами чем-то похожи друг на друга?».

²Книга Б.Хигира «Имена и судьбы.

Упражнение «Паутинка»

Педагог начинает упражнение со слов: «Мы живем среди других людей.



Мнение другого человека добавляет что-то в нашу копилочку знаний о себе. Иногда наше представление о себе совпадает с мнением окружающих, иногда нет, и это нормально. Следующее упражнение поможет нам взглянуть на себя глазами другого. Но сегодня я попрошу вас быть тактичными и говорить о своих товарищах только хорошее.

Выходите, пожалуйста, и становитесь в круг. Я бросаю клубок, смотрю на человека, обращаюсь к нему по имени и говорю о том, что мне нравится в его характере, поведении, внешности. Затем клубок бросает тот, кто его получил, и т.д.»

Дети выполняют задание.

Педагог обращается к детям: «Посмотрите на эти нити, которые только что нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть и в жизни нас всегда связывают нити теплых, добрых слов и чувств. А теперь распутаем паутинку, вспомним, что говорили нам другие дети».

Понятие об образе «Я»

Ведущий: «Давайте теперь вернемся к вопросу, который я задала в начале урока: «Кто я?» Наши представления о себе составляют образ «Я» (показывает плакат).

Что входит в это понятие? Все то, о чем мы сегодня с вами говорили, это и имя, и внешность, и черты характера, и интересы (продолжает схему). Кроме того, в школе каждый из вас — ученик, дома — сын или дочь. Кто-нибудь хочет рассказать о себе?»

Слушаем 1—2 самоописания.

Педагог говорит: «Спасибо, ребята. Посмотрите еще раз на нашу схему, на что она похожа? (На солнышко.) Я желаю, чтобы у каждого из вас образ «Я» был таким же светлым и теплым, как солнышко. Конечно, и на солнце есть пятна, но это не мешает ему согреть и освещать все вокруг. Посмотрите, несколько лучиков я оставила, этот рисунок не закончен. Почему?»

Сегодня мы только коснулись вершины айсберга, только начали отвечать на один из самых главных вопросов. Дать какой-то определенный, точный ответ невозможно, ведь наш путь продолжается, и отвечать на этот вопрос мы с вами будем всю свою жизнь.

Обсуждение:

- Что интересного для вас было на уроке?
- Кто узнал что-то новое или необычное о себе, своем имени, отношении к вам одноклассников?
- Что понравилось? А что показалось трудным?

Упражнение «Мой характер».

Цель: Способствовать анализу детьми собственных качеств, развитию у них коммуникативных умений и навыков.

Инструкция педагогу: Для самоанализа ребенку необходимо иметь представление о различных человеческих качествах (внешность и черты характера) и о том, какие из них важны для достижения целей и формирования положительного образа «Я». Попросить детей принести по 2-3 свои фотографии разных лет.

Ход занятия: Для того, чтобы заинтересовать детей анализом качеств человека, начните занятия с игры «Кто это?». Один ребенок выходит из кабинета за дверь. Группа загадывает любого участника игры, которого тот, что за дверью, должен будет угадать. Пригласите первого ребенка войти в кабинет. Она должна задавать вопросы о внешности и чертах характера того ребенка, которого загадала группа, и из ответов догадаться, о ком идет речь. Повторите игру несколько раз и сделайте вывод о том, что каждый ребенок имеет уникальный набор черт характера и внешности.

Предложите детям в группах по четыре человека обсудить характерные черты героев народных сказок. Попросите доказать мнение группы, объяснив, почему то или иное качество присуще каждому из персонажей.

Запишите перечисленные черты на листе. Записывайте качества на листе так, чтобы в двух колонках были: 1) качества, описывающих внешность; 2) черты характера.

Попросите детей обсудить в парах, какие качества нужны космонавту, певцу, учителю, спортсмену, полицейскому, врачу. Выслушайте ответы пар. Спросите, почему дети так считают. Запишите перечисленные черты на листе бумаги. Попросите детей назвать качества, которые они знают, но еще не упоминали. По своему усмотрению вы можете использовать в работе качества из списка: *добрый, злой, чуткий, равнодушен, опрятный, неряшливый, умный, глупый, веселый, грустный, честный, лживый, искренний, неискренний, смелый, робкий, послушный, непослушный, миролюбивый, враждебный, смешиливый, мрачный, разговорчивый, молчаливый, румяный, бледный, блондин, брюнет, шатен, спокойный, беспокойный, непоседливый, усидчивый, высокий, низкий, добросовестный, безответственный, терпеливый, нетерпеливый, осторожный, безрассудный, раздражающий, спокойный, ласковый, доверчивый, заботливый, щедрый, застенчивый, упрямый, общительный, аккуратный, любознательный, трудолюбивый, спортивный, курносый, голубоглазый, предприимчивый, выносливый, целеустремленный, сообразительный, дружелюбный, толковый, серьезный, порядочный, храбрый, коммуникабельный.*

Скажите детям, что одни качества характеризуют внешний вид человека, а другие - его характер, внутренний мир. Прочитайте вместе качества, выписанные на листе. Дети должны назвать, которые прилагательные описывают внешность, а какие - характер. Скажите, что не все внешние качества свидетельствуют о внутреннем мире человека. Попросите объяснить смысл пословицы «Встречают по одежке, провожают по уму».

Затем дети в парах или группах по четыре обсуждают свои фотографии, изменения внешности, характера.

Предоставьте детям возможность описать собственные качества, используя прилагательные, выписанные на листе бумаги.

Сделайте акцент на чертах характера. Спросите детей, качества они хотели бы развить в себе. Пусть желающие зачитают описание собственных качеств.

Предложите детям в подгруппах по четыре человека обсудить, что нужно сделать для развития тех или иных качеств. Подгруппа может выбрать для дискуссии любые качества, которые ее члены хотели бы развить в себе. Подведите детей к выводу, что работая над собой, мы совершенствуемся, меняем свои черты.

Упражнение «Портрет»

(Модификация игры В. Родионова, М. Ступницкой)

Цель: расширение знаний обучающихся о личностных качествах;



формирование личностной и коммуникативной рефлексии, направленной на осознание детьми своих качеств.

Инвентарь: текст с незаконченными предложениями, стикеры.

Информация для ведущего. В начале этого блока с участниками проводится беседа для уточнения имеющихся у них представлений о личных качествах: инициативности, самостоятельности, ответственности. Беседа способствует обобщению знаний и понятий, формирует новые знания.

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, за парты. Сегодня мы поговорим о личностных качествах человека: инициативности, самостоятельности, ответственности. Как вы думаете, что означают эти качества? Зачем они нужны человеку? В каких действиях могут проявиться? Что можно сделать, чтобы стать самостоятельным, ответственным? (Дети отвечают.) Хорошо. Теперь на листочках, которые вы получили, вам надо сформулировать свои представления об этих качествах. На выполнение работы дается 5–8 минут.

<i>Инициативность</i>	— это...
<i>Ответственность</i>	— это...
<i>Самостоятельность</i>	— это...

Например: Инициативность — это когда человек сможет что-то сделать сам, без помощи других: помочь по дому, в классе. Ответственность — это когда ты сам, без посторонней помощи, выполняешь свои задания. Самостоятельность — это умение сделать что-то своими силами, самому.

Когда дети выполняют это задание, им дается следующая инструкция: — Внимательно посмотрите на ваши листочки, на них наклеены стикеры. Вам нужно объединиться в команды по сходству стикеров. Затем каждая команда должна составить и нарисовать своеобразный «Портрет» человека, который самостоятельно принимает важные для него решения.

При рисовании нужно придерживаться следующих правил: на портрете должны быть изображены черты внешности всех участников группы; при написании характеристики нужно использовать качества характера всех участников команды (например, у Ани позаимствовать терпение).

После того как команды нарисуют портрет, каждая по очереди его представляет и закрепляет на доске. Ведущий предлагает участникам перечислить качества, присущие самостоятельному ученику и записать их на доске.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы отбирали качества?
- Легко ли было договориться друг с другом?
- Узнали ли вы в себе новые качества?
- А какое из перечисленных качеств вы бы хотели иметь?

Информация для ведущего. В данной программе рисование рассматривается нами не как способ развития художественных способностей, а как средство для выражения эмоционального состояния ребенка, как источник получения информации о его достижениях и скрытых проблемах. Как правило, комментарии ребенка в процессе рисования помогают взрослому лучше понять ребенка и помочь ему.

Рисование «Я самостоятельный человек»

Цель: расширение представлений о личностных качествах.

Инвентарь: альбомные листы, цветные карандаши.

Инструкция. Возьмите листы бумаги, цветные карандаши и сделайте рисунок под названием «Я — самостоятельный человек». Под рисунком напишите, в каких жизненных ситуациях проявляется ваша самостоятельность.

Обсуждение:

- Трудно ли было рисовать свою самостоятельность?
- Расскажите, в каких ситуациях вы проявляете самостоятельность?

Информация для ведущего. Данный этап необходим, чтобы дети понимали, какого именно поведения ожидают от них взрослые. Например, в чем конкретно может проявиться самостоятельность и что сам ребенок может сделать для того,



чтобы стать самостоятельным. Кроме того, уяснив критерии самостоятельного поведения, дети учатся оценивать не личность товарища, а проявления данного качества в повседневном общении.

Упражнение «Мои успехи»

Цель: создание дружелюбного отношения друг к другу, расширение знаний об участниках игры, повышение самооценки.

Инструкция. В середине круга у нас стоит стул. Вам нужно по очереди встать на стул и рассказать о своих успехах. Группа в это время аплодирует участнику, который находится на стуле.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда были в центре круга?
- Трудно ли было рассказывать о своих успехах?

Упражнение «Из чего же сделан я» (Модификация упражнения М. Кипниса)

Цель: освоить навыки самопрезентации с помощью ассоциативного мышления.

Инвентарь: пластилин, клубки ниток, вата, фольга, цветная бумага, карандаши, мелкие морские камушки, кусок прозрачного полиэтилена, проволока. Ведущий предлагает детям послушать стихотворение «Из чего же сделан Я?».

Инструкция. Из чего же сделаны наши девочки и мальчики? Сейчас мы с вами узнаем, из чего сделаны мы. Посмотрите на разложенные на столе материалы. Скажите, как используют эти предметы? Для чего? А с какими качествами характера можно их сравнить? Например, если человек добрый, на какой из этих предметов похожа его доброта? Подумайте, какими положительными качествами вы обладаете, и выберите для себя 2–3 предмета, которые могут рассказать о вас. Затем расскажите об этом нам.

Обсуждение: -Трудно ли было выбирать предметы?

Упражнение «Мое качество».

Цель: развитие навыков сотрудничества, обучение умению выражать свои мысли.

Инвентарь: мягкая игрушка.



Инструкция для участников: Сядьте, пожалуйста, все в круг. Нам нужно будет по кругу передавать мяч тому, кто сидит справа, при этом называя свое имя и качество характера. Например: Люся — веселая. Следующий участник повторяет то, что сказал ему передающий мяч, и называет свое имя и качество, и так по кругу. Всем понятно? Начинаем игру.

Обсуждение:

- Как вы думаете, что дает это упражнение?
- Можно ли сказать, что это упражнение раскрывает качества характера?
- Что нового вы узнали о себе?
- Что нового вы узнали о других?

II БЛОК: «Я И ДРУГИЕ»

Упражнение «Ассоциации»

Из участников выбирается один человек-водящий. Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать у каждого по очереди: «Если бы этот человек был деревом (домом, картиной, погодой, цветком, едой и т.п), то каким?»

Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая своё мнение. Можно угадывать до трёх раз.

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, то он называет его.

Упражнение «Я рад с тобой общаться»

Цель: развитие навыков сотрудничества.

Педагог говорит учащимся: «Вам нужно протянуть руку стоящему рядом с вами участнику со словами: «Я рад с тобой общаться. А тот в свою очередь протягивает руку следующему участнику с этими же словами. Так, по цепочке, все берутся за руки и образуют круг».

Обсуждение:

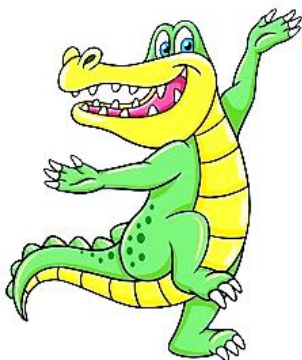
- Помогает ли это упражнение быть дружнее?

Упражнение «Крокодил»

Цель: дать установку на взаимодействие, развить умение передавать информацию невербальным путём, улучшить настроение.

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться смешными, неуклюжими, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Эта игра поможет избавиться от него.

Группа объединяется в две команды. Первая команда загадывает название какого-то всем знакомого предмета. Вторая должна назначить



участника, которому это слово скажут. Он должен с помощью мимики и пантомимы показать это слово, а команда должна отгадать, какое слово было задумано.

Команды загадывают слова по очереди.

После того как большинство участников показали слова, члены группы могут поделиться своими впечатлениями.

Упражнение «Как расселить людей в доме?»

Педагог просит детей нарисовать на чистом листе три больших дома, в каждом из которых должно быть пять этажей. Расположить дома надо так, чтобы все они поместились на одном листе. Каждый дом имеет свое название, которое нужно написать на крыше. Первый дом — дом Доброты, второй — Ума, а третий — Щедрости.



Что такое щедрость? Это способность человека делиться чем-то своим, ему принадлежащим, отдавать что-то свое другим, помогать другим.

Педагог: «Написали названия домов на крышах? Хорошо. Расселением людей в этих домах ведает Волшебник. Он заселяет дома по следующему правилу: на самых верхних этажах живут самые добрые (первый дом), самые умные (второй дом), самые щедрые (третий дом). Нижние этажи Волшебник предоставляет тем, у кого доброты, ума и щедрости меньше всех, то есть злым, глупым и жадным. Напиши, на каком этаже в каждом из домов Волшебник поселит разных людей: твоих родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек, друзей, одноклассников, учителей. Найди место в каждом доме и для себя.

Сначала Волшебник расселяет жителей в доме Доброты: напиши имена его жителей в окнах дома. Написали? Молодцы. А теперь Волшебник заселяет дом Ума — напиши имена жителей на тех этажах, куда он их поселяет. И, наконец, последний дом, заселенный жителями с вашей помощью, — дом Щедрости. Напиши в его окнах имена жителей».

В том случае, если дети успешно справляются с этим заданием, учитель предлагает более сложный вариант — поселить себя в этих трех домах так, как поселил бы тебя твой друг (подруга), если бы был (была) Волшебником.

Упражнение «Самый-самый»



Педагог говорит детям: «По моей команде нужно каждому выбрать одного человека - того, кто был сегодня самым, например, активным на уроке. Свой выбор вы показываете молча, подойдя к этому человеку и положив ему свою ладошку на плечо. Выбор свой нужно сделать быстро — на счет «1, 2, 3».

Задание понятно? Приготовились! Итак, кто сегодня на занятии был самым-самым сообразительным? А самым шумным? А самым послушным, дисциплинированным? А самым задумчивым?».

Упражнение «Три дома»

Педагог предлагает детям на чистом листе альбома сверху написать название рисунка «Что другие знают обо мне?», а затем здесь же нарисовать три дома по пять этажей в каждом.

Далее он говорит: «Названия домов вы напишете позже. Расселением в первом доме ведают твои родители (или только мама, или только папа — как хочешь). Подпиши под первым домом, кто расселяет в нем жителей. Во втором доме всех расселяет твой самый близкий друг (подруга). Поэтому под этим домом напиши «друг».

В третьем доме расселением распоряжается твоя учительница (напиши под ним «учительница»).

Задание следующее: напиши, пожалуйста, свое имя на том этаже первого дома, куда бы по твоему мнению тебя поселили родители.

Теперь во втором доме тебя поселит друг — напиши свое имя на том этаже, куда бы тебя поселил друг.

И последнее — в третьем доме напиши свое имя на том этаже, куда бы тебя поселила учительница.

Назови дома так, как ты хочешь. Это могут быть различные психологические качества, по которым тебя расселяют родители, друг, учительница.



Упражнение «Роли»

Цель: способствовать формированию эмоциональной децентрации у детей, т.е. видеть своих одноклассников с различных точек зрения.

Детям предлагается немного побыть актерами. Ведущий говорит следующее: «А что делает актер в театре или в кино? Играет различные роли. Но человек в обычной жизни тоже играет различные роли. При этом в каждой из своих ролей он использует разную мимику, жесты, интонацию голоса». Далее вместе со взрослым дети обсуждают, какие бывают роли: мамы, папы, сына или учителя, продавца и т. п.

Если работа осуществляется с детьми 9-10 лет, можно ввести названия этих ролей — роли могут быть семейными или социальными.

Далее взрослый спрашивает у детей, с каких ролей они хотят начать обучение (например: «Хочу начать учиться на актера с роли мамы»). Перед ребенком на пол кладутся два листа бумаги: темный и белый. Задается условие: если хочешь играть выбранную роль в плохом варианте, становись на черный лист, если в хорошем —

на белый. После этого дети приступают к проигрыванию различных ролей, обращая внимание на соответствие голоса, мимики, жестов принятой роли.

Более младшим детям ведущий может предложить произносить одну и ту же реплику (например: «Подойди ко мне») из разных ролей.

Упражнение «Отгадай, кто я»
(Модификация упражнения «Роли»).

Цель - способствовать формированию эмоциональной децентрации у детей.



Дети по очереди задумывают какую-либо роль — мамы, учительницы, врача, водителя и т. п., затем в этой роли, не озвучивая её, произносят любую фразу, например: «Я хочу тебя накормить», «Дай дневник», «Какая у тебя температура?», «Куда вас отвезти?» и т. п. Нужно догадаться, какая роль задумана.

Упражнение «Отгадай, чьи качества»

Цели: способствовать развитию самоуважения детей; развивать умение видеть хорошие качества окружающих.



Перед проведением этого упражнения ведущий должен вырезать из плотной бумаги сердце, на котором крупными буквами написаны добрые качества людей.

Ребенок-водящий загадывает какого-либо участника группы, но никому не говорит об этом. Затем он указывает на некоторые из написанных на «сердце» качеств, показывая тем самым, что у загаданного человека эти качества есть. Остальные дети угадывают, кого загадал водящий.

Упражнение «Ладонь, полная солнца»

Цель: способствовать формированию у детей умения позитивно воспринимать окружающих.

Педагог заранее готовит плакат — на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по очереди или все вместе (если группа маленькая) кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца. Затем обводят их, и после этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок будет готов, педагог просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в этих ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть дружба, смех, любовь и т. п. С более старшими детьми можно провести обсуждение этого вопроса.



Упражнение «Режим дня»



Цель: содействовать развитию понимания других людей и самих себя.

Ведущий просит одного из детей вспомнить, как он просыпался сегодня утром, кто его будил. Остальные пытаются догадаться, какое чувство он при этом испытывал. Выслушав их, ребенок говорит о том, какое чувство было у него в тот момент в действительности. Далее ведущий переходит к следующему ребенку, который

вспоминает, как он завтракал и чем. Остальные также угадывают его чувства. Далее со следующими детьми ведущий по этой же схеме обсуждает чувства, испытываемые во время выхода из дома в школу, на первом уроке, на втором и т. п. Так можно дойти до отхода ко сну. Если упражнение проводится индивидуально, то чувства ребенка угадывает взрослый.

Упражнение «Пять качеств»

Упражнение способствует формированию у детей позитивного восприятия окружающих.

На доску прикрепляются три листа бумаги. Дети все вместе решают, какими пятью самыми лучшими качествами должны обладать родители, и записывают эти качества на листе бумаги. Затем дети обсуждают пять лучших качеств педагогов и записывают их на другом листе. Потом обсуждаются пять лучших качеств, которыми должны обладать дети. Эти качества также записываются на листе бумаги. После этого три списка сравниваются. Отличия и сходства обсуждаются.

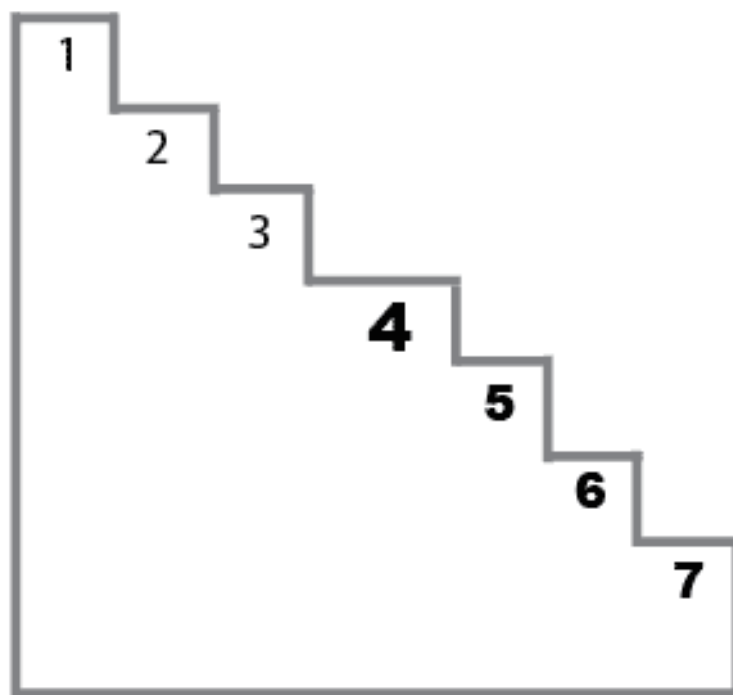
Тестовая методика «Лесенка»³

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

³<http://testoteka.narod.ru/lichn/1/34.html>

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки



Инструкция (групповой вариант). У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней жужок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Инструкция (индивидуальный вариант). При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация.

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или

напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка.

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка.

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка.

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку. Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь: «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях». Здесь

необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол». Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину неуспешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе со школьным педагогом-психологом, родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы.

Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников. *«Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)».* Проблема несформированности межличностных отношений – одна из острейших в современном начальном образовании. Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка.

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Суть поддержки педагога и его психологической помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним.

Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника.

III БЛОК: «Я УВЕРЕННЫЙ»

Упражнения блока нацелены на то, чтобы сформировать у обучающихся понятие «сильная личность», выработать у них навыки уверенного поведения, негативное отношение к агрессии, воспитать доброжелательность.

Педагог предлагает детям подумать о том, с какими людьми им больше всего нравится общаться, и затем озвучить свои мысли. Предложенные учениками характеристики «приятных людей» педагог записывает на доске. Ведущий спрашивает: «Каких определений больше всего?». Идёт обсуждение, педагог предлагает в игровой форме поработать с этими качествами более подробно.

Упражнение «Зубы и мясо»

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый.

Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу – в столбик «Себе». В другой столбик – «Другим» - записать те качества, которых не хватает, по их мнению, окружающим людям.

После того как участники выполняют задание, педагог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «нежный», «добрый» характеризует мягкость человека («мясо»).

При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества – «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

Обсуждение:

- Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим – доброты?

- Какого человека мы называем сильной личностью? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого.)

- Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнениями других.)

- Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)

- Какое поведение можно назвать агрессивным? (Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других.)

- Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счет унижения других.)

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

Педагог просит учеников ответить «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

2. Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

3. Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш товарищ бросается влево, вы побежите туда же?

4. Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?
5. Вы хорошо ориентируетесь в темноте?
6. Вы любите исследовать незнакомые места?
7. Вам нравится находиться на природе в одиночестве?
8. Вы легко решаете задачи на сообразительность?
9. В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

Интерпретация результатов: За каждый положительный ответ вы получаете 1 очко. Суммируйте очки. Полученный результат означает следующее.

1-3 очка – вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.

4-7 очков – вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8-9 очков – вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа геолога или следователя вам бы подошла.

IV БЛОК: «ОБЩЕНИЕ».

Упражнения данного блока направлены на то, чтобы научить детей передавать и воспринимать информацию вербальными и невербальными способами, владеть своей мимикой, пантомимикой, развивать у них правильную, уверенную, выразительную речь, воспитывать вежливость.

В процессе общения люди используют как вербальные средства (словесные), так и невербальные (выразительные движения). Умение правильно пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации повышает эффективность общения.

Наблюдая за людьми, мы видим выразительные движения (позы, жесты, мимику)⁴.

Инструкция ведущему: Спросите, что дети знают о жестах регулировщиков, спортивных судей, дирижеров и об их значении. Предложите вспомнить, что нужно сделать во время занятия, чтобы ребенка вызвали? Какой это жест?

Скажите, что о значении некоторых жестов люди договорились давно. Попросите вспомнить, приходилось детям видеть телепередачи, где текст диктора переводится на язык жестов, разработанную специально для глухих и глухонемых людей.

Объясните, что у человека при выражении чувств особую роль играют мышцы лица. Это особые мимические мышцы. Пусть желающие покажут любые чувства.

⁴ *Ключевые понятия:* **речь** (конкретное использование языка для выражения мыслей, чувств, настроений); **вербальное общение** (общение с помощью слов, языка); **невербальное общение** (общение с помощью жестов, мышц лица, позы, глаз, шестивия и других выразительных движений); **мимика** (движения мышц лица, выражающие внутреннее душевное состояние); **пантомимика** (выразительные движения всего тела или отдельной его части); **жесты** (движения рукой или другими частями тела, которые несут в себе определенную информацию или сопутствуют речи).

Убедитесь, что чувство показаны детьми правильно. Попросите детей объяснить значение выражения: «Написано на лице».



Упражнение «Зеркало»

Пусть дети в парах станут лицом друг к другу. Один из них начинает медленно двигать рукой, а другой повторяет его движения, словно отражая ведущего в зеркале. Задача состоит не в том, чтобы обмануть или рассмешить партнера, а в том, чтобы точно воспроизвести его жесты. Затем партнеры меняются ролями.

Упражнение «Сломанный телевизор»

Дети в группах по четыре решают, какую телепередачу они будут демонстрировать группе (спортивный матч, «Новости», «Поле чудес» и т.д.), а потом по очереди показывают выбранную передачу, а участники других групп угадывают изображаемое.

По итогам демонстраций ведущий спрашивает детей о том, помогли ли выразительные движения отгадать телепередачу.



Упражнение «Телефакс»

Цель: проработать с детьми умения активного слушания.

Инструкция: Нарисуйте на листах бумаги несколько нетрудных для изображения объектов: дерево, дом, рыбу, цветок. Кроме того, каждой команде понадобятся бумага и карандаш. Игроки могут посылать и текстовые сообщения, например, простые слова: «да», «нет», «алло», «ура» и т.д.



Группа делится на команды по 6-8 игроков в каждой. Все садятся один позади другого на стулья (спинки стульев надо повернуть в сторону) или на пол. Первый в ряду игрок получает чистый лист бумаги и карандаш, последний - карточку с рисунком (больше ее не должен видеть никто).

Ведущий говорит детям, что каждая команда сейчас будет работать, как телефакс. Члены команды пытаются как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой.

Когда «сообщение» дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит «Готово!». После этого можно сравнить обе карточки.

Перед началом следующего раунда выясните, будут ли команды менять последовательность игроков.

Обсуждение:

- Слаженно ли работала команда?
- Как можно было повысить эффективность работы?
- Почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?

Упражнение «Встреча с инопланетянами».



Игровая ситуация, в которой детям предлагается узнать о намерениях «пришельцев» и выяснить, что их интересует на Земле. Затем ситуация проигрывается повторно, когда «инопланетяне» и «земляне» меняются ролями.

Педагогу следует обратить внимание на активность детей во время игры; определить роль каждого из них в команде (лидер, руководство, критик, молчун и т.п.); выяснить характер и направленность вопросов, которые команды адресуют друг другу (часто этот вопрос: «есть ли у вас друзья?», «что вы едите?», «как вас зовут?»); подлинность / нереальность имени выбранного ребенком, и его «содержание» (набор звуков, имя героя мультфильма или фильма - какого именно; характер этого героя); установить, в какой команде – «землян» (обычных людей) или «инопланетян» (необычных) комфортно чувствуют себя ученики с тенденцией к образованию невротических симптомокомплексов. Каковы причины выборов, команды: возможность быть не таким, как раньше - раскованным и активным Приверженцы собственных идей - или неуверенность в соответствии определенной роли?

Выводы: Выразительные движения говорят о чувствах, настроении человека и его отношении к собеседнику. Выразительные движения - важное средство общения.

Беседа с элементами дискуссии

«Почему люди иногда не могут найти общий язык?»

Педагог говорит детям, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов сообщения.

Необходимым условием эффективного общения является использование определенного языка и одинаковое понимание ситуации, в которой оно происходит. Последнее во многом зависит от тождества вербальных и невербальных компонентов сообщения⁵. Учиться понимать человека - значит не только прислушиваться к его словам, но и пытаться понять его чувства, настроение с выразительными движениями.

Однако, довольно часто то, что люди говорят и то, как они при этом ведут себя - не совпадает, а несоответствие выразительных движений и слов создает трудности в общении, ставит под сомнение правдивость сказанного.

⁵ *Ключевые понятия:* **идентификация** (отождествление, процесс уподобления психологии и поведения ребенка другим людям), **альтруизм** (черта характера, побуждающая человека бескорыстно приходить на помощь другим); **имитация** (способность одного человека подражать движениям, жестам, мимике, голосу другого человека).

Ведущий спрашивает детей о том, почему люди иногда говорят не то, что думают? Дети назовут страх, желание не обижать другого человека, стремление иметь лучший вид, сознательное стремление ввести в заблуждение.

Дальше учитель спрашивает, трудно ли общаться с неискренней человеком, который боится сказать правду или обманывает, и подводит группу к выводу о том, что для того, чтобы тебя понимали, нужно говорить правду.

Упражнение «Старое зеркало»

С помощью жестов дети выполняют четыре задачи: пришить пуговицу, испечь пирог, собраться в дорогу, выступить в цирке.

Каждое задание выполняется попарно: сначала в паре один ребенок выполняет задания, а второй становится зеркалом, то есть копирует все движения напарника, затем они меняются ролями.

Упражнение «Где моя пара?»

Дети получают от учителя карточки с названиями животных, которые другим показывать нельзя.

Задание: используя мимику, пантомимику, детям надо найти свою пару животного.

Вывод: Чтобы люди лучше понимали друг друга, их слова и выразительные движения не должны различаться по содержанию, а общение должно быть искренним и правдивым.

У БЛОК: «Я ОТСТАИВАЮ СВОИ ИНТЕРЕСЫ».

Упражнения данного блока ориентированы на формирование у школьников навыков отстаивать свои интересы в неагрессивной форме, демонстрацию возможности неагрессивного отстаивания своей позиции.

Педагог объясняет детям, что навык неагрессивного отстаивания своего мнения позволяет выразить свою волю в позитивной форме, защищать и поддерживать свои интересы и права, смело заявлять о личном мнении, не пытаться маскировать или скрывать ее. Неагрессивное отстаивание своего мнения является психологическим фундаментом умения отказываться в ситуациях давления, например, отказаться от курения или употребления алкоголя, когда их предлагают окружающие.

Давление одного человека на другого - это когда один человек пытается заставить другого сделать то, чего тот не желает. При этом, уважительные отношения не означают, что во всем нужно соглашаться с другими людьми, нужно также уметь настаивать на своем.

Инструкция ведущему: Расскажите детям жизненную ситуацию о покупателе, которого обсчитали. Однако поведение покупателя может быть разным: он смирился с тем, что произошло, и отошел в сторону или же решил выяснить, что произошло.

Предложите детям в группах по четыре или в парах подумать: что чувствует человек, столкнувшийся с несправедливостью и спасовавши перед ней? (оскорбление, унижение, беспомощность, злость).

Почему покупателю трудно отрицать? (неуверенность в себе, желание избежать объяснений, споров).

Спросите детей:

- Из двух покупателей кто скорее разберется в конфликтной ситуации? Почему?

- Кто рискует натолкнуться на грубость продавца? Почему? Попросите детей обвести кругом покупателя, на месте которого они бы хотели быть, поведение которого им нравится.

Подведите детей к выводу, что за спокойным отрицанием в конфликтной ситуации стоит самоуважение, уверенность в себе и своей правоте, уважение к партнеру по взаимодействию.

Спросите у детей, когда и кому им трудно отказывать? Выслушайте несколько ответов.

Подведите итоги, сказав, что иногда трудно отказывать взрослым, близкому другу или группе, но этому нужно учиться.

Спросите:

Почему дети иногда проявляют настойчивость и навязывают то, от чего отказываются их сверстники? (легкомыслие, незнание последствий, эгоизм, соблюдение только своих интересов).

Какими приемами пользуются дети, чтобы добиться своего? (договоренности, насмешки, физическое воздействие).

Как противостоять настойчивым предложениям, давления?

Подведите детей к мысли, что некоторые люди не представляют себе последствий того, что предлагают другим, или просто о них не думают.

Спросите у детей, совместимо уважительное отношение к человеку и навязывания ей того, чего она не хочет. Выслушайте ответы. Обобщите сказанное, сделав вывод, что уважение к человеку начинается с уважения его права на выбор и собственное мнение. В крайнем случае, каждый может в конфликтной ситуации предложить партнеру делать то, что тот считает нужным, а самому воспользоваться правом свободного выбора своего поведения.

Поговорите с детьми о приемах неагрессивного отстаивания своего мнения, успешной отказа в ситуации давления (аргументы, уверенное поведение, умение сказать «нет»). Подчеркните, что если человек в какой-либо ситуации рискует своим здоровьем, то их обязанность предупредить ее об этом.

Выводы:

- У каждого человека есть право отстаивать свое мнение.

- Когда на тебя давят, отстаивай свое мнение неагрессивно.

Упражнение-энергизатор

Ведущий по очереди просит участников:



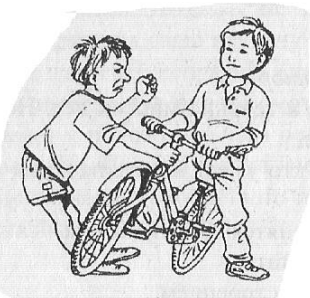
- выйти и встать в круг тех, кто умеет играть на музыкальных инструментах;

- поднять руки тех ребят, которым снятся приятные сны;
- хлопнуть в ладоши тех, кто любит мечтать;
- поднять руки тех, кто пришел на занятия с хорошим настроением.

После этого педагог говорит детям: «Как я понимаю, все вы любите мечтать. Ребята, а о чем может мечтать человек? Какие мечты из перечисленных вами полезные, а какие опасные и вредные?»

Педагог зачитывает детям несколько ситуаций и просит подумать, что объединяет эти ситуации.

Ситуации:

	<p>Алеша спрашивает Катю дать списать задание по русскому языку: «Ты самая умная в нашем классе, самая добрая, Дай, пожалуйста, списать домашнее задание...»</p> <p>Катя считает, что списывать - нехорошо.</p>
	<p>Алена лучшая подруга Саши, просит ее: «Дай мне, пожалуйста, почитать эту книгу. Она мне очень-очень нужна». Но Саша обещала дать книгу почитать Марине.</p>
	<p>В школьном дворе мальчишка из соседнего класса отнимает у твоего одноклассника велосипед. «Если не дашь покататься, то я тебя так изобью...»</p>

Обсуждение:

- Что делает Алеша в первой ситуации? (*Упрашивает Катю дать ему списать домашнее задание*)

- Как вы думаете, хочет ли этого Катя? (*Если Катя считает, что списывать нехорошо, то навряд ли она этого хочет*).

- О чем просит Алена подругу? (*Дать ей почитать книгу*).

- Как вы думаете, может ли Саша выполнить просьбу Алены?

- Как вы оцените третью ситуацию? Что в ней происходит? (*Соседский мальчишка угрожает однокласснику*).

- Как вы думаете, в каком положении оказались герои вышеназванных ситуаций?

Вывод: Каждый человек может оказаться в таких же ситуациях. Это принято называть давлением, давлением окружающей среды.

- А как вы понимаете, что такое давление среды?

Давление среды* – это давление, влияние, подталкивающее человека делать то, чего он не хочет, чтобы не выглядеть хуже, «не уронить себя» среди одноклассников, приятелей, знакомых.

- Каким образом мнение других влияет на вас и на принимаемые вами важные решения? Ну, например, скажем, с кем дружить?

- В вашей жизни были такие ситуации, когда вы попадали в трудное положение и не знали, как поступить?

Ведущий предлагает детям рассмотреть формы воздействия (давления) на человека, когда его могут заставить оказаться от его намерения или принять чье-то предложение.

Форма воздействия	Пример
Подавлять	- Ты просто боишься
Убеждать	- Почему нет? Все это делают
Угрожать	- Соглашайся или расстанемся. Я могу тебя ударить, если ты не согласишься
Говорить, что нет никакой проблемы	- Ничего плохого не случится. Не волнуйся
Приводить доводы	- Ты мне обязан. Ты уже достаточно взрослый
Уводить от темы	- У тебя прекрасные глаза. Мне нравится, когда ты сердисься

Педагог говорит детям: «Мы с вами уже знаем, что каждому человеку свойственно попадать под влияние в группе. Но всегда ли вы хотите делать то, о чем вас просят друзья, одноклассники?»

Оказывается, нужно не только правильно давать отказ, но и попытаться не попадать в ситуацию, где вам могут предложить что-то нехорошее, противоправное.

Важно уметь правильно принимать решение, не под влиянием сиюминутного влечения, настроения, а основательно, обдуманно, чтобы не было потом обидно и горько за совершенные ошибки.

Упражнение по отработке стратегии принятия решений

Учитель спрашивает детей о том, что, по их мнению, может быть самым главным при принятии решения, и подводит их к мысли, что прежде чем принять решение, надо ХОРОШО ПОДУМАТЬ.

Далее педагог объясняет детям, что существует несколько шагов принятия решения:

- 1) Определить суть проблемы.
- 2) Собрать информацию.
- 3) Определить возможные варианты решения.
- 4) Спрогнозировать последствия каждого из вариантов.
- 5) Установит, как ваши действия отразятся на других людях, какое косвенное воздействие на других могут оказать ваши поступки и намерения.

б) Принятие решения.

Инструкция педагогу: Предложите учащимся разобрать по стадиям следующую ситуацию:

«Одноклассница предложила вам пойти с ней вечером в одну компанию. Вы не знаете ни одного из тех ребят, которые там будут. И это вас, в первую очередь, сильно беспокоит. Кроме того, вы слышали, что ваша одноклассница курит и пользуется не очень хорошей репутацией в школе».

Обсуждение:

- Как вы думаете, в чем в данной ситуации суть проблемы?
- Следует ли вам идти в данную компанию?
- Какое вы примите решение и почему?

Педагог предлагает участникам разбиться на две группы, каждой он предлагает определённую ситуацию, которую необходимо разобрать и принять решение, используя шесть шагов.

<i>Ситуация</i> 1.	Вы с компанией друзей находитесь на школьном дворе. К вам подходит парень старшего возраста и предлагает выпить пива вместе с ним. Один или двое из группы соглашаются. Вы понимаете, что употребление алкоголя, даже в незначительных дозах, вредит здоровью. Вы также понимаете, что вашим друзьям не хотелось бы, чтобы вы были доносчиком. Что вы будете делать?
<i>Ситуация</i> 2.	В компании, часто собирающейся на школьном дворе(у вашего подъезда), некоторые ребята курят. Однажды один из лидеров компании предлагает вам покурить. Вам трудно принять решение. Но все же вы пытаетесь отказаться от предложения. Что вы будете делать?

После выполнения задания, каждая группа рассказывает о принятых шагах решений. При обсуждении ситуаций воспитанникам можно дополнительно предложить в качестве помощника таблицу-опору (см. Приложение).

Обсуждение:

- Считаете ли вы, что результаты оказались бы теми самыми, если бы решение принимались в реальной жизни?
- Почему вы так думаете?

4. Особенности и проблемы профилактики употребления психоактивных веществ в подростковом возрасте (12-17 лет)

Подростковый кризис приходится на возраст 12-15 лет и связан с бурными изменениями в физиологии человека, которые затрагивают все стороны его жизни. Подросток уже не может думать о себе просто как о ребёнке. Половое созревание вынуждает его осваивать роль мужчины или женщины и впервые почувствовать себя взрослым.

Подростки ориентируются в своём поведении на образцы мужественности или женственности, которые они перенимают, в первую очередь, от родителей. В этом возрасте резко повышается интерес к своей внешности и оценке восприятия себя окружающими.

Повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойство, быстрая возбудимость, неудовлетворённость собой, физическое и душевное недомогание, а также драчливость и капризность - обычные проявления «гормональных бурь» - быстрого физического и биохимического развития организма подростка.

Подростки перестают делиться с родителями информацией о своей личной жизни. Любое замечание в адрес ребёнка способно вызвать всплеск эмоций, ссору и конфликт. Подростки начинают стесняться вербальных и тактильных выражений любви со своими родителями. В то же время подростка тянет в компанию сверстников, которые теперь становятся главным кругом общения.

Там они начинают применять навыки социализации на практике - впервые заводят собственный круг знакомств независимо от взрослых и учатся выстраивать отношения в группе: приобретают социальный статус, осваивают социальные роли.

В своей компании подростки удовлетворяют одну из базовых потребностей человека - принадлежности к группе, которая в этом возрасте для них предстаёт маленькой моделью всего общества. Именно поэтому подростки обычно очень болезненно реагируют на неудачи и неодобрение со стороны других сверстников.

Важными становятся мировоззренческие вопросы и поиск ответов на них. В этом возрасте у человека впервые складывается собственная картина мира, и ему важно понять её границы, ответить самому себе на вопросы о пределах возможностей поведения и познания: что находится за пределами дозволенного, известного, познаваемого?

У большинства подростков этот интерес обычно реализуется в повышенном увлечении книгами, фильмами и другими источниками информации, помогающими разобраться в сложных вопросах. Но если у подростка нет возможности получать достаточно знаний об окружающем мире, он может начать

испытывать тягу к опасным вещам: травматичным видам спорта, небезопасным и криминальным приключениям или опьяняющим веществам.

Окончание подросткового кризиса связано с завершением телесного созревания. Перед подростком открываются новые источники радости, к которым он до этого времени не был восприимчив: познание нового, совместная деятельность, взаимопомощь, чувство Природы, сознательное переживание прекрасного, любовь.

Что касается влечения подростков к употреблению ПАВ, то оно формируется постепенно и реализуется при возникновении соответствующей ситуации в жизни подростка. Эти ситуации складываются в значимых сферах жизни таких, как отношения в семье, статус в подростковой среде, уровень академических успехов, способность построить долгосрочную перспективу. Развитию аддиктивного поведения способствуют следующие психологические особенности подросткового возраста:

1) Подросток зачастую отказывается принимать оценки и жизненный опыт родителей, даже если понимает их правоту. Ему хочется получить свой собственный уникальный и неповторимый опыт, сделать свои ошибки и учиться именно на них (поэтому трудно убедить подростка в необходимости ведения ЗОЖ).

2) Начало взрослости осуществляется по внешнему механизму (механизму подражания). «Я буду КАК взрослый» — игра, копирование внешних качеств, стиля, привычек, манеры поведения, то есть внешней атрибутики взрослости. В этом смысле особенную значимость приобретает та личность, которая будет являться этим идеалом. Далекое не всегда это родитель, чаще другой значимый взрослый (актуально, если ребенок растет в семье употребляющих или злоупотребляющих родителей, или подросток попадает в «плохую компанию»).

3) Подросток испытывает внутренний конфликт: желанное прощание с детством, его безмятежностью и тяжесть расставания с отсутствием ответственности. Возникающие взрослые экзистенциальные и мировоззренческие вопросы создают ощущение глобальной неразрешимости. Подросток свято верит в уникальность собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности. Борясь с ним, и осознавая сложность проблем, подросток начинает искать себе подобных.

4) Для подростков 11-14 лет учебная деятельность и школа перестаёт быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками (переживания по поводу гормональных изменений в организме, внешней привлекательности, первая любовь создают эмоциональное напряжение, появляются конфликты в школе и семье из-за неуспеваемости, все это порождает желание уйти от нежелательной реальности путем изменения своего состояния с помощью ПАВ).

5) Уровень знаний для многих подростков 14-18 лет становится фактором жизненной успешности. Происходит специализация знаний с целью построения дальнейшей, непременно «успешной карьеры». Учёба впервые превращается не в учёбу для оценки, а в учёбу для самообразования, в стимул к саморазвитию, т.е.

приобретает личностный смысл и личностную ценность (создается потребность в снятии эмоционального напряжения из-за высокой конкуренции и страха неудач).

Поэтому, когда несовершеннолетний начинает употреблять никотин, алкоголь или другие ПАВ, это никогда не бывает случайно. При всей неожиданности, видимой импульсивности такого поведения подростка, его алкоголизация (наркотизация) является логическим завершением предшествующего развития.

Исследование возрастных психологических аспектов аддиктивного поведения подростков показало, что распространенность аддиктивных форм поведения у младших подростков (11-14 лет) невысока и носит ситуативный характер, тогда как у старших подростков она достаточно существенна и тесно связана с возрастными преобразованиями и переживанием кризиса развития, хотя зачастую также имеет ситуативный характер⁶. Установлено, что младшие подростки, склонные к аддиктивному поведению, имеют низкий уровень самоконтроля, несформированную мотивацию деятельности, повышенную тревожность, стремление к успешности, различные проявления агрессии, ориентацию на одобряемое группой поведение. А старшие подростки (14-18 лет) - скрытны при внешней экстравертированности, фрустрированы личными проблемами, проявляют зависимость поведения от реакций окружающих, индивидуализм и «прохладное» отношение к общегрупповым нормам.

5. Факторы риска и защиты формирования химической зависимости у подростков 12-17 лет

В наркологии обычно выделяют четыре группы факторов, которые увеличивают шансы подростка стать потребителем и зависимым от ПАВ, их называют факторами риска— медико-биологические, психологические, духовно-нравственные и социальные. Кроме того, сам подростковый возраст рассматривается как общий фактор риска развития многих нарушений поведения, в том числе аддиктивного поведения.

Наряду с факторами риска выделяют и факторы защиты — обстоятельства, достоверно снижающие шансы подростка стать потребителем ПАВ.

Медико-биологические факторы риска.

К числу медико-биологических факторов риска обычно относят наследственную отягощенность подростка нервно-психическими заболеваниями, из-за которых он не может реализовать себя иным способом и ищет веселья и необычных ощущений в приеме спиртного или наркотиков (табл.1).

⁶Среди младших подростков распространённость аддиктивного поведения невысока, а в старшем подростковом возрасте она значительно возрастает, что связано с переживанием кризиса развития.

Таблица 1.

Медико-биологические факторы риска и защиты употребления ПАВ.

Факторы риска	Факторы защиты
<p><i>Психические заболевания.</i> Возникшие ещё в раннем детстве (у подростков проявления могут усиливаться) или дебютировавшие на фоне гормональной перестройки в организме уже в подростковом возрасте.</p>	<p>Профилактическая (консультативная) работа с родителями и специалистами, работающими с подростками.</p>
<p><i>Нервно-психические отклонения.</i> Умственная отсталость, эмоционально-волевые отклонения и последствия органического поражения головного мозга разной степени выраженности.</p>	<p>Профилактическая (консультативная) работа с родителями и специалистами, работающими с подростками.</p>
<p><i>Минимальные мозговые дисфункции.</i> К ним относятся незначительные нарушения нормального процесса созревания мозговых структур. Такие нарушения могут возникнуть вследствие родовой травмы, воздействия инфекции, токсических веществ, радиоактивного излучения.</p>	<p>Профилактическая (консультативная) работа с родителями и специалистами, работающими с подростками.</p>
<p><i>Психопатии и акцентуации характера.</i> Чаще всего у подростков с аддиктивным поведением встречаются акцентуации характера по неустойчивому типу. Изменить свое настроение от отрицательного к положительному подростки обычно стремятся с помощью чувственных наслаждений, а ПАВ как раз и дают этот эффект «в чистом виде», без каких-либо духовных усилий или продуктивной деятельности с их стороны.</p>	<p>Профилактическая работа с родителями и специалистами. Тренинговые занятия с подростками.</p>

Психологические факторы риска.

Условно психологические факторы можно разделить на мотивационные и личностные.

Совокупность мотивов, побуждающих к употреблению алкоголя и наркотиков, определяет индивидуальный процесс приобщения к ПАВ. Были установлены три типа личностных мотиваций употребления:

- 1) позитивная (для получения удовольствия);
- 2) негативная (защита, бегство от тоски, проблем и т. п.);
- 3) нейтральная (для приспособления к окружающим, стремление «быть своим» в микрогруппе).

Психологические факторы риска и защиты употребления ПАВ представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Психологические факторы риска и защиты употребления ПАВ.

<i>Факторы риска</i>	<i>Факторы защиты</i>
<ul style="list-style-type: none">▪ низкий самоконтроль;▪ импульсивность;▪ сниженная способность к длительным и целенаправленным действиям;▪ эмоциональная неустойчивость и незрелость;▪ неумение прогнозировать последствия действий;▪ сниженная или неадекватная самооценка в сочетании с экстернальным локусом контроля (принятие ответственности за свое поведение);▪ низкая стрессоустойчивость;▪ несоразмерность притязаний;▪ тяга к риску, склонность к поиску ощущений;▪ несформированность морально-нравственных ориентиров, неприятие социальных норм.	<ul style="list-style-type: none">▪ адекватная самооценка;▪ стрессоустойчивость;▪ развитый самоконтроль;▪ навыки самостоятельного решения проблем, поиска и принятия социальной поддержки;▪ устойчивость к негативному влиянию сверстников;▪ высокий уровень интеллекта.

Социальные факторы риска.

Наиболее актуальными для формирования аддиктивного поведения подростка являются микросоциальные факторы (табл. 3).

Таблица 3.

Микросоциальные факторы риска и защиты употребления ПАВ.

<i>Факторы риска</i>	<i>Факторы защиты</i>
<ul style="list-style-type: none">✓ злоупотребление ПАВ родителями и другими родственниками;✓ насилие в семье;✓ безнадзорность;✓ родительская жестокость;✓ развод родителей✓ неблагоприятный для детей повторный брак;✓ низкий уровень доходов в семье;✓ оторванные от жизни ожидания родителей в отношении ребенка;✓ непонимание родителями возрастных особенностей ребенка;✓ низкий авторитет родителей.	<ul style="list-style-type: none">✓ функциональная семья;✓ гармоничные детско-родительские отношения;✓ просоциальные установки в семье, отраженные в соответствующих внутрисемейных правилах;✓ привитые с детства навыки общения с людьми;✓ высокие моральные принципы и интеллектуально-культурная ориентация жизни в семье;✓ уважение семейных ценностей.
<ul style="list-style-type: none">✓ низкая учебная мотивация;✓ сниженная успеваемость;✓ нарушения школьной дисциплины;✓ низкий статус подростка в школьном коллективе;✓ трудности взаимодействия со сверстниками и учителями;✓ неформальная группа, в которой подросток хочет получить недостающие ему дома и в классе понимание и поддержку.	<ul style="list-style-type: none">✓ хорошая школьная успеваемость;✓ удовлетворяющие подростка статус в классе и отношения с одноклассниками и учителями;✓ принадлежность к неформальной просоциальной группе, в которой совсем не употребляют ПАВ.

Одним из главных факторов защиты от употребления подростком психоактивных веществ является духовно-нравственное воспитание.

Духовно - нравственное воспитание заключается в развитии гармоничной личности на основе высших духовных ценностей, под которыми понимаются основополагающие в отношениях людей друг к другу, к семье и обществу, принципы и нормы, основанные на критериях добра и зла, лжи и истины.

В школьном возрасте важно уделять внимание развитию у ребенка эмоционального интеллекта, внеконфликтного поведения, чувства благодарности, душевного спокойствия.

Применительно к духовно-нравственному воспитанию выделяют следующие высшие духовные ценности:

1) индивидуально-личностные (жизнь человека, права ребёнка, честь, достоинство);

2) семейные (отчий дом, родители, семейный лад, родословная семьи, её традиции);

3) национальные (образ жизни, поведения, общения, Родина, святыни страны, национальная геральдика, родной язык, родная земля, народная культура, единство нации);

4) общечеловеческие (экологическая культура, мировая наука и культура, мир на Земле и так далее).

6. Перечень упражнений для использования в антинаркотической профилактической работе педагогов образовательных организаций с обучающимися в возрасте 12-17 лет

1 БЛОК: УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ, ПРИНЯТИЯ СЕБЯ, САМОИДЕНТИФИКАЦИЮ, ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СУБЪЕКТНОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ЖИЗНЕННОМ ПУТИ

Для проработки можно использовать упражнения, помогающие осознать своё «Я», понять сильные и слабые качества собственной личности, укрепить самооценку, задуматься о многогранности и разносторонней направленности своего «Я», принятия себя и стремление к самосовершенствованию.

Упражнение «В моём имени...»

Цель упражнения: Знакомство, предоставление возможности для самопрезентации.

Описание упражнения. Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4–5 минут. Упражнение довольно сложное, вряд ли все участники смогут придумать характеристики на каждую из букв своего имени, да и не нужно настаивать на этом – достаточно, если будут предложены всего по 3–4 слова (касательно слов на те буквы, которые не пришли в голову участнику, можно попросить подсказку у окружающих). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать. Вот как, например, может выглядеть имя «Андрей»:

А – Адаптированный

Н – Независимый

Д – Дружелюбный
Р – Решительный
Е – Единодушный
И – Ищущий

Обсуждение. Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Упражнение «Я человек...»

Цель: помочь участникам осознать себя как личность, раскрыть свои качества, как положительные, так и отрицательные; развивать умение быть искренним; способствовать созданию атмосферы доверия и симпатии.

Описание: Участники садятся на стулья в круг. Стульев на один меньше, чем участников. Тот, кому стула не хватило (это при необходимости может быть ведущий), становится в центре круга и презентует себя словами: «Я человек, который... (иногда обижается, сердится, бывает несправедливым, бывает искренним и добрым...)».

Желательно, чтобы участники называли черты характера, эмоциональные состояния, которые они часто переживают. Остальные сидят и слушают, следующий член группы быстро встаёт и говорит о себе: «Я человек, который...». Участник, закончивший презентацию, занимает свободное место.

Упражнение «Четыре квадрата» (Методика «Окно Джохари»)

Иван Иванов	
Он и его знакомые считают: добрый застенчивый надежный осторожный 1	Так считают его знакомые внимательный заботливый знающий любвеобильный отважный спокойный уверенный щедрый 2
Об этих качествах знает только он: дружелюбный ищущий 3	Таких качеств за ним не замечено: возмужавший зависимый идеалистический мечтательный независимый отзывчивый радостный слабый 4

Благодаря этому упражнению подростки могут проанализировать свои личностные особенности, сделать шаг на пути формирования положительного отношения к себе и принятия себя. Кроме того, оно способствует развитию и поддержанию толерантных отношений с окружающими. Можно проводить как в индивидуальной, так и групповой форме.

Участника дается инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Педагог показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами.)

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными. Можно назвать качества одним словом, например,

«находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того как задание выполнено, педагог предлагает «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, которые вы считаете негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После того как заполнен квадрат 3, ведущий предлагает: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Вспомни – когда мы влюблены, недостатки возлюбленных кажутся нам достоинствами. Посмотри на себя глазами влюбленного в тебя человека или мамы, которая тебя обожает. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2, педагог предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Такой человек в штыки воспринимает любые слова и действия, и все его в вас категорически не устраивает. Даже то, что вы «белый и пушистый», дико раздражает. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего недруга) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены, ведущий говорит: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться. А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения неприятеля. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я»».

Иногда участники испытывают затруднения при переформулировании своих качеств. Нужно предоставить им возможность обратиться за помощью к педагогу или к группе в целом (в этом случае процесс может стать увлекательной тренировкой для всей группы). Обсуждение может касаться того, какие качества было труднее анализировать и переформулировать, положительные или отрицательные, в каких ситуациях может пригодиться этот навык.

Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет. Каждый сам выбирает, как относиться к себе. Если видеть только квадраты 3 и 4 (негатив), то человек будет себя презирать, ругать, ненавидеть. Если вы стараетесь увидеть квадраты 1 и 2 (позитив), то вы будете уважать, ценить и принимать себя. А от того, как вы к себе относитесь, зависит, как вас воспринимают окружающие, и какими видите их вы.

Обсуждение:

Ведущий: «Мы можем посмотреть на себя с разных точек зрения. У каждого есть мнение о себе. Как я выгляжу? Что я за человек? Что другие люди думают обо мне? В нас есть некоторая часть себя, которую мы смело показываем другим: что мы любим футбол, увлекаемся фильмами ужасов, предпочитаем определенные книги и т. п.

Есть часть нас, о которой мы даже специально сообщаем другим, хотим, чтобы они об этом знали, что мы успешны в спорте, популярны у противоположного пола, отлично знаем какой-то школьный предмет и т. п.

Это известная, открытая информация о нас. Мы знаем это о себе и не против, чтобы другие знали это про нас.

Тем не менее, мы не хотим, чтобы другие знали о нас все. Есть определенная информация, которой мы располагаем о себе, и мы предпочитаем ее скрывать. Например, что мы думаем плохо («гадко») о других людях; что мы врем близким людям, испытываем чувство вины и т. п. То есть определенную информацию мы прячем от других.

Каждый из нас интересуется тем, как видят нас другие и что они о нас думают. Люди не всегда говорят нам, что они о нас думают.

Например, Петр думал, что с ним всегда легко общаться, а его одноклассники считали, что он вспыльчив, агрессивен и совершает неразумные поступки.

Другими словами, мы бываем слепы и глухи по отношению к важной информации о нас. Это та часть нас, о которой не говорят нам даже лучшие друзья.

Эта информация не всегда плохо нас характеризует.

Например, Юлия считала, что она эгоистична и мелочна, но многие ее друзья полагали, что она тонкая и думающая натура.

(Обращение к опыту группы.)

Есть еще одна часть нас, та, о которой не знаем ни мы, ни другие. Это неизведанная область, и по мере продвижения по жизни мы узнаем что-либо о ней тогда, когда попадаем в новые ситуации, общаемся с разными людьми. Мы говорим: «Такого я от себя не ожидал!»

Никто из вас не знает, например, каким он будет мужем или женой.

На наших занятиях мы будем искать информацию обо всех четырех наших сторонах. Мы начнем со взгляда на известную (открытую) и скрытую области.

Будем копить информацию о себе из обеих частей».

Упражнение «Кто я?»



Ведущий: «Представь, что информация о тебе будет помещена на компьютерном сайте. Любой человек, который знает код, может с ней ознакомиться и узнать, что ты за человек. Так как компьютерное пространство очень дорого, ты можешь поместить только 10 суждений о себе.

Напиши 10 суждений, которые позволят любому, кто тебя не знает, составить мнение о тебе.

Эти суждения могут быть очень просты, такие как «Я очень высокий» или «Я небольшого роста» или более сложные: «Я такой тип человека, который, когда встречает девчонку, иногда не знает, что сказать».

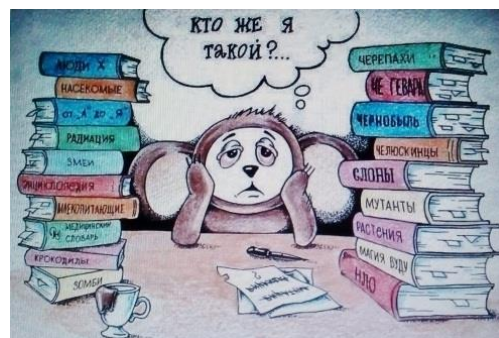
Главное, чтобы их было только 10. Там могут быть суждения о себе, которые ты не хочешь сообщать никому. Поставь около них букву «С» (секретно). Это означает, что компьютер не раскроет никому эти сведения. В дальнейшем это будет информация только для тебя».

Упражнение выполняется в течение 10–15 минут, сразу после него каждому участнику предлагается пронумеровать написанные им утверждения от 1 до 10.

Ведущий: «Реши сначала, какое из них самое важное, самое информативное, наиболее четко отражает тебя и поставь цифру 1. Посмотри на оставшиеся утверждения и наиболее точное из них пронумеруй цифрой 2. То же проделай с оставшимися восемью суждениями».

Упражнение «Открытие себя».

Цель упражнения: помочь ученикам осознать огромное количество человеческих индивидуальностей, особенностей людей, которых полагаешь, что знаешь. Оно также дает возможность при знакомстве с суждениями других лучше понять то, что отмечал о себе. Это позволяет приоткрыть скрытую часть себя, если такое желание возникнет, и увидеть реакцию других.



Мы не приводим здесь конкретной инструкции, так как она может принимать разнообразные формы в зависимости от психологической атмосферы в группе, мы лишь подчеркнем, что степень искренности должна быть определена самими участниками. Конкретные слова определит ведущий. Подчас это может быть предметом очень полезной групповой дискуссии.

Суть упражнения: участники делятся на мини-группы по 5–7 человек (желательно наименее знакомых друг с другом). Каждый участник должен прочитать свои утверждения (из упражнения «Кто я?») в порядке от 1 до 10. Он может не читать утверждения с пометкой «секретно». Если же он на это решается, то должен дать понять группе, что он это делает, и узнать реакцию слушателей.

Ведущий: «Сегодня у вас появилась новая информация о себе, об открытых (известных) и закрытых (скрытых) частях себя, кто-то, возможно, пробовал и поделился «секретной» информацией со своей группой, и теперь она перешла в открытую область. Подумайте, был ли какой-то смысл делать ее скрытой?»

Упражнение «Какой я?»



Цель: Помочь ученикам найти дополнительную информацию о себе и определить, насколько они довольны собой.

Педагог объясняет, что сейчас участники будут использовать т.н. «слепую» область Окна Джохари, о которой человек не знает, а другие знают.

Класс разбивается на мини-группы по 5–6 человек.

Каждый участник должен составить список вопросов о себе, на которые он хотел бы получить ответ, что о себе он хотел бы узнать. Затем каждый читает вопросы группе, чья задача - помочь установить источники ответов на интересующие его вопросы.

Педагог выполняет роль консультанта для каждой из групп в процессе выполнения задания. Он дает участникам примеры того, что они могут узнать о себе.

Когда участники читают свои списки вопросов, это всегда расширяет их представления о том, о чем они и не задумывались. Список вопросов другого, как правило, «примеряется» на себя. Это может быть предметом групповой дискуссии.

По окончании упражнения участники получают задания воспользоваться указанными источниками информации в течение времени до следующей встречи группы.

Пример вопросов:

Насколько я способен по математике?

Идет ли мне то, как я одеваюсь?

Что думают обо мне родители?

Смогу ли я стать инженером-конструктором?

Ленивый ли я?

Источниками ответов могут быть учителя, одноклассники, родители, друзья.

Притча «Бритва»

Была у одного цирюльника бритва. Как-то пошла она на прогулку, гордясь собой. Яркое солнышко играло на стальном полированном лезвии, а по стенам домов весело прыгали солнечные зайчики.

Бритва была в восторге: «Неужели после такой роскоши я должна возвращаться в цирюльню? Спрячусь-ка в укромном местечке».

Шли месяцы. Бритва решила выйти из укрытия: она осторожно выпустила лезвие и осмотрелась вокруг. Но вот ужас! Тонкое лезвие стало толстым и похожим на ржавую пилу, оно больше не отражало солнечные лучи. Тогда бритва

начала громко плакать: «Почему я поддаюсь искушению? Как мной гордились, как меня хвалили! Я погибла! Нет мне спасения!»

Вывод: печальная судьба ждёт каждого, кто имеет талант, но запирает его в себе. Вместо того чтобы развивать свои способности, он чрезмерно возносится над остальными, отдаётся самолюбию, становится ленивым и обрастает ржавчиной невежества, разъедающей плоть и душу.

Упражнение «Алмазы - бриллианты»

Участники сидят в круге. Ведущий раздает участникам листочки с изображением бриллианта и говорит, что «мы все приходим в этот мир, как яркие, искрящиеся своими гранями, чистые алмазы, чтобы освещать мир и радовать всех вокруг себя. С годами, обучаясь, набираясь опыта, грани шлифуются, и мы превращаемся в бриллианты, и сверкаем и искриваемся еще ярче (и т.д.). Но проблемы, неурядицы, неудачи действуют отрицательно и грани тускнеют, и время от времени бриллиант необходимо чистить, чтобы он снова сверкал. Подпишите каждый свой листочек и пустите его по кругу. Пусть каждый напишет в одной из граней комплимент или доброе пожелание».

Упражнение выполнено, когда листочки вернулись к хозяевам. Ведущий предлагает прочитать комплименты (не вслух) и поделиться настроением. Листочки остаются на память у участников.

Упражнение «Камешки дружбы» (С. Керрел)



Цели: Обсуждение опыта пребывания в позитивной и негативной группах; рассмотрение общих возможностей группы в сравнении с возможностями одного человека.

Материалы: банка или любая емкость; камешек или бусинка для каждого участника, шарики с отверстиями (они не должны быть совсем легкими); нить, леска, если вы хотите сделать ожерелье, краски и кисти,

если вы хотите рисовать на камнях; клеенка, чтобы постелить ее под банку с водой; доска или планшет.

Ведущий ставит емкость с водой в центр группового круга.

Участникам сообщается, что сегодня им предстоит рассмотреть проблему групп и членства в группах, а также обсудить дружбу в этих группах.

Затем участникам предлагается составить список позитивных и негативных групп. Ведущий пишет задание на доске; в случае если младшие школьники недостаточно зрелые, им может потребоваться ваша помощь. Ниже приводится памятка для ведущего.

<i>Позитивная группа</i>	<i>Негативная группа</i>
Позволяет быть самим собой	Настаивает на том, чтобы ты мыслил, чувствовал и вёл себя так, как предписывает группа
Позволяет тебе быть несогласным	Не позволяет иметь другую точку зрения
Приветствует индивидуальность	Настаивает на приверженности мнению большинства
Оказывает поддержку, когда у тебя проблемы	Заботится только о групповом распорядке (не приветствуется откровенность и личные переживания, т.е. твои проблемы ничего не значат)
Позволяет уйти, когда ты этого хочешь	Не позволяет тебе уйти
Не требует от тебя преданности	Может потребовать доказательства верности, настаивая на участии членов в нечестных, подлых, криминальных или агрессивных действиях

Затем участникам предлагается определить позитивные и негативные группы, в которых они состоят или состояли. Это может быть семья, лагерь, кружок, спортивная команда и т. п. Обсуждение идёт по кругу, взрослый подчёркивает, что участие именно в этой (тренинговой) группе может оказаться хорошим опытом.

Передавая корзину с камешками по кругу, предлагается каждому участнику выбрать себе камень. «Выберите себе камень, который вам больше всего нравится, который больше всего вам напоминает себя, привлекает внимание, и стимулирует воображение».

Одному из участников предлагается бросить свой камень в воду (камень остается в воде), получается небольшой всплеск. Затем ещё кто-то бросает (также немного брызг). Далее ведущий собирает все камешки, включая те, которые были в воде, и бросает сразу все камни в ёмкость с водой. Получается большой всплеск и много брызг, некоторые участники могут намочнуть. То есть, происходит демонстрация возможности целой группы в сравнении с возможностями одного человека.

Затем идет обсуждение и обмен мнениями, о чем это может сказать. Ведущий подводит к мысли о том, что вместе – мы сила, что один в поле не воин, что каждый из присутствующих может положиться на группу, ведь она как раз позитивная (в свете перечисленных выше признаков), что дружеские отношения укрепляют человека и т.п.

«Кто желает ещё выговориться? У кого какие мысли о дружбе появились? Какими ценностями должен обладать друг? А сами вы всегда придерживаетесь этих ценностей? Что вам мешает?».

Завершить занятие можно тем, что группа делает ожерелья из камешков или рисует на них (в зависимости от материала), желательно это делать под песни о дружбе. Например, дается следующая инструкция:

«А теперь я хочу вас попросить разукрасить ваши камушки, подписать, нарисовать что-либо на них, но так, чтобы было понятно, что это ваш камень. Дома подержите эти камни в своей комнате, чтобы они пропитались вашими мыслями, чувствами, вашим отношением к жизни, а когда вам будет тяжело, вы подержите камень дружбы в руках, вспомните нас, и он обязательно вам поможет».

Упражнение «Поделись со мной»

Упражнение предназначено для эмпатийной диагностики личностных качеств и расширения репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.



Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество.

Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого, какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится – 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Упражнение «Найди свое место...»

Упражнение выполняется в полной тишине, звучит только голос ведущего и тихая, спокойная музыка. Участников просят завязать глаза и спокойно походить по комнате, стараясь не прикасаться друг к другу. Затем ведущий просит участников остановиться. По сигналу ведущего участники, не открывая глаз, должны одной рукой найти чью-нибудь руку, а другой рукой руку другого человека. В результате каждый участник будет держать за руку еще двух участников. После этого участники должны открыть глаза и распутаться в круг

(иногда участники встают в круг уже в стадии поиска рук). Ведущий предлагает всем участникам снова разойтись и в течение нескольких минут побродить по комнате в полном одиночестве, под музыку, стараясь ни с кем не сталкиваться. Затем следует вновь встать в круг, заняв свое прежнее место. Это самая хаотичная и драматичная часть упражнения, участникам редко удается выполнить ее в тишине. Можно не препятствовать разговорам на этом этапе. После того как круг восстановлен, ведущий просит участников решить, выполнено ли задание, все ли стоят на своих местах и, приняв коллективное решение, снять повязки.

Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее» (Смирнова Е.Е.)



Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.

Мне нравится, что я...

У меня есть хорошее качество...

Я уважаю себя за то, что...

Я совершил вот такой хороший поступок...

Обсуждение.

- Что ребята чувствовали, когда говорили о себе что-то хорошее?
- Понравилось или не понравилось говорить о себе?

Упражнение «Пять добрых слов» (Смирнова Е.Е.)

Участники разбиваются на группы по пять человек. Каждый обводит карандашом свою руку на листе бумаги и на ладонке пишет свое имя. Потом этот листок передается соседу справа, а сам учащийся получает рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка ученик пишет какое-нибудь привлекательное, на его взгляд, качеств о ее обладателя (например: «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т. д.). Другой участник делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу. Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а ребята угадывают, кому они предназначаются.



Комментарий для ведущего: Надо следить за тем, чтобы учащиеся писали только добрые слова, а если кто-то затрудняется, то помочь этому участнику. Если в какой-то группе получилось меньше пяти человек, то тогда вместо недостающего участника сам ведущий отмечает положительную черту.

Обсуждение:

- Какие чувства ребята испытывали, когда читали надписи на своей руке?
- Все ли достоинства, о которых написали другие, были им самим известны?

В конце упражнения ребята забирают листы со своими ладошками и оставляют у себя как памятку для себя на «черный день». Ведущий говорит ребятам, что в случае плохого настроения они могут доставать и перечитывать список достоинств, для того чтобы вернуть веру в себя.

Ролевая игра «Гадкий утенок»

Ведущий: «Сейчас каждый из вас превратится в какую-либо птицу с птичьего двора». (ребята надевают маски, один из них – утенок)



Участники получают роль и озвучивают ее. Далее каждая из птиц по очереди, а затем и вместе хором прогоняют «Гадкого утенка» со двора. Затем птицам дается знак уснуть. Остается утенок, который меняет свою походку, выражение лица и превращается в лебедя. После слов: «Я лебедь» все птицы просыпаются, подлетают к нему по очереди, глядят и говорят: «Какой красивый и сильный лебедь!» В роли гадкого утенка может побывать любой желающий.

Обсуждение:

- Как вы думаете, какие чувства испытывал утенок в начале игры и потом, когда стал лебедем?
- А у вас были случаи, когда вам было обидно и хотелось плакать?
- Какие слова слышать приятнее вежливые или обидные? Почему?»

Упражнение «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.



Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение «Молчаливые приветствия»

Цель: раскрепощение, сплочение участников, обсуждение причин того, что в общении людям необходимо регулировать свое поведение.

Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ может быть использован участником только

один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Обсуждение:

- Кому сколько человек удалось поприветствовать?
- Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято.
- Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт? А почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

Упражнение «Место под солнцем».

Цель: выработка у участников умения быстро реагировать на меняющуюся обстановку, регулировать поведение в таких условиях.

Стулья расставлены по кругу, их количество на единицу меньше, чем число игроков. Участники идут по кругу. По сигналу ведущего каждый из них должен занять ближайший стул. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры. Затем еще один стул убирается, и проводится следующий раунд и т. д. Победителями признаются 3-4 участника, оставшиеся в игре дольше всего.

Обсуждение:

- Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры?
- Какими качествами обладают те, у кого лучше всего получалась эта игра?
- Где и для чего в реальной жизни востребованы такие качества?



Упражнение «Все равно ты молодец»

Цель: повышение самооценки участников.

Инструкция: Участники усаживаются в круг. Один из игроков должен обратиться к своему соседу справа и сказать ему то, что ему в себе не нравится.

Слушающий должен в ответ представить ситуацию в позитивном контексте, начиная со слов «Все равно ты молодец, потому что...». Затем он говорит своему соседу справа о том, что ему не нравится в себе, и так по кругу.

Пример:

1-й участник: «Мне не нравится в себе то, что я говорю неправду».

2-й участник: «Все равно ты молодец, потому что правда может огорчить собеседника».

Обсуждение:

- Что вы почувствовали после того, как вас похвалили?

- Как похвала отразилась на вашей самооценке?

Упражнение «Перейти реку» («А на том берегу...»)

Цель: дать возможность участникам почувствовать себя «белой вороной», или же, наоборот, ощутить себя «в компании», таким образом, смягчить грань «мы - они».

Ведущий: «Давайте представим, что вы все стоите на одном берегу реки. Прямо перед вами - вода. Ширина реки приблизительно полметра. Сейчас я буду зачитывать утверждения, и если кто-то из вас поймет, что это утверждение про него, переходит на другой «берег» реки, встает там лицом к группе и стоит до тех пор, пока я не скажу слово «следующее». Потом Вы возвращаетесь на «берег для всех» и слушаете новое утверждение. Если Вы не хотите афишировать свой ответ на какой-то вопрос, просто стойте на месте. Старайтесь быть откровенными, но не делайте то, что Вам крайне неприятно. Начнем».

Список утверждений:

1. У кого плохое зрение
2. У кого родственники из деревни
3. У кого карие глаза
4. У кого есть зубные протезы
5. Кто бывал на приеме у психиатра
6. Кто страдал от безответной любви
7. Кто из вас натуральная блондинка(блондин)
8. Кто любит носить джинсы
9. Когда-либо взявший чужую вещь
10. Не русские
11. Не произносящие/ плохо произносящие какие-либо звуки или буквы
12. Переболевшие инфекционным заболеванием
13. Те, кто хотя бы раз был избит
14. Получал двойки
15. Те, кто плакал на людях
16. Кто переживал о выскочившем на носу прыще
16. Кого предавали близкие люди

Обобщение: Как Вы себя чувствуете? Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями. Если в упражнении была хоть одна фраза, на которую Вы могли

выйти, но не захотели, значит, это тот факт, по которому Вы или другие люди боятся быть стигматизированными.

Стигма (греч. *stigma* — укол, клеймо, пятно), в Древней Греции метка или клеймо на теле раба или преступника.

Стигматизация - это предвзятое, негативное отношение к отдельному человеку или группе людей, связанное с наличием у него/них каких-либо особых свойств и признаков.

Стигматизация - это наклеивание ярлыков.

Обсуждение:

- Почему происходит так, что люди унижают других по этим параметрам и по множеству других?

- Каждый из нас может оказаться в невыгодном положении относительно других, и это вызовет определенное отношение к нам?

- Что чувствуют люди, которые в силу обстоятельств жизни оказались «по ту сторону реки». Мы должны проявлять толерантность к людям как способность сопереживать. В психологии такая способность называется эмпатией.

2 БЛОК: УПРАЖНЕНИЯ, АКТУАЛИЗИРУЮЩИЕ НАПРАВЛЕННОСТЬ И СТРЕМЛЕНИЕ ЖИТЬ, ПРОРАБАТЫВАЮЩИЕ ОБРАЗ БУДУЩЕГО

Инструментами формирования образа будущего могут являться разнообразные методики, позволяющие рационально продумывать и выстраивать перспективу собственной жизни. К ним относятся методики, исследующие психологическое время личности, соотношение составляющих «прошлое-настоящее-будущее», а также описывающие варианты работы с главными жизненными событиями.

Ниже приведены упражнения и их модификации, которые можно использовать педагогам в работе с детьми подросткового и старшего школьного возраста⁷.

Техника первичного прояснения будущего (Ю. Ушакова)

Подростку предлагается в беседе (индивидуальной или групповой) письменно ответить на следующие вопросы:

1. Какой я хочу видеть свою жизнь:

Завтра –

Через неделю –

Через месяц –

Через год –

Через 5 лет –

Через 10 лет –

⁷ Техники можно применять, в том числе в работе с детьми, пережившими психотравмирующее событие, утративших смысл и цель жизни, выявляющих суицидальные тенденции, а также в других случаях, где необходимо укрепление образа будущего.

- К середине своей жизни –
2. Кем я хочу быть сегодня –
 3. Кем я хочу стать через несколько лет –
 4. Какие способности я имею, чтобы стать таким:
 5. Какие препятствия могут возникнуть на моем пути:
 6. Что я собираюсь делать по использованию своих способностей и возможностей:
 7. Что я собираюсь делать со своими препятствиями и ограничениями:
- В последующем необходимо провести обсуждение написанного (в индивидуальной форме или во время групповой беседы).

«Изменение образа жизни» (И.Г. Малкина-Пых)

Подростку предлагается в беседе (индивидуальной или групповой) письменно ответить на следующие вопросы:

1. Что значит для меня моя жизнь сейчас?
2. Что она могла бы значить?
3. Что моя жизнь значит для других сейчас?
4. Что она могла бы значить для других?
5. Что является для меня действительно важным? (Укажите пять вещей, явлений и т.д., которые вы цените больше всего в жизни).
6. Каковы приоритеты моих ценностей? (Проранжируйте их в порядке важности или значимости).
7. Насколько мой нынешний образ жизни отображает те ценности, которые для меня важны?
8. Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?
9. Что ещё я для этого сделаю?
10. Какие обязательства придают моей жизни смысл?
11. Какие переживания придают моей жизни смысл?
12. Какие достижения придают моей жизни смысл?
13. Что заставляет мое сердце петь?
14. Что служит для меня неизменным источником радости?
15. Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?
16. Что просто доставляет мне регулярное удовольствие?
17. Насколько сейчас мой образ жизни вмещает и включает:
 - то, что придает моей жизни смысл?
 - то, что заставляет мое сердце петь?
 - то, что служит для меня источником радости?
 - то, что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?
 - то, что регулярно доставляет мне удовольствие?
18. Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше:
 - того, что придает моей жизни смысл?
 - того, что заставляет мое сердце петь?
 - того, что делает меня по-настоящему счастливым?

- того, что служит для меня неизменным источником радости?
- того, что регулярно доставляет мне удовольствие?

В последующем необходимо провести обсуждение написанного (в индивидуальной форме или во время групповой беседы).

Упражнение «Три желания» (И.Г. Малкина-Пых)

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, откуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.



1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно, как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение:

Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему?

На выполнение упражнения отводится 20 минут, обсуждение – 3-5 минут на каждого участника.

Использование элементов арт-терапии в построении образа будущего

Вариантами работы по формированию образа будущего являются арт-терапевтические методики. Например, создание триптиха с изображением человека себя в прошлом, настоящем и будущем. Инструкция может содержать предложение нарисовать отрицательные и положительные моменты своего будущего. Также можно предложить: «Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения, а каждое направление раскрасьте определенным цветом»; «Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда движетесь»; «Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем, и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется?» и т.д.

Венгер А.Л. предлагает изображать на одном листе «Прошлое. Настоящее. Будущее», при этом отмечает, что тревожным знаком для педагога является отсутствие в рисунке ребёнка изображения (в сфере будущего) какой-либо его мечты. Если нет мечты, то нет желаемой цели, и помощь педагога должна быть направлена на проработку с учащимся того, что ему бы хотелось в целом, к чему тот стремится. Следующим шагом является построение плана действий, который возможен в том случае, если определены желаемые перспективы и цели. «Тогда мы можем уже говорить о планировании – о выстраивании своей сегодняшней жизни

не как периода, который надо переждать, а как вполне содержательного периода жизни».

Одним из вариантов использования арт-терапии является задание изобразить символически суть своего жизненного пути (типа экслибриса, оттиска и др.), сформулировать девиз своей жизни. Результаты выполнения заданий в виде рисунков и девизов обсуждаются с их авторами. Это упражнение стимулирует на более ответственное и осознанное отношение к ходу своей жизнедеятельности, а также и стремление дорожить временем жизни.

Упражнение «5 шагов»

Смысл упражнения – повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив, а также готовность соотносить свои цели и возможности.



Игра может проводиться как в кругу (для 6 – 12 участников), так и при работе с классом. Среднее время на игру – 30-40 минут. Процедура включает следующие этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, совершить в перспективе что-то выдающееся и т.п. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение

оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной ситуации, т.е. насколько общая ситуация в классе, семье, обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. К примеру, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2-3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем, обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками и выделяется наиболее оптимальный вариант.

В другом случае, можно сразу объединить учащихся на группы и предложить им (без индивидуальной предварительной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека.

Упражнение «Планирование будущего»

Упражнение способствует осознанному выстраиванию образа своего будущего, конкретизации целей и планов.

Присутствующим предлагается написать приблизительный план своего будущего. При этом рекомендуется для начала выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейную, профессиональную (в учёбе), досуговую.

Инструкция: «В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более-менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты».

Обращается внимание на наличие или отсутствие противоречий между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Помогают ли они друг другу, или не оказывают друг на друга никакого негативного влияния? Важно постараться согласовать их.

Далее участникам предлагается оценить свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей и определить пути преодоления этих недостатков.

Далее необходимо отметить все внешние препятствия на пути к обозначенным целям, после чего определить пути преодоления внешних препятствий.



Важно также предложить присутствующим оценить возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

Последним этапом выполнения упражнения является ответ на вопрос: «С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату».

По возможности необходимо провести групповое обсуждение.

Упражнение «Объявления» (И.Г. Малкина-Пых)



Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух свои цели, утвердиться в них и принять их как само собой разумеющееся.

«У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз:

- что именно вы ищете,
- каковы ваши конкретные пожелания,
- что вы готовы предложить взамен.

Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

Обсуждение:

- Легко ли было сформулировать цели, конкретизировать пожелания, и то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

Время выполнения упражнения – 30 минут, обсуждение – 3-5 минут на каждого участника.

Упражнение «Дойти до черты»



Цель: упражнение ориентировано на обучение подростков регуляции поведения и принятию решения в условиях риска: чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Кроме того, упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех,

кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает - к достижению успехов.

Содержание:

Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5-6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2-3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6-7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

Обсуждение:

- Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться?

- Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть», они готовы к риску. С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано?

- В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

Упражнение «Лёд и пламя»

Смысл упражнения: демонстрация подросткам эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой - кусок льда. После этого водящие (2-3 человека) пробуют на ощупь ладонки участников, пытаясь по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой лед. Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания, температура ладоней действительно начинает различаться достаточно для того, чтобы это можно было почувствовать.

Обсуждение: наши представления имеют свойство воплощаться в реальность. Мысли материальны. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение



успеха - тем самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, что мы хотим достигнуть.

Упражнение «Возраст, в котором можно...»

Цель: оценка своих поступков в системе понятий «потребление—самореализация», актуализация тенденции к самореализации.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Описание: участники группы в индивидуальном порядке письменно отвечают на вопросы теста. Вопросы зачитывает ведущий:

1. В каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж? (18 лет, 16 лет – с согласия родителей)

2. В каком возрасте человек может получить водительские права на управление легковым автомобилем? (18 лет).

3. Каков пенсионный возраст в нашей стране? (60 лет для женщин и 65 лет для мужчин)

4. С какого возраста по закону человек может купить алкогольные напитки? (18 лет)

5. С какого возраста человек может считаться самостоятельным?

6. С какого возраста человек имеет право сам принимать решения?

7. До какого возраста человек может позволить себе не помогать родителям?

8. С какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?

9. С какого возраста человек имеет право на уважение?

10. С какого возраста человека можно считать ценным для других людей?

При подведении итогов проверятся точность ответов на вопросы 1-4. Вопросы 5-10 не имеют однозначного ответа: каждый требует отдельного обсуждения. Из последней группы вопросов возможно обсуждение тех, что оказались для группы наиболее значимыми. Вопросы для обсуждения определяет ведущий.

При обсуждении необходимо уделить особое внимание следующим темам:

- Правда ли, что ребенок является только потребителем благ? Обоснуйте свою позицию.

- Что подросток может делать для близких ему людей?

- Что подросток может делать для страны, в которой он живет?

- Стоит ли задумываться о своем предназначении в подростковом возрасте, или это вопрос «на потом»? Ответ нужно обосновать.

Резюме ведущего: Человек в любом возрасте представляет собой ценность для других людей и самого себя. И в любом возрасте человек решает те или иные задачи. В жизни нет такого периода, в котором человек может ничего от себя не требовать.

Упражнение «Мудрец»

Цель: формирование установки на необходимость поиска смысла жизни, вербализация представлений о своем предназначении, формулирование «стратегических целей».

Необходимые материалы: спокойная музыка в качестве сопровождения.

Описание: организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается сесть в удобной позе, расслабиться, по желанию можно закрыть глаза. Ведущий произносит спокойным размеренным голосом: «Представьте себе летнее утро. Вы – в долине, окруженной горами. Постепенно осознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Теплый ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на земле. Осознайте, в чем вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно увидеть все эти детали.

Вы испытываете ощущение ожидания и готовности. Вы смотрите вокруг и видите гору. Она совсем близко, и при виде вершины в вашей душе возникает чувство необычайного подъема.

Вы решаете взойти на вершину. Дорога к горе проходит через сосновый бор, растущий у ее подножья. Вы идете среди золотистых, согретых солнцем стволов, всей грудью вдыхая воздух, наполненный густым ароматом смолы, запахами земляники и сухой травы.

Выйдя из леса, вы вступаете на горную тропу, круто уходящую вверх. Поднимаясь, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, разливающееся по телу.

Но вот тропа закончилась – перед вами только уступы скал. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше. Воздух становится более свежим и разреженным. Вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно: сплошной туман. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся на сырые, прохладные камни.

Вскоре облако остается позади, и перед вами снова открывается необъятное небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, сверкает солнце, краски вокруг живые, насыщенные. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине, и вы полны желания ее достичь.

По мере приближения к вершине вас охватывает все усиливающееся ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. И вблизи, и дальше, насколько хватает глаз, вы видите другие вершины. Глубоко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

Наконец вы достигли своей цели: вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами глубокое голубое небо.

Вы замечаете, что кто-то приближается к вам. Это мудрый и любящий вас человек. Он готов выслушать то, что вы собираетесь ему сказать, и поведать вам

обо всем, что вы хотите узнать. Поначалу он возникает вдалеке, в небесной глубине, как едва различимая светящаяся точка.

Человек тоже заметил вас. Вы медленно идете навстречу друг другу. Вы ощущаете его присутствие, и оно пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите прекрасное лицо и светлую улыбку – и чувствуете, что от чудесного человека исходит тепло любви. Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете задать мудрецу вопрос о своем предназначении. Внимательно и тихо ждите ответа. Если он вам ответит, то, возможно, вы захотите продолжить диалог».

По окончании упражнения участники открывают глаза и по желанию делятся своими впечатлениями. Структурированного обсуждения не проводится.

Резюме ведущего: Чтобы понять, куда идти по жизни, нужно прислушаться к самому себе и задать себе вопрос: кто я такой и зачем я живу?

3 БЛОК: УПРАЖНЕНИЯ НА СОЗДАНИЕ ОБРАЗА БУДУЩЕГО, ПРОДУМЫВАНИЕ ПЛАНОВ И ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ

Упражнение «Мудрый старец» (Дж. Рейнуотер)

Сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов. Вообразите, что вы находитесь в старом большом доме, где сейчас никто не живет. Пройдите через все комнаты, посмотрите на старую мебель, лампы, картины, интерьер.

Поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдитесь по спальням.

Вы замечаете бархатный занавес, который прикрывает какую-то дверь. Отодвиньте занавес и откройте дверь. За ней вы видите ступени, по которым, судя по пыли, давным-давно никто не ходил. Поднимитесь по ступеням. Вы видите дверь, откройте ее и войдите.

Вы находитесь в заставленной книгами комнате, куда со всех сторон и сверху проникает свет. Вы начинаете читать названия книг и вдруг замечаете, что в одном из углов комнаты сидит старец.

«Я ждал тебя», — говорит он. И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы, которые вы ему зададите.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы.

А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы чувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Обсуждение:

«Мудрый старец» — это, конечно, скрытая мудрость, которая есть в каждом из нас. Многие не решаются это признать и поэтому ищут ее вовне, в других.

Получили ли вы ответ на заданный вопрос? Готовы ли вы поделиться им с группой?

Упражнение «Взгляд из старости» (Дж. Рейнуотер)

Вообразите, что вы — очень старый человек. Оглянитесь назад, на прожитую жизнь. О какой самой важной вещи вы хотите, чтобы знали ваши друзья, семья и мир после того, как вы уйдете?

Что происходившее с вами было особенно значимым? Запишите ваши ответы.

Упражнение «Понимание целей» (И.Г. Малкина-Пых)

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение:

- Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?

- Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной?

- Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?

- Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Целесообразно, чтобы ведущий начал с рассказа о своих собственных целях.

Выполнение упражнения занимает 15 минут на одного участника, обсуждение — 5–7 минут на каждого участника.

Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время.

Упражнение «Три года» (Дж. Рейнуотер)

Упражнение направлено на осмысление приоритетов жизни и её интенсификации.

1. Упражнению предшествует непродолжительная релаксация.
2. Представьте, что вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время. Какова ваша первая реакция...? Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что так мало времени?
3. Вместо того чтобы думать о надвигающейся смерти и негодовать, решите, как вам хочется провести это оставшееся время. Где бы вы хотели его прожить? С кем? Хотите ли вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать?
4. После того, как ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните её с той жизнью, которую вы ведете сейчас. В чём сходство, в чем отличие между ними? Есть ли в воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в вашу нынешнюю реальную жизнь?
5. Теперь хорошенько осознайте, что предположение о вашей смерти через три года – это только игра воображения. Отбросьте эти мысли. Но сохраните то, что вам хочется, что подходит вам. Запишите, какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение.

Упражнение «Семь дней»

Упражнение проводится аналогично упражнению «Три года» (Дж. Рейнуотер), только отведенное время не три года, а семь дней, и задача человека определить, чем он будет заниматься (что и как делать, с кем встречаться и зачем и т. д.) в каждый из этих дней и в какой последовательности.

«Продумайте ваш план и запишите его. Постарайтесь всерьез проиграть предложенную ситуацию. А затем спросите себя:

- а) почему я выбрал именно эти действия, а не другие?
- б) что мешает мне жить в соответствии с этими намерениями уже сегодня, ведь на самом деле передо мной не неделя, а долгие десятилетия жизни?»

Смысл подобных упражнений прост: мы ставим самих себя в ситуацию «перед лицом смерти», а реально оказываемся лицом к лицу со своей жизнью. Размышления о смерти помогают осознать, что мы действительно думаем о жизни и о своих возможностях, как мы представляем себя как личность.

4 БЛОК: УПРАЖНЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРОТИВОСТОЯТЬ МАНИПУЛЯЦИЯМ

Для того чтобы подросток мог понимать стратегии возможной манипуляции с ним (в виртуальном и реальном пространстве), распознавать внешнее давление, критично взвешивать предложения окружающих (в том числе в интернет-сообществах), принимать ответственное решение, научиться технике уверенного отказа, применяются соответствующие упражнения, помогающие выработать необходимые навыки говорить «нет» в ситуациях склонения к употреблению ПАВ.

Данный блок упражнений поможет подросткам сформировать четкое представление о ценностях, касающихся принятия решений в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников, оценить степень влияния на собственное поведение со стороны окружающих, выработать навыки оценки опасности чужого поведения и объективно оценить собственные действия в той или иной ситуации; поможет сплочению группы и созданию у участников позитивного настроения.

Есть такая поговорка - «Встречают по одежке, а провожают по уму». Говоря это, мы имеем в виду, что первое впечатление, безусловно, важно, но оно часто бывает ошибочно. Люди бывают хорошие и не очень, и сегодня мы попробуем разобраться, как их различать, и поговорим о правильном выборе позиции в общении с людьми.

Упражнение «Мнение»

Ведущий раздает каждому участнику по две заранее подготовленные карточки, красную и зеленую.

Ведущий: «У вас в руках карточки двух цветов - красный и зеленый. Сейчас я буду читать утверждения, и, если вы с ними согласны, вы поднимаете зеленую карточку, а если не согласны – красную».

Утверждения:

- Друг - это человек, который за тебя горой.
- Мнение друзей и знакомых очень важно.
- Человек - существо общественное.
- Прежде чем что-то сделать, нужно посмотреть, к какому результату это действие привело остальных.
- В жизни надо попробовать все.
- Все в этой жизни решают связи.
- Друзья плохого не посоветуют.
- Для каждого человека существуют свои собственные правила, законы и нормы.
- Если твои знакомые говорят, что ты прав, значит, так и есть.
- Лучше уступить, чем потерять друга.

Инструкция ведущему: После каждого утверждения следует обсудить мнения участников. Сами постарайтесь занимать нейтральную позицию. Контролируйте время обсуждения.

Ведущий: «Итак, если вы подняли зеленую карточку больше трех раз, то вы, как и большинство из нас, подвержены влиянию со стороны окружающих. Иногда это влияние идет нам на пользу, иногда является вредоносным, все зависит от человека, и от людей, которые его окружают. Но как понять, какой перед тобой человек? И насколько безопасно его поведение?»

Сейчас мы с вами побудем немного физиономистами. Постараемся по фотографии определить, что за человек перед нами, какой он, чего добился в жизни».



Упражнение «Физиономист»

Ведущий показывает портрет человека. Каждый участник предполагает, что это за человек, какова его работа, досуг, профессия, черты характера, наличие семьи и т. д. Задача упражнения - продемонстрировав положительный образ на фотографии, показать участникам, что за приятной внешностью, может скрываться опасный человек. Например, Андерс Беринг Брейвик. Можно взять фотографию любого известного преступника, главное, чтобы на снимке он был изображен максимально приятным образом.

Ведущий: «На самом деле, на фотографии изображен Андерс Беринг Брейвик (норв. Anders Behring Breivik; род. 13 февраля 1979 года) - норвежский националист, террорист, организатор и исполнитель взрыва в центре Осло и нападения на молодежный лагерь 22 июля 2011 года. В результате терактов погибли 77 человек и 151 получили ранения. Андерс сознался в совершении данных преступлений, однако отказался признать свою вину. 24 августа 2012 года был признан вменяемым, виновным и приговорен к 21 году тюремного заключения.

Теперь мы с вами видим, что только по внешности невозможно предсказать поведение человека и довольно приятный внешне человек может оказаться опасным преступником и наоборот, неприятный с виду человек может оказаться достойным членом общества».

Групповое обсуждение: - Что же нужно для того, чтобы человеческое поведение стало более понятным? Давайте обсудим.

Инструкция ведущему: Выслушайте ответы. Постарайтесь натолкнуть участников на мысль, что для понимания поведения человека нужно время.

Ведущий: «Итак, для понимания поведения человека нужно время. И когда вы попадаете в новую компанию, не всегда с первого взгляда возможно определить, насколько люди в этой компании руководствуются общепринятыми правилами и нормами поведения, не будет ли их влияние на вас негативным.

Взаимоотношения с людьми - это обыденный, постоянный, но все-таки очень сложный процесс. Общаться с человеком или нет - это проблема выбора каждого. Однако почему-то множество людей ошибаются, делая свой выбор в пользу общения с человеком, взаимодействие с которым приводит к негативным последствиям.

Надо сказать о том, что с проблемой выбора мы сталкиваемся каждый день как в простейших бытовых ситуациях, например, в магазине (какой сорт чая выбрать), так и в гораздо более сложных, например, какую профессию выбрать, кем быть».

Упражнение «ЗА» и «ПРОТИВ».

Инструкция ведущему: Поделите участников на две малые группы.

Ведущий: «Сейчас я вам буду зачитывать ситуации. Перед вами стоит проблема выбора. Задача первой группы обсудить и записать аргументы «За», а второй - аргументы «Против». Потом обсудим».

Ситуации:

1.	Ты в новой компании, попасть в которую ты стремился очень долго. Вы собрались вместе и прекрасно проводите время. Вдруг одному из ваших новых приятелей приходит идея развлечься. Его сосед по дому уехал в командировку, а его новый автомобиль стоит под окнами, и было бы просто здорово на нем покататься. Все загорелись этой идеей. Естественно тебя тоже приглашают поучаствовать.
2.	У тебя сложная финансовая ситуация. Твой знакомый предлагает тебе подзаработать. Задача несложная: доставить небольшой пакет до адресата. Ты точно не знаешь, что в пакете, но догадываешься о том, что речь идет о чем-то противозаконном.
3.	Ты на дне рождения своего друга. Все веселятся, а тебя накануне бросила девушка и тебе грустно. Один из приятелей замечает твое настроение и говорит: «Да забей, смотри, что у меня есть. Пара глотков и как рукой снимет». И протягивает тебе бутылку без этикетки.

В зависимости от работоспособности группы ведущий может разобрать либо одну, либо все три ситуации, либо дополнительно использовать еще какие-либо ситуации, в которых есть проблема выбора.

Ведущий: «Молодцы! Такой диалог «За» и «Против» происходит у любого человека, когда он сталкивается с проблемой выбора. И к этим «За» и «Против» надо прислушиваться очень внимательно. Особенно, если возникает страх и дискомфорт».

При взаимодействии с людьми следует:

- **Обязательно спрогнозировать дальнейшее развитие событий.**
- **Взвесить собственные возможности.**
- **Оценить «За» и «Против» выбора.**
- **Обязательно разобраться: выбираете вы или выбирают за вас.**

Упражнение «Скала»

Ведущий: «Один из Вас будет скалолазом. Кто готов? Остальные будут скалой. Встаньте в плотную шеренгу, чтобы создать скалу. Из скалы должны «торчать» выступы («коряги»), образованные из выставленных рук и ног, наклоненных вперед тел. Задача скалолаза - пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников. Скалолаз сам выбирает способ решения этой задачи. Переговариваться нельзя».

Проведение упражнения можно организовать в форме цепочки - участники поочередно пробираются с одного конца «скалы» к другому, где вновь «встраиваются» в нее.

Обсуждение:

- Какие чувства появлялись у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения?

- Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Дискуссия о риске

Что такое риск, как вы думаете?

***Риск - это вероятность возможного нежелательного исхода при неблагоприятном стечении обстоятельств.**

Каким бывает риск?

В ходе обсуждения участников группы необходимо подвести к тому, что риск бывает оправданным, например: работа спасателей, пожарных, т. е. профессиональный риск, героические поступки и т. д, и неоправданный, например: употребление ПАВ, преступление, небезопасный секс и т. д.

Мозговой штурм:

Если брать ситуации «неоправданного» риска. Как вы думаете, почему люди рискуют?

Варианты ответов ведущий фиксирует на флипчарте - например, «ради интереса», «за компанию», не хватает острых ощущений, адреналина, не хватает знаний о последствиях и т. д. Подискутируйте.

Мы говорили о том, что в жизни человека постоянно происходят ситуации, в которых необходимо делать выбор. Часто эти ситуации связаны с риском. Сейчас я предлагаю вам выполнить следующее упражнение:

Упражнение «На приеме у специалиста»

Ведущий: «Нам нужен доброволец. Кто готов?»

Желательно выбрать активного участника. Ему выдается листок с ситуацией. Задача остальных участников - вжиться в роль специалистов и дать участнику-добровольцу свои рекомендации, как ему сейчас себя вести в сложившейся ситуации.

Ситуация для добровольца:

<p>Ты в новой компании, попасть в которую ты стремился очень долго. Вы собрались вместе и прекрасно проводите время. Вдруг одному из ваших новых приятелей приходит идея развлечься. Его сосед по дому уехал в командировку, а его новый автомобиль стоит под окнами, и было бы просто здорово на нем покататься. Все загорелись этой идеей. Естественно, тебя тоже приглашают поучаствовать. Ты согласился, и - о, ужас! - вас поймали, и вскоре у тебя должен состояться суд (постановка на учёт и т.д.).</p>

Инструкция для ведущего: Рекомендации «специалистов» фиксируются на флипчарте. После того, как «специалисты» высказались, ведущий просит

добровольца поделиться впечатлениями и сказать, каким бы рекомендациям он следовал, а каким нет, и почему.

Варианты рекомендаций, на которые нужно натолкнуть «специалистов»:

— Выполнять все рекомендации инспектора ОДН, являться на встречи со своим инспектором.

— Не совершать повторных правонарушений.

— Посещать учебное заведение (если до этого у тебя были большие пропуски - возобновить посещение школы)

— Заручиться поддержкой социального педагога школы, классного руководителя (при длительных пропусках ранее - брать задания для погашения задолженностей).

— Организовать свой досуг - подростковые молодежные клубы, спортивные секции и т. д.

— Сотрудничайте с помогающими организациями, такими как Центры помощи семье и детям, Социально-реабилитационные центры, общественные организации.

— Посещайте психолога, социального педагога, специалиста по социальной работе (здесь необходимо привести как пример учреждения, которые существуют в вашем регионе).

Возможны какие-то еще варианты, которые даст группа.

Ведущий: «Спасибо нашему добровольцу и «специалистам»! Вы прекрасно поработали.

Мы уже с вами проговорили, что делать, если некая рискованная ситуация произошла, и как минимизировать негативные последствия этой ситуации. Давайте теперь шагнем дальше. Попробуем придумать и обсудить способы не допустить возникновения рискованной ситуации».

Групповая дискуссия «Как не допустить ситуацию риска»

Ведущий: «Давайте попробуем на примере нашей предыдущей ситуации с угоном машины найти способы, как не поддаться влиянию компании и все-таки не пойти на правонарушение. Итак, как себя вести? Ваши варианты».

Ведущий записывает варианты участников на флипчарте, варианты обсуждаются. Их нужно подвести к следующим способам:

1. Говори «Нет!» и все. Твердо, четко, жестко. Не сомневайся в том, что ты говоришь. Нет - это нет, и никак по-другому.

2. Игнорируй сомнительное предложение.

3. Прекрати общение, уйди. Подумай, насколько тебе важно проводить время именно с этими людьми, которые так старательно втягивают тебя в потенциальные неприятности.

4. Попробуй пошутить.

5. Обмани. Сошлись на какие-нибудь несуществующие, но очень важные причины. Лги уверенно!

6. Возьми инициативу на себя, предложи что-нибудь социально-приемлемое как вариант времяпрепровождения.

7. Думай, прежде чем сделать. Последствия никто не отменял!
8. Если чувствуешь себя не очень уверенно, присоединись к тому человеку из компании, который тоже не настроен участвовать в аванюре. Вместе легче противостоять групповому давлению.
9. Сошлись на негативный опыт прошлого - свой или своего знакомого, пусть даже несуществующего (из серии - «я уже один раз так попал, было то-то и то-то, больше не хочу!»)
10. Предупреди возникновение ситуации, научись ее прогнозировать.

Упражнение «ДА» и «НЕТ»

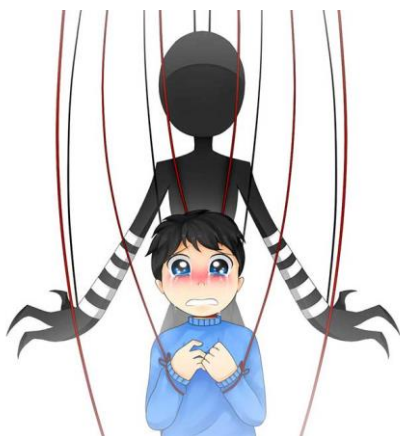
С помощью этого упражнения подростки могут проследить разнообразные варианты давления со стороны оппонента, понять свои реакции, прочувствовать оптимальный способ сопротивления и т.п. Упражнение проводится в свободном движении, можно под ритмичную музыку.



Инструкция: «Объединитесь в пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто – «нет». Говорить можно только эти слова. Один из вас начинает игру, произнеся слово «да». Второй сразу же отвечает ему: «нет». Тогда первый снова говорит «да», может быть, чуть громче, а второй опять ему отвечает «нет», и тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «да», или «нет». Но вы можете произносить его по-разному, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора закончить спор».

Обсуждение: Как вы сейчас себя чувствуете? Как вам удобнее спорить – произнося слово «да» или произнося слово «нет»? Громко или тихо вы говорили? Сложнее говорить «нет» под натиском или в ответ на уговоры?

Упражнение «Марионетка»



Данное упражнение направлено на осознание обучающимися манипуляции и на понимание своих ощущений от бездумного подчинения. Следует подвести детей к мысли о том, что все мы подвергаемся давлению социума (семьи, близких, учителей), требованиям закона или правил общества, однако существуют люди-манипуляторы, которые в обход здравому смыслу и нашей критичности нас заставляют принимать неверные решения, заставляют полностью

подчиняться их воле, причем делают это разными способами.

Далее детям сообщается, что сейчас им предлагается почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие.

Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника – марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов – перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет роль «куклы», не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники игры, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно?
- Хотелось ли что-то сделать самому?

Упражнение «Машинки»



Упражнение направлено на понимание своих ощущений в ситуации бездумного подчинения и невозможности самостоятельного выбора. Как и в упражнении «Марионетка», для подростков необходимо развести понятие «осознанное подчинение требованиям закона и правил общественной жизни» и

«слепое подчинение воли манипулятора», т.е. человека, который использует других в своих корыстных целях.

Участникам объясняется, что с помощью следующей игры присутствующие попробуют узнать, как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие.

Описание: Участники делятся на две подгруппы – водители и машинки. У «машинки» закрыты глаза. Водители управляют машинками (2 мин.):

- руки на плечах «машинки» – едем,
- убрали руку с левого плеча – поворот направо,
- убрали руку с правого плеча – поворот налево (поворот делается в ту сторону, на каком плече осталась рука),
- убираем обе руки с плеч – стоп,
- легонько похлопать по спине – срабатывает сигнал.

Затем «водители» и «машинки» меняются ролями.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали, когда были «машинками»?
- Как вы себя чувствовали, когда были «водителями»?
- Понравилось ли вам нести ответственность за ситуацию?

- Как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие?

Вывод: когда ты не самостоятелен, не можешь распоряжаться собой, это неприятно.

Упражнение «Тосты»

Цель: позволить в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения». Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.



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

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

Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

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

Упражнение «Отказ»

Цель: отработка навыков отказа, овладение навыками уверенного поведения, выбор наиболее эффективных стратегий отказа и аргументированного отказа в ситуации выбора.

Группа делится на 3-4 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит

оставить какие-то вещи,

-одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя,

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит купить наркотик.

Задание подгруппам: в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации.

Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.



После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Обсуждение:

- Как чувствовал себя человек в ситуации давления?
- Какой вариант отказа оказался более эффективным?
- Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

Упражнение «Лоб в лоб».

Упражнение нацелено на обучение подростков координации совместных действий, уверенному поведению в необычной ситуации.

Участники делятся на пары, каждая пара получает один лист бумаги формата А4. Их задача: совместно переместиться по заданной ведущим траектории (в простейшем случае это прямая от одной стены до другой), зажав лист между лбами. Руки при этом за спиной, придерживать лист губами, зубами, деталями одежды и т. д. нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение сначала. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2-3 команды и организовать эстафету.



Обсуждение:

- Чем, с точки зрения участников, определяется успех в выполнении этого упражнения?
- Каким реальным жизненным ситуациям можно его уподобить?

Упражнение «Таможня»

Цель упражнения: Тренировка уверенного поведения в ситуациях, когда нужно убедить других людей в своей искренности. Для «таможенников» - тренировка наблюдательности, проницательности.



3-4 добровольца берут на себя роли «таможенников». Их задача - выявить среди остальных участников путем расспросов и наблюдения тех, кто транспортирует «запрещенный предмет».

Эти предметы (в качестве которых можно взять, например, спичечные коробки) даются некоторым из участников так, чтобы «таможенники» не видели, кому именно они достались. После этого каждый участник поочередно подходит к «таможне», там ему могут задать любые вопросы для выяснения того, имеется ли у него

запрещенный груз (обыск не производится, «контрабандисты» выявляются только путем расспросов). Когда все участники пройдут, «таможенники» совещаются и выносят свой вердикт - кто, с их точки зрения, является «контрабандистом». После этого участники, у которых на самом деле был запрещенный груз, демонстрируют его, что позволяет оценить точность предположений «таможенников».

Обсуждение:

- На основании чего «таможенники» делали предположения, у кого имеется запрещенный предмет, а у кого - нет?

- Если произошли ошибки (а чаще всего они происходят), то чем они вызваны?

- В чем различия между теми, кому успешно удалось пронести запрещенный предмет, и теми, кому не удалось?

- Если кто-то оказался «невинной жертвой» (запрещенного предмета не было, но «таможенники» заподозрили его наличие), то какими особенностями поведения это было спровоцировано, насколько для этого человека характерна позиция «невинной жертвы» в других жизненных ситуациях и как ее можно избежать?

Упражнение «Авантюристы»

Упражнение представляет собой сюжетно-ролевую игру. Участники получают следующую инструкцию: «Группа финансовых авантюристов, живущих в Петербурге, взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились, и остались должны



своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы явились за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. И вот они приехали в аэропорт и обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться в разные стороны: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Питере и по мере возможностей расплатиться с кредиторами, а не пускаться «в бега» по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, т. к. в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших».

На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они все-таки отправляются. Если удалось прийти к определенному мнению - представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные - по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников - они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось - все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и 44 явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). При варианте, когда все решили остаться в Питере - те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные - по 1. Кроме того, каждый из авантюристов может в любой момент «заложить» остальных - позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные - по 0. Игра повторяется 3 - 4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

Смысл упражнения:

Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей, возможность для анализа стилей взаимодействия в такой ситуации. Отработка навыков отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

Обсуждение:

- Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения?

- Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или все погибнем»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых?

- Какого стиля общения придерживался каждый из участников?

- Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи, или я не дам тебе списать математику»)?

Упражнение «Заезженная пластинка»

Упражнение направлено на отработку техники уверенного отстаивания своих интересов и требований - т. н. «заезженной пластинки». Ее суть сводится к тому, что человек раз за разом повторяет свое требование вне зависимости от того, что ему возражают, уподобляясь поцарапанной граммофонной пластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме: «Я понимаю, что ... (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно ... (повторение своего требования)».



Упражнение выполняется в четверках, при этом два человека предъявляют претензии или отказываются выполнить требование, а еще два отстаивают свои

интересы с помощью техники «заезженная пластинка» (2-3 мин). Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и потом делятся своими соображениями о том, насколько эффективно была применена техника, и какую пользу она могла бы принести, будь это не игра, а реальная жизненная ситуация.

Пример ситуации для разыгрывания:

Вы хотите вернуть в магазине деньги за купленный там товар, оказавшийся некачественным.

Знакомый уговаривает Вас принять участие в «сетевом маркетинге»: купить у него некий товар, стать его распространителем и продавать такой же товар дальше. Вы хотите вежливо отказаться и убедить его больше не обращаться к Вам с подобным предложением.

Смысл упражнения: отработка конкретной техники, позволяющей уверенно отстаивать свои интересы или отказываться от неприемлемых требований окружающих, не переходя к оскорблениям собеседников и другим агрессивным проявлениям.

Обсуждение:

- Что является условием эффективности этой техники? (Сохранение собственного спокойствия, принципиальная выполнимость и обоснованность предъявляемых требований и т. д.)

- Когда имеет смысл прибегать к ней? А когда отстаивать свои требования не имеет смысла, а лучше согласиться с тем, что предлагает другой человек?

Упражнение «Уточнение»

Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать конфликт (т. н. конфликтогенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится «разрядить ситуацию», задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом:

«Ты одета как неряха!» - «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?»

«На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» - «Чем я тебя подвел?»

Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются между собой, по какому поводу они будут «наезжать» на третьего (это могут быть детали его одежды, какие-либо особенности его поведения и т. п.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача - не отвечая на них по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами (2-3 мин). Роль участника, к которому обращаются с обвинениями, может оказаться для подростков получает более ценный жизненный опыт, чем другие участники игры). Поэтому на нее рекомендуется приглашать участников только добровольно, а сразу после окончания очередного раунда игры давать им возможность поделиться своими чувствами.



Смысл упражнения: Обучение одному из способов нейтрализации зарождающегося конфликта, основанному на задавании уточняющих вопросов вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

Обсуждение:

- В каких реальных жизненных ситуациях целесообразно реагировать на обвинения уточняющими расспросами, пытаясь сгладить таким образом конфликт?

- А когда имеет смысл действовать другими способами: пойти на открытый конфликт и перейти к встречным обвинениям, признать свою вину и начать оправдываться, просто отказаться от разговора?

Упражнение «Просто «НЕТ»

Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены второй подгруппы - в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, объяснять причины своего отказа, извиняться объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения.



Следует отказаться, сказав просто «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (т. е. меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой ко внутренним, и так повторяется 6-8 раз.

Смысл упражнения: Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин, тренировка соответствующего навыка и материал для обсуждения, почему сделать это бывает дискомфортно, в каких ситуациях стоит так вести себя, а в каких лучше реагировать по-другому.

Обсуждение:

- Что было сложнее - обращаться с просьбами и получать отказ на них, или самому отказывать, с чем это связано?

- Просьба - эта такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другом, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться?

- Допустим, просьба для нас неприемлемая, и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

Упражнение «Застенчиво, уверенно, агрессивно»

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.



касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т. п.).



Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1-2 мин/повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из этих стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, как себя вести, не получает, и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится поведение игроков. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Демонстрация того, что означает уверенное поведение в конфликтной ситуации, посредством его сравнения с другими стилями поведения (застенчивым и агрессивным), тренировка такого поведения. Обсуждение плюсов и минусов каждого из отмеченных стилей поведения.

Обсуждение:

- Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение? А у тех, на кого это поведение было направлено?

- Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов и с большей вероятностью позволило бы достигнуть цели, будь это реальная жизненная ситуация?

- При каких условиях более уместно поведение в соответствии с каждым из этих трех стилей, что за преимущества они дают?

Упражнение «Накопительные аплодисменты»

Ведущий благодарит участников за работу и предлагает поблагодарить друг друга аплодисментами.

Ведущий: «Я подхожу к тебе (обращается к ребенку по имени) и дарю аплодисменты. Это для тебя. К кому пойдём дальше, выбирай. Так по очереди мы подходим ко всем участникам. А в самом конце — мы благодарим всех участников за то, что они были с нами! Все вместе хлопаем в ладоши.

Теперь мы все протягиваем в центр круга правые ладошки, кладем их друг на друга, затем так же соединяем левые ладошки. Немного помолчим, а теперь говорим хором: «До свидания»! Всего хорошего, желаю вам успехов!

ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Притчи — это не просто тексты, не просто рассказы. Каждая притча может что-то дать, научить чему-то, в ней заложена какая-то определённая правда, какой-то определённый урок, маленький или большой закон Мира, в котором мы живём.

Посредством притч можно получить доступ к знанию законов объёмного мира. Причём этот доступ — облегчённый, потому что притчи — это искусство слов попадать прямо в сердце. Это своеобразный учебный материал, который непременно поможет внимательному и вдумчивому ученику путешествовать по Миру осознанно и радостно. Притча - это способ сказать то, что невозможно сказать.

Притча о бабочке и мудреце

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей.

Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках!»

Притча о зависти.

Купил человек себе новый дом — большой, красивый — и сад с фруктовыми деревьями возле дома. А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость натворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там — ведро с помоями. Человек взял ведро, помои вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал: - Каждый делиться тем, что у него в избытке.

Притча о гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

Притча о кипятке

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

- Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил. Что мне делать? Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

- Что изменилось? - спросил он свою дочь.

- Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде - ответила она.

- Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри: твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств - кипятка.

Так и люди - сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут.

- А кофе? - спросила дочь.

- О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее - превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.

Вывод: Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

Таблица-опора «Варианты поведения»

<p align="center">Последовательность диалога (варианты ответного поведения)</p>	<p align="center">Пример</p>
<p align="center"><i>Объяснить, что вы чувствуете, и проблему.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Я чувствую неудовлетворенность, когда... - Меня огорчает, когда... - Я чувствую..., когда... - Мне больно, когда... - Мне не нравится, когда...
<p align="center"><i>Попытка увести от темы.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - А что ты понимаешь в...? - Ребята, давайте...
<p align="center"><i>Изложите ваши требования.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Меня бы больше устроило, если бы... - Я не хочу, чтобы... и думаю, что...
<p align="center"><i>Выяснения мнения партнера о вашем требовании.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Мне бы хотелось, чтобы вы... - Пожалуйста, не надо... - Мне бы хотелось, чтобы вы не... - Что вы думаете об этом? - Вас это мнение устраивает? - Каково ваше мнение? - Какова ваша точка зрения?
<p align="center"><i>Попытка переубедить.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хорошо, но послушай сначала, что я хочу сказать... - Знаю, что вы думаете, но позвольте мне договорить...
<p align="center"><i>Откажитесь.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Нет, и еще раз нет! - Нет, нет, и я ухожу! - Нет, не собираюсь этого делать.
<p align="center"><i>Отложите решение вопроса.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Я еще не готов (-а). Может быть позже. - Может быть, мы можем поговорить позже? - Мне бы хотелось отложить данный разговор, пока я...
<p align="center"><i>Найдите компромиссное решение.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Давай сделаем..., вместо... - Как насчет того, чтобы попытаться... - Почему бы тебе не..., и мы вместе...

Список использованной литературы:

1. Учебник для вузов педагогическая психология под редакцией Н.В. Ключевой, Москва, «Владос», 2003, http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_meto d/652/klueva.pdf
2. «Особенности воспитания в младшем школьном возрасте», <http://hi-edu.ru/e-books/xbook658/01/part-011.htm>
3. Программа работы с родителями учащихся 5-6-х классов для педагогов - Пособие по работе с родителями для школы, Казань 2007 г, <http://docplayer.ru/47025476-Programma-raboty-s-roditelyami-uchashchih-sya-5-6-h-klassov-dlya-pedagogov-programmy.html>
4. Браткин А., Скоробогатова И. «Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов».- М.: Генезис, 2004.
5. Детская и подростковая психотерапия / под ред. Дэвида Э., Лэйнера, Эндрю Миллера.- СПб: Питер, 2001.-448 с.
6. Дубровский Р. Г. Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых / Р. Г. Дубровский. - СПб., 2014. - 56 с.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге.- СПб.: Речь, 2008. -336 с.
8. Зенцова Н.И. // Программа первичной профилактики наркомании и токсикомании учащихся общеобразовательных и среднеспециальных учебных заведений // Методические рекомендации. М., 2011. - 28 с.
9. Макеева А.Г. «Не допустить беды:Педагогическая профилактика наркотизма школьников», Пособие для учителя. Под ред. М.М. Безруких, М., 2003.
10. Мейер В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии.- СПб, 2001.- 256 с.
11. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).-СПб.: Речь, 2010.- 224 с.
12. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь. 2001.-507 с.
13. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе - М.: ТЦ «Сфера», 2000 г. - 192 с.
14. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн - СПб.: Питер, 2003.- 271 с.
15. Соловьева Д. Ю. Программа профилактики вредных привычек у пятиклассников / Д. Ю. Соловьева; Д. Ю. Соловьева // Справочник педагога-психолога (школа). - 2015. - № 8. - С. 54-72. - Описание программы, направленной на овладение учащимися объективными и соответствующими возрасту знаниями, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ. Конспекты занятий.
16. <http://constructor.ru/psixologiya/sposoby-manipulirovaniya.html>
17. <https://psy.wikireading.ru/143407>
18. <http://psymedcare.ru/aktivnoe-slushanie>
19. <https://www.7ya.ru/article/Psihologicheskaya-pomow-samomu-sebe-6-uprazhnenij-i-aktivnoe-slushanie/>

