

РАССМОТРЕН

Педсовет
Протокол №3
От 13.01.2024

УТВЕРЖДЕН

Приказ №5
От 15.01.2024

Директор гимназии:

Балашкина Н. В.



Программа по улучшению морально-психологического климата

обучающихся МБОУ «Зубова-Полянская гимназия».

Зубова-Поляна

Составитель: Коняшкина Надежда Григорьевна, педагог-психолог МБОУ «Зубово-Полянская гимназия»

Методические рекомендации разработаны в рамках исполнения пункта 6. Протокола внеочередного заседания комиссии Республики Мордовия от 3.11.2023 г. №126 и письма Министерства образования Республики Мордовия от 08.12.2023 г. №6646.

Методические рекомендации предназначены для педагогов-психологов общеобразовательных организаций. В методических рекомендациях содержится практический материал для проведения диагностики отклоняющегося поведения, а также для проведения индивидуальных и групповых занятий с обучающимися.

Пояснительная записка

Раздел 1. Психологические особенности современных школьников

Раздел 2. Деятельность психолога по улучшению морально-психологического климата

Приложение 1. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)

Приложение 2. Карта экспертной оценки социально-психологической адаптации (карта наблюдения Д. Стотта).

Приложение 3. Методика «Жизнь класса глазами учеников»

Приложение 4. Методика «Социометрия»

Приложение 5. Материалы для повышения морально-психологического климата в классных коллективах.

Приложение 6. Материалы для проведения лекций по основам здорового образа жизни.

Приложение 7. Работа с семьей

Приложение 8. Работа с педагогами.

Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обеспечение среды для благополучного и безопасного детства является одним из основных национальных приоритетов России, где одним из существенных условий выступает обеспечение улучшения морально - психологического климата в школьных коллективах. Это подразумевает учет особенностей и закономерностей индивидуально-психологических возрастных особенностей детей и подростков, социальной среды их развития в процессе обучения, воспитания, сопровождения и поддержки.

Актуальность проблемы определяется тем, что ситуация отсутствия духовных ценностей и стремления к позитивному развитию собственной личности часто приводит к заполнению этой ниши иными, непродуктивными для развития личности занятиями. Прослеживается тенденция увеличения числа молодых людей, которые нигде не учатся, не работают, существуя за счет родителей или других людей. Когда поведение по тем или иным причинам выходит за границы дозволенного и общепринятого, то мы сталкиваемся с девиантным, отклоняющимся поведением. Это, в свою очередь, повышает вероятность возникновения угроз психологической безопасности. Происходит углубление кризиса самооценки подростков.

При этом характерна тенденция самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка, ослаблен родительский контроль, низка степень вовлеченности родителей в жизнь своих детей.

Но именно семейный микроклимат, уровень конфликтности между членами семьи, оказывают значимое влияние на состояние морального и эмоционального здоровья подростков.

Ценности, ценностные ориентации выступают важнейшим средством регуляции жизнедеятельности человека, основой формирования личностной позиции, отношения человека к совокупности материальных и духовных благ, существующих в обществе.

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Особенности подросткового возраста.

Знание и учет психологических особенностей современных подростков, их потребностей и интересов позволяет педагогу-психологу определить свою индивидуальную личностно-профессиональную позицию и успешно реализовать ее в повседневной работе с ними.

В подростковом возрасте среди основных новообразований личности особо значимы: становление нравственного сознания, самосознания, самоотношения. Это время интенсивного формирования мировоззрения, системы оценочных суждений, нравственной сферы личности растущего человека. В преобладающей степени эти процессы обусловлены как внутрисемейной, так и социальной ситуацией развития (причем не только ближайшего социального окружения подростка, но и глобальной социокультурной ситуацией развития общества в целом), а также геополитической ситуацией в стране.

Для подросткового возраста характерны следующие особенности:

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);
- изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;
- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
- появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

Так какие они – современные подростки? Современных подростков часто называют буквами латинского алфавита – «Y и Z»; «Миллениалами»,

«Поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением». Что их характеризует, что влияет на их личностное становление и, в то же время, может стать рисками для их психологической безопасности? [3]

Основные «штрихи к портрету» современного подростка:

Деформация понятия идеала: для современных школьников постепенно исчезает понятие идеала – либо его осмысление в целом имеет размытые очертания.

Потребность и сложность в общении: наличие проблем в общении, обусловленных отсутствием коммуникативных навыков.

Деформация информационно-эстетических потребностей: лишь незначительный процент подростков как ценность воспринимают чтение литературных произведений (и то предпочитая такие жанры, как фэнтези, фантастика, «криминальное чтение»).

Специфика коммуникаций: сегодня Интернет является основным поставщиком информации, досугом и способом организации взаимодействия детей и подростков. Именно потому в эпитетах, именующих нынешнее молодое поколение, столь часто звучат отсылы к интернет-пространству, цифровым категориям. Это их привычное жизненное пространство. Но это также и пространство рисков.

Ориентация на развлечения: в ценностных ориентациях современных подростков зачастую преобладают материальные ценности, удовольствия и развлечения, наблюдается духовно-нравственный нигилизм; среди развлечений значительное место отводится компьютерным играм и Интернету.

Реакция на жизненные проблемы.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого

человека;

- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

1. целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
2. неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
3. повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
4. развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
5. романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
6. нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
7. потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. При этом, как правило, пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – на 13-15 лет.

Говоря о проблемах современных детей и подростков, следует исходить из ряда **противоречий**, обуславливающих развитие подрастающего поколения:

- между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;
- между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;
- между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей и силой характера, необходимыми для их достижения;
- между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;
- между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;
- между развитым эгоцентризмом, с одной стороны, и повышенным конформизмом к группе сверстников, с другой;
- между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия [3].

РАЗДЕЛ 2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО УЛУЧШЕНИЮ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ШКОЛЬНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

Обеспечение улучшения нравственно-психологического климата в школьных коллективах и профилактика рисков отклоняющегося поведения и правонарушений в детско-подростковой среде должна включать следующие направления деятельности педагога-психолога: работу с учащимися, работу с семьей, работу с педагогами [3].

Мероприятия по улучшению нравственно-психологического климата в школьных коллективах должны начинаться:

- с создания благоприятной воспитывающей среды, включающей всебя интеграцию педагогического, психологического, медицинского, экономического, правового обеспечения безопасности развития детей, в которой осуществляется нейтрализация прямых и косвенных десоциализирующих влияний;
- с создания позитивных условий для психолого-педагогического воздействия, способствующего отказу от противоправного поведения, и гармоничному социальному развитию индивида;
- с использования дифференцированного и личностно-ориентированного подходов в профилактической работе с несовершеннолетними, основой которой должно стать воспитательное психолого-педагогическое воздействие.

Работа с семьей должна опираться на гуманизацию отношений к ребенку в семье: перестройка семейных отношений, стиля семейного воспитания.

Деятельность психолога должна включать:

1. семейное консультирование, диагностику стилей семейного воспитания, перестройку семейных отношений;
2. психологическое просвещение, повышение психолого-педагогической культуры родителей, помощь в создании условий оптимального развития подростков;
3. разработку совместных мер профилактической работы, основанных на сотрудничестве и взаимодействии;
4. индивидуальное консультирование (помощь родителям в воспитании и преодолении трудных жизненных ситуаций);
5. помощь в решении семейных конфликтов с несовершеннолетними.

Взаимодействие с семьей должно осуществляться посредством индивидуальных и групповых консультации, родительских собраний, родительских тренингов, советов профилактики, организации работы семейных клубов (родительских советов). Для реализации данной работы должны быть

разработаны соответствующие программы (например, социально-психологические программы партнерства, сотрудничества «семья-школа», разработка комплексных программ подготовки ответственных родителей, программ наблюдения, программы социального и информационного развития детей и др.).

Работа с учащимися должна включать помощь в личностном росте, превентивные мероприятия по профилактике возникновения у обучающихся социальной дезадаптации и социального благополучия обучающихся:

1. выявление факторов, оказывающих отрицательное влияние на развитие личности учащихся и способствующие совершению им правонарушений и оказание учащимся необходимой психологической помощи;

2. формирование адекватной самооценки, развитие познавательной и нравственно-психологической культуры учащихся;

3. организация психодиагностического обследования ребенка: определение типа акцентуаций характера, уровня познавательного развития, выявление интересов ребенка, уровня тревожности, особенности семейных отношений и др.;

4. организация психокоррекционной работы (например, 1) изложение подростками первичного представления о своих проблемах; 2) анализ субъективной модели проблем подростка, его ценностных и смысловых ориентаций; 3) прояснение и проработка наиболее значимых ценностно-смысловых дисгармоний; 4) завершение психокоррекции, принятие основных решений и ответственности за них);

5. коррекция агрессивного поведения учащихся в условиях общеобразовательного учреждения;

6. своевременное оказание учащимся психологической помощи, психолого-педагогическая коррекция, индивидуальная работа по сглаживанию недостатков в интеллектуальной, личностной и эмоционально-волевой сфере;

7. снятие состояния психологического дискомфорта;

8. формирование навыков самопознания;

9. развитие коммуникативных и поведенческих навыков, навыков саморегуляции;

10. помощь в профессиональном самоопределении, выборе дальнейшего образовательного маршрута;

11. помощь в преодолении демотивированности, негативной мотивации учения, работа по формированию мотивации достижений;

12. консультативная помощь в решении конкретных проблем, в частности школьных конфликтов;

13. помощь в установлении общения ребенка со сверстниками на основе опоры на положительные качества личности;

14. социально-психологические мониторинги в образовательном учреждении с целью раннего выявления проблем (рисков/угроз);

15. профилактическая работа по вопросам здорового образа жизни (организация мероприятий, просветительская деятельность).

Работа с обучающимися должна осуществляться через индивидуальные консультации, тренинги, беседы на классных часах, проектную деятельность, социальные общественно-значимые мероприятия.

Работа с педагогами должна включать:

1. повышение психологической компетентности по вопросам психолого-педагогической поддержки обучающихся;

2. рекомендации по осуществлению личностно-ориентированного подхода к ребенку, координация работы по изучению личностных качеств учащихся;

3. обучение навыкам эффективной коммуникации с родителями учащихся;

4. рекомендации по развитию детского коллектива класса, созданию благоприятного социально-психологического микроклимата;

5. коррекция отношения педагога к ребенку, рекомендация методов работы с ним, активное использование методики позитивного стимулирования ребенка, снятие психологических перегрузок ребенка;

6. развитие рефлексивного мышления педагогов;

7. снятие эмоциональных перегрузок учителя, как условие адекватного восприятия педагогической действительности.

Работа с педагогами должна осуществляться через индивидуальные и групповые консультации, педагогические советы, мастер-классы с использованием современных образовательных технологий (кейс-технологии, проектные и игровые технологии, форсайт-сессии и др.), тренинги различной направленности (тренинги личностного роста, профилактика эмоционального выгорания, тайм-менеджмент и др.) [3].

**МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СКЛОННОСТИ К
ОТКЛОНЯЮЩЕМУСЯ ПОВЕДЕНИЮ (А. Н. ОРЕЛ)**

Инструкция.

Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то номер вопроса обведите в кружок. Если оно неверно, то напротив номера поставьте минус. Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть плохих или хороших, правильных или неправильных ответов. Очень долго не обдумывайте, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам.

Текст опросника. Вариант М

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.

16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
 18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет
 19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь – один раз отрежь».

30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Иногда я скучаю на уроках.
46. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
47. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
48. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
49. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
50. Если уж сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
51. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
52. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
53. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
54. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
55. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
56. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
57. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
58. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
59. Меня раздражает, когда девушки курят.
60. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
61. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
62. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
63. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
64. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
65. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
66. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
67. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
68. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
69. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
70. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
71. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
72. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают

73. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
74. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
75. Когда человек в пылу спора прибегает к сильным выражениям – это нормально.
76. Я часто не могу сдержать свои чувства.
77. Бывало, что я опаздывал на уроки.
78. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
79. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
80. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
81. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
82. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
83. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
84. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
85. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
86. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
87. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
88. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
89. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
90. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
91. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
92. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
93. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
94. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
95. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
96. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов. Вариант М

Шкала установки на социально желательные ответы. «Да» – 13, 30, 32. «Нет» – 2, 4, 6, 21, 23, 33, 38, 47, 54, 79, 83, 97.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да» – 11, 22, 34, 41, 44, 50, 53, 59, 80, 86, 91.

«Нет» – 1, 10, 61, 66, 93.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да» – 14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 59, 61, 62, 63, 64, 67, 72, 73, 81, 89, 91. «Нет» – 60, 94

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да» – 3, 6, 9, 12, 16, 27, 28, 37, 39, 51, 52, 58, 67, 68, 72, 73, 90, 91, 92, 95, 96 «Нет» – 24, 75, 76.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да» – 3, 5, 16, 17, 25, 37, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 70, 71, 77, 88, 89, 93, 97. «Нет» – 15, 40, 84, 85.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да» – 7, 20, 36, 49, 56, 69, 70, 71, 77, 78, 84,

88, 94. «Нет» – 19, 29.

7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да» – 18, 26, 31, 34, 35, 42, 43, 44, 48, 52, 58, 61, 62, 63, 64, 69, 91, 93. «Нет» – 74.

Текст опросника. Вариант Ж

Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то номер вопроса обведите в кружок. Если оно неверно, то напротив

номера поставьте минус. Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть плохих или хороших, правильных или неправильных ответов. Очень долго не обдумывайте, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам.

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь – один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны, и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что схватила первую попавшуюся под руку вещь и сломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием покаталась на горных лыжах с крутого склона.
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
98. Мне иногда не хочется жить.

Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов. Вариант Ж

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да» – 13, 30, 32. «Нет» – 2, 4, 8, 21, 33, 38, 54, 79, 83, 87.
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да» – 1, 10, 11, 22, 34, 37, 41, 44, 50, 52, 53, 59, 76, 61, 80, 86, 88, 89, 91.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да» – 14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 59, 60, 61, 62, 63, 66, 73, 90, 91.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да» – 3, 6, 9, 12, 27, 28, 39, 51, 58, 67, 73, 74, 75, 90, 91, 92, 95, 96, 97, 98. «Нет» – 24.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да» – 3, 5, 16, 17, 25, 42, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 57, 65, 71, 77, 84, 93 «Нет» – 15, 40.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да» – 7, 20, 36, 49, 55, 56, 68, 69, 70, 71, 77, 78, 84, 88 89, 94. «Нет» – 29.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да» – 1, 3, 7, 11, 25, 28, 31, 35, 43, 48, 53, 58, 61, 63, 64, 66, 81, 88, 98.

Обработка результатов теста

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше чем на *1S*, измеряемую психологическую характеристику можно считать *выраженной*. Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на *1S*, то измеряемое свойство оценивается как *мало выраженное*. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к "делинквентной" популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для "делинквентной" подвыборки.

Тестовые нормы методики СОП

Шкалы	"Нормальная" выборка		"Делинквентная" выборка	
	М	S	М	S
1	2,27	2,06	2,49	2,13
2	7,73	2,88	10,27	2,42
3	9,23	4,59	15,97	3,04

4	10,36	3,41	10,98	2,76
5	12,47	4,23	14,64	3,94
6	8,04	3,29	9,37	3,01
7	7,17	4,05	14,38	3,22

Таблица норм при переводе «сырых» баллов в Т-баллы

“Сырой” балл	Т-баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83

25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

Описание шкал и их интерпретация

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала)

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели *от 50 до 60 T-баллов* свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели *свыше 60 баллов* свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне *70-89 баллов* говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели *ниже 50 T-баллов* говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне *50-60 T-баллов*, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о неконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне *60-70 T-баллов*, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности неконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты *ниже 50 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение.

Результаты в диапазоне *50-70 Т-баллов* по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели *свыше 70 Т-баллов* свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели *ниже 50 Т-баллов* свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне *50-70 Т-баллов* по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садо-мазохистских тенденциях.

Результаты *свыше 70 Т-баллов* свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели *ниже 50 Т-баллов* по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне *50-60 Т-баллов*, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне *60-70 Т-баллов*, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели *свыше 70 Т-баллов* говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие *ниже 50 Т-баллов*, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (*Внимание!* Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах *60-70 Т-баллов*, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в

поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели *ниже 50 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к деликвентному поведению

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне *50-60 T-баллов*, свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты *выше 60 T-баллов* свидетельствуют о высокой готовности к реализации деликвентного поведения.

Результаты *ниже 50 T-баллов* говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Методику диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А. Н. Орел мы применяем [1] в диагностике девиантного поведения у старших подростков (8-9 классы). Это стандартизированный тест-опросник, предназначенный для измерения готовности подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Тест достаточно информативен для психологов и педагогов, актуален для подростков, вызывает у них интерес, потому что содержит «взрослые» высказывания; есть мужской и женский варианты. Результаты, полученные нами при применении методики СОП, показывают высокую корреляцию с имеющимися данными о подростках: относительно благополучные школьники показали высокий уровень социального контроля; стоящие на учете в ОДН и внутришкольном учете, показали в основном низкий уровень социального контроля, наличие делинквентных тенденций или высокую готовность к реализации делинквентного поведения.

К сожалению, использование методики СОП ограничено возрастом, жизненным опытом и возможностями наших испытуемых: методика требует доверительного отношения подростков к обследованию и, главное, умения проводить самоанализ своего поведения. Это представляет существенные трудности для подростков с недостаточным развитием когнитивной деятельности, слабой рефлексией. Вследствие чего младшие подростки дают неверные данные. Например, в тесте есть шкала лжи или «установку на социально-желательные ответы», на которые многие младшие подростки дают утвердительные ответы: «Я всегда говорю только правду», «Я никогда не ссорюсь с родителями» и др. Кроме того, ряд утверждений теста содержит преждевременную для младших подростков информацию, которая может вредно сказаться на всей дальнейшей воспитательной работе.

Некоторые психологи используют данный тест уже в седьмых классах (Лакреева А. В., Варуха Л. В. Склонность к риску как фактор девиантного поведения подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 24. С. 141-146. URL:

<http://e-koncept.ru/2016/56427.htm>), на наш взгляд, в этом подростковом возрасте рано требовать ответа на утверждение «Сигарета в трудную минуту меня успокаивает», «Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь». Несмотря на то, что в классе могут оказаться подростки, знакомые с этим состоянием, далеко не каждому семикласснику полезно предлагать такие формулировки, тем самым давая понять, что это не порицается. Поэтому применение методики СОП в-седьмых и более ранних классах, с нашей точки зрения, преждевременно и нецелесообразно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

(для использования педагогами)

КАРТА ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ Д. СТОТТА)

Инструкция.

Карта наблюдения Стотта предназначена для изучения особенностей обучающихся, дезадаптированных к условиям школы. Может использоваться для испытуемых разного возраста.

Карта наблюдения Стотта состоит из 16 образцов поведения (симптомов-комплексов, далее СК) СК представлены в виде перечней и пронумерованы I - XVI В каждом СК образцы поведения имеют свою нумерацию. В первоначальном варианте при заполнении карты наблюдения наличие каждого из указанных в ней образцов поведения у обследуемого отмечается знаком "+", а отсутствие знаком "-". Однако для того, чтобы определить не только наличие СК, но и степень его выраженности, Мы используем другие несложные расчёты. Каждое утверждение оценивается педагогом по шкале от 0 до 3 баллов. Затем подсчитываются сумма баллов и по каждому СК находится средний балл (поскольку количество баллов в каждом СК различно). Таким образом СК сравниваются между собой и определяется ведущий.

Текст методики

I. НД – недоверие к людям, вещам, ситуациям.

Недоверие к людям, вещам, ситуациям ведет к тому, что любой успех стоит ребенку огромных усилий. От 1 до 11 – менее явные симптомы; от 12 до 16 – симптомы явного нарушения.

1. Разговаривает с учителем только тогда, когда находится с ним наедине.
2. Плачет, когда ему делают замечания.
3. Никогда не предлагает никому никакой помощи, но охотно оказывает ее, если его об этом попросят.
4. Подросток -«подчиненный» (соглашается на «невыигрышные роли», например, во время игры бега за мячом, в то время как другие спокойно на это смотрят).
5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.
6. Лжет из боязни.
7. Любит, если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.
8. Никогда не приносит учителю цветов или других подарков, хотя его товарищи часто это делают.
9. Никогда не приносит и не показывает учителю найденных им вещей или каких-нибудь моделей, хотя его товарищи часто это делают.
10. Имеет только одного хорошего друга и, как правило, игнорирует остальных мальчиков и девочек в классе.
11. Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание. Хочет быть замеченным.
12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.
13. Слишком застенчив, чтобы попросить о чем-то (например, о помощи).
14. Легко становится нервным, краснеет, если ему задают вопрос.
15. Легко устраняется от активного участия в игре, в школьных мероприятиях.
16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно когда с ним здороваются.

II. Д – депрессия (угнетенность)

В более легкой форме (симптомы 1–6) время от времени (наблюдаются разногорода перепады активности, смена настроения. Наличие симптомов 7 и 8 свидетельствует о

склонности к раздражению и физиологическом истощении. Симптомы 9–20 отражают более острые формы депрессии. Пунктам синдрома «Д» обычно сопутствуют выраженные симптомы «ВВ» и «ТВ». По всей вероятности, они репрезентируют элементы депрессивного истощения. В случаях, когда пунктам «Д» соответствуют «ВВ» и «ТВ», это отмечается с левой стороны страницы (это, однако, ни в коем случае не относится к остальным пунктам).

6. Во время ответа на уроке иногда старателен, иногда ни о чем не заботится.
7. В зависимости от самочувствия либо просит о помощи в выполнении школьных заданий, либо нет.
8. Ведет себя по-разному. Старательность в учебной работе меняется почти ежедневно.
9. В играх, на занятиях иногда активен, иногда апатичен.
10. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.
6. Выполняя ручную работу, иногда очень старателен, иногда нет.
7. Теряет интерес к работе по мере ее выполнения.
8. Рассерженный, впадает в бешенство.
9. Может работать в одиночестве, но быстро устает.
10. Для ручной работы не хватает физических сил.
11. Вял, безынициативен (в классе).
12. Апатичен, пассивен, невнимателен.
13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергии.
14. Движения замедленны.
15. Слишком апатичен, чтобы из-за чего-нибудь расстраиваться (и, следовательно, ни к кому не обращается за помощью).
16. Взгляд тупой и равнодушный.
16. Всегда ленив и апатичен в играх.
17. Часто грезит наяву.
18. Говорит невыразительно, бормочет.
19. Вызывает жалость (угнетенный, несчастный), редко смеется.

III. У – уход в себя.

Характерно избегание контактов с людьми, самоустранение. Защитная установка по отношению к любым контактам с людьми, неприятие проявляемого к нему чувства любви.

1. Никогда ни с кем не здоровается.
2. Не реагирует на приветствия.
3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.
4. Избегает разговоров, замкнут в себе.
5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий (живет в другом мире).
6. Совершенно не проявляет интереса к ручной работе.
7. Не проявляет интереса к коллективным играм.
8. Избегает других людей.
9. Держится вдали от взрослых, даже тогда, когда чем-то задет или в чем-то подозревается.
10. Совершенно изолируется от других детей (к нему невозможно приблизиться).
11. Такое впечатление, как будто совершенно не замечает других людей.
12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы.
13. Ведет себя подобно настороженному животному.

IV. ТВ – тревожность по отношению к взрослым

Беспокойство и неуверенность в том, интересуются ли им взрослые, любят ли его. Симптомы 1–6 – ребенок старается убедить, принимают ли и любят ли его взрослые.

Симптомы 7–10 – обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы 11–16 – проявляет большое беспокойство о том, принимают ли его взрослые.

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.
 2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.
 3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовней).
 4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителю.
5. Очень часто приносит и показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т. п.
6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
 7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.
 8. Подлизывается, старается понравиться учителю.
 9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.
 10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.
11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.
12. Пытается «монополизировать» учителя (заставить его заниматься исключительно собственной особой).
13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории.
14. Пытается заинтересовать взрослых своей особой, но не прилагает со своей стороны никаких стараний в этом направлении.
15. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.
16. Полностью устраняется, если его усилия не увенчиваются успехом.

V. ВВ – враждебность по отношению к взрослым.

Симптомы 1–4 – ребенок проявляет различные формы неприятия взрослых, которые могут быть началом враждебности или депрессии. Симптомы 5–9 – тоотносится к взрослым враждебно, то старается добиться их хорошего отношения. Симптомы 10–17 – открытая враждебность, проявляющаяся в асоциальном поведении. Симптомы 18–24 – полная неуправляемая привычная враждебность.

1. Переменчив в настроениях.
 2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находится в хорошем настроении.
 3. Проявляет упорство и настойчивость в ручной работе.
 4. Часто бывает в плохом настроении.
 5. При соответствующем настроении предлагает свою помощь или услуги.
6. Когда о чем-то просит учителя, то бывает иногда очень сердечным, иногда равнодушным.
7. Иногда стремится, а иногда избегает здороваться с учителем.
 8. В ответ на приветствие может выразить злость или подозрительность.
 9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.
10. Очень переменчив в поведении. Иногда кажется, что он умышленно плохо выполняет работу.
11. Портит общественную и личную собственность (в домах, садах, общественном транспорте).
 12. Вульгарны язык, рассказы, рисунки.
 13. Неприятен, в особенности когда защищается от предъявленных ему обвинений.
 14. Бормочет под нос, если чем-то недоволен.
 15. Негативно относится к замечаниям.
 16. Временами говорит неправду без какого-либо повода и без затруднений.

17. Раз или два был замечен в воровстве денег, сладостей, ценных предметов.
18. Всегда на что-то претендует и не всегда считает, что справедливо наказан.
19. Дикий взгляд, смотрит исподлобья.
20. Непослушный, не соблюдает дисциплину.
21. Агрессивен (кричит, угрожает, употребляет силу).
22. Охотнее всего дружит с так называемыми подозрительными типами.
23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.
24. Ведет себя непристойно.

VI. ТД – тревожность по отношению к детям.

Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами она обретает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.

1. Играет героя, особенно когда ему делают замечание.
2. Не может удержаться, чтобы не играть перед окружающими.
3. Склонен прикидываться дурачком.
4. Слишком смел (рискует без надобности).
5. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством. Навязывается другим; им легко управлять.
6. Любит быть в центре внимания.
7. Играет исключительно (или почти исключительно) с детьми старше себя.
8. Старается занять ответственный пост, но опасается, что не справится с ним.
9. Хвастает перед другими детьми.
10. Паясничает (строит из себя шута).
11. Шумно ведет себя, когда учителя нет в классе.
12. Одевается вызывающе (прическа, преувеличенность в одежде, косметика – у девочек).
13. Страсть портить общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

VII. А – недостаток социальной нормативности (асоциальность).

Неуверенность в одобрении взрослых, которая выражается в различных формах негативизма. Симптомы 1–5 – отсутствие стараний понравиться взрослым. Безразличие и отсутствие заинтересованности в хороших отношениях с ними. Симптомы 5–9 у более старших детей могут указывать на определенную степень независимости. Симптомы 10–16 – отсутствие моральной цепетильности в мелочах. 16 – считает, что взрослые недружелюбны, вмешиваются, не имея на это права.

1. Не заинтересован в учебе.
2. Работает в школе только тогда, когда над ним стоят, когда его заставляют работать.
3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют или заставляют работать.
4. Не застенчив, но проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя.
5. Не застенчив, никогда не просит о помощи.
6. Никогда добровольно не берется за работу.
7. Не заинтересован в одобрении или неодобрении взрослых.
8. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми.
9. Избегает учителя, но разговаривает с другими людьми.
10. Списывает домашнее задание.
11. Берет чужие книги без разрешения.
12. Эгоистичен, любит интриги, портит другим детям игры.
13. В играх с другими детьми проявляет хитрость и непорядочность.
14. Нечестный игрок (играет только для личной выгоды, обманывает в играх).

15. Не может смотреть прямо в глаза другому.
16. Скрытен и недоверчив.

VIII. ВД – враждебность по отношению к другим детям.

Враждебное отношение к другим детям – от ревнивого соперничества до открытой враждебности.

1. Мешает другим детям в играх, посмеивается над ними, любит их пугать.
2. Временами очень недоброжелателен по отношению к тем детям, которые не принадлежат к тесному кругу его общения.
3. Надоедает другим детям, пристаёт к ним.
4. Ссорится, обижает других детей.
5. Пытается своими замечаниями создать определенные трудности у других детей.
6. Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям.
7. Находится по преимуществу в плохих отношениях с другими детьми.
8. Пристаёт к более слабым детям.
9. Другие дети его не любят или даже не терпят.
10. Дерется несоответствующим образом (кусается, царапается и пр.).

IX. Н – неугомонность.

Неугомонность, нетерпеливость, неспособность к работе, требующей усидчивости, концентрации внимания и размышления. Склонность к кратковременным и легким усилиям. Избегание долговременных усилий.

1. Очень неряшлив.
2. Отказывается от контактов с другими детьми таким образом, что это для них неприятно.
3. Легко примиряется с неудачами в ручном труде.
4. В играх совершенно не владеет собой.
5. Непунктуальный, нестарательный. Часто забывает или теряет карандаши, книги или другие предметы.
6. Неровный, безответственный в ручном труде.
7. Нестарателен в школьных занятиях.
8. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.
9. В классе не может быть внимателен или длительно на чем-то сосредоточиться.
10. Не знает, что с собой поделаться: ни на чем не может остановиться, хотя бы ненадолго.
11. Слишком беспокоен, чтобы запоминать замечания или указания взрослых.

X. ЭН – эмоциональное напряжение.

Симптомы 1–5 свидетельствуют об эмоциональной незрелости; 6–7 – о серьезных страхах; 8–10 – о прогулах и непунктуальности.

1. Играет слишком детскими для его возраста игрушками.
2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.
3. Слишком инфантилен в речи.
4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться и следовать указаниям.
5. Играет исключительно (преимущественно) с более младшими детьми.
6. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-то.
7. Другие дети пристаю́т к нему (является козлом отпущения).
8. Его часто подозревают в том, что он прогуливает уроки, хотя на самом деле он

пытался это сделать раз или два.

9. Часто опаздывает.
10. Уходит с отдельных уроков.
11. Неорганизован, разболтан, несобран.
12. Ведет себя в группе как посторонний.

XI. НС – невротические симптомы.

Могут присутствовать различные невротические симптомы. Острота их может зависеть от возраста ребенка; они также могут быть последствиями существовавшего прежде нарушения.

1. Заикается, запинаясь, трудно вытянуть слово.
2. Говорит беспорядочно.
3. Часто моргает.
4. Бесцельно двигает руками, разнообразные тики.
5. Грызет ногти.
6. Ходит подпрыгивая.
7. Сосет палец.

XII. С – неблагоприятные условия среды.

1. Часто отсутствует в школе.
2. Не бывает в школе по нескольким дням.
3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребенка в школе.
4. Вынужден оставаться дома, чтобы помочь родителям.
5. Неряха, грязнуля.
6. Выглядит так, как будто очень плохо питается.

XIII. СР – сексуальное развитие.

1. Очень раннее развитие, чувствительность к противоположному полу.
2. Задержки полового развития.
3. Проявляет извращенные склонности.

XIV. УО – умственная отсталость.

1. Сильно отстает в учебе.
2. Много не понимает для своего возраста.
3. Не понимает, о чем прочитал.
4. Совершенно не понимает математики.
5. Другие дети относятся к нему как к глупому.

XV. Б – болезни и органические нарушения

1. Проблемы с дыханием.
2. Частые простуды.
3. Частые кровотечения из носа.
4. Дышит через рот.
5. Склонность к ушным заболеваниям.
6. Склонность к кожным заболеваниям.
7. Жалуется на частые боли в желудке и тошноту.
8. Частые головные боли.
9. Склонность чрезмерно бледнеть и краснеть.
10. Болезненные, покрасневшие веки.
11. Очень холодные руки.
12. Косоглазие.
13. Плохая координация движений.
14. Неестественные позы тела.

XVI. Ф – физические дефекты.

1. Плохое зрение.
2. Слабый слух.
3. Слишком маленький рост.
4. Чрезмерная полнота.
5. Другие ненормальные особенности телосложения.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Карту экспертной оценки социально-психологической адаптации (Д. Стотт) мы используем для изучения особенностей обучающихся 5-7 классов, дезадаптированных к условиям школы. Методика построена на психолого- педагогическом наблюдении, поэтому имеет более широкое применение, может использоваться для испытуемых разного возраста, начиная с 1-го класса. Существует также адаптированный вариант для дошкольников.

Однако следует учитывать, что методика не стандартизирована, числовые показатели имеют ориентировочное значение, поэтому, согласно утверждению Стотта, к интерпретации нужно осторожно, использовать ее результаты как ориентиры в индивидуальном подходе, но не как основания для диагноза. «Карта экспертной оценки» показала также высокую степень корреляции с данными социального педагога о подростках, стоящих на учете в ОДН и внутришкольном учете.

Методика Стотта состоит из 16 симптомокомплексов (СК)

СК представлены в виде нескольких перечней реакций, образцов поведения.

В оригинальном варианте при заполнении карты наблюдения наличие каждого из указанных в ней образцов поведения у испытуемого отмечается знаком "+", а отсутствие - знаком "-". Однако для того, чтобы определить не только наличие СК, но и степень его выраженности, мы предлагаем педагогом каждый образец поведения оценивать по шкале от 0 до 3 баллов.

Затем подсчитываются сумма баллов, и по каждому СК находится средний балл (поскольку количество образцов поведения в каждом СК различно). Это позволяет СК сравнивать между собой и определять ведущий. Наличие баллов нам позволяет также видеть приблизительную динамику развития каждого симптомокомплекса. Для обнаружения тенденций девиантного поведения наиболее важными являются следующие симптомокомплексы:

III- уход в себя.

V- враждебность по отношению к взрослым.

VI - тревожность по отношению к детям.

VII - недостаток социальной нормативности (асоциальность).

VIII - враждебность по отношению к другим детям.

XII – неблагоприятные условия среды.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Методика «Жизнь класса глазами учеников»

. Диагностика изучения удовлетворенности учащегося внеурочной деятельностью класса. Методика «Жизнь класса глазами учеников»

1. Какие мероприятия этого года в классе тебе понравились?
2. Какие мероприятия этого года в школе тебе понравились?
3. Какие мероприятия этого года в классе тебе не понравились?
4. Какие мероприятия в школе тебе не понравились?
5. В каких мероприятиях ты принимал участие?
6. В каких мероприятиях не принимал участие, но хотел бы это сделать?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.
Методика «Социометрия»

Изучение классного коллектива. Диагностика структуры классного коллектива. Методика «Социометрия».

Учащимся задают вопросы:

Вариант «А»: (начальная школа)

- С кем ты хочешь делать уроки? Почему?
- С кем ты хочешь сидеть за одной партой? Почему?
- Кого бы ты пригласил на день рождения? Почему?

Вариант «Б»: (среднее и старшее звено) - У тебя есть деньги, сумма которых позволяет тебе купить подарки только трём одноклассникам. Отметь, кому ты хотел бы сделать подарок.

- Прошло десять лет после окончания школы. У тебя появилась возможность встретиться только с тремя бывшими одноклассниками. С кем бы ты хотел встретиться? Запиши их фамилии.

- Ты победил на выборах, и у тебя есть возможность сформировать свою команду для работы из бывших одноклассников. Их должно быть не более трёх. Кого ты предпочтёшь?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Материалы для повышения морально-психологического климата в классных коллективах.

(для использования педагогами-психологами)

ПОВЫШЕНИЕ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Улучшение нравственно-психологического климата в школьных коллективах является важнейшим условием профилактики девиантных форм поведения и предупреждения возможных правонарушений среди несовершеннолетних. Исходя из этого, нами была составлена программа повышения нравственно-психологической культуры обучающихся, как основы здорового нравственно-психологического климата в школьных коллективах.

Цель программы: гармонизация личности обучающихся, способствующая повышению нравственно-психологической культуры.

Задачи программы:

- 1) формирование и закрепление нормативной ценностной ориентации и позитивных морально-этических установок;
- 2) развитие эмоциональной адекватности, умения дифференцировать положительные и отрицательные эмоции с акцентом на приоритет положительных эмоций при решении личных и социальных задач;
- 3) формирование ответственности за своё поведение и образ жизни;
- 4) обучение анализу и оценке саморазрушающего и конструктивного поведения;
- 5) нейтрализация девиантной субличности ("я – участник группировки") и ее влияния на личность в целом, осознание и развитие здоровых конструктивных частей личности;
- 6) обучение навыкам противостояния стрессовым ситуациям и умению сказать "нет" негативным субкультурным воздействиям;
- 7) развитие конструктивных коммуникативных навыков.

Улучшение нравственно-психологического климата в школьных коллективах достигается путем оказания системного позитивного психолого-педагогического воздействия на когнитивную, эмоциональную, ценностно-смысловую, мотивационную и коммуникативную сферы личности обучающихся.

Форма работы: основной формой работы по улучшению нравственно-психологического климата в школьных коллективах служит участие в тренинговых занятиях. Эффективной реализацией программы способствует проведение бесед и индивидуальных консультаций.

Основные требования к реализации программы:

Программа рассчитана на обучающихся подросткового возраста. Не следует применять программу для младших школьников, или для подростков с умственной отсталостью, психотическими состояниями.

Условия реализации программы

Программа реализуется в условиях среднего общеобразовательного учреждения, чаще всего, в рамках деятельности педагога-психолога. Исходя из этого, для ее эффективной реализации необходимо предоставление отдельного тренингового помещения с соответствующим материально-техническим оснащением. В частности, необходимы: отдельное помещение для

тренинга, материалы для проведения занятий (папки, бумага, карандаши, ножницы, клей, цветная бумага, краски, стекло для росписи по стеклу и др.). Кроме того, необходим кабинет для проведения индивидуального консультирования.

Организация реализации программы

Наиболее оптимальными являются группы, состоящие из 10-12 человек.

Занятия проводятся школьным психологом с периодичностью один раз в неделю.

Продолжительность каждого занятия составляет 90 мин.

Для построения занятий используется следующая схема.

Для построения занятий предпочтительно использовать следующую схему.

1. Каждое занятие начинать с ритуала приветствия, что дает возможность участникам тренинга настроиться на активную работу, сплотить группу и создать благоприятный психологический климат.

2. Работа по теме занятия - в его содержание входят различные упражнения и техники по намеченной теме, которые способствуют достижению целей и задач данного занятия.

3. Групповая рефлексия - позволяет оценить опыт, полученный каждым участником на протяжении занятий.

4. Ритуал прощания - завершает занятие, позволяет ассимилировать полученный опыт, создает ощущение завершенности и целостности проведенной работы.

Программа включает в себя четыре основных блока: когнитивный, личностно-смысловой, саморегуляции и поведенческий.

Когнитивный блок направлен на формирование у обучающихся реалистичного образа мира, рациональных представлений о жизни человека – о его роли, предназначении, ценностях и др. Позволяет провести когнитивное переструктурирование, обратить внимание обучающегося на имеющиеся у него противоречия в суждениях, идентифицировать и скорректировать дисфункциональные мысли, научиться рациональной интерпретации событий, а когнитивно-поведенческие приемы помогают в освоении и репетиции навыков конструктивного поведения.

Ценностно-смысловой блок направлен на осознание обучающимся собственной индивидуальности, формирование самооценности, позитивной самоидентичности (принятие своего физического и психологического «Я»), адекватной самооценки; освоение приемов и способов самодиагностики, самовыражения и самораскрытия, а также на развитие морально-нравственной сферы, ценностных ориентаций и позитивных морально-этических установок.

Блок саморегуляции направлен на преодоление негативных переживаний, снижение психоэмоционального напряжения, а также на осознание регулятивных ресурсов, оптимизацию регулятивных процессов, обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля, развитие психоэмоциональной устойчивости обучающегося.

Поведенческий блок направлен на выработку у обучающихся высокофункциональных стратегий поведения и развитие устойчивости к отрицательным влияниям социальной среды. Содержание блока способствует развитию умения принимать решения и преодолевать жизненные проблемы; оцениванию социальной ситуации и принятия ответственности за свое поведение в данной ситуации; избеганию различных форм саморазрушающего поведения; формированию способности к самоподдержке и взаимоподдержке, а также навыков эффективного общения.

ПРИМЕЧАНИЕ. Каждый блок содержит определенные задачи, решение которых обеспечивает реализацию целей и задач всей программы в целом. Задачи, поставленные внутри каждого блока, остаются актуальными и операционализируются при решении задач остальных блоков по ходу реализации программы.

Исходя из задач и особенностей группы, в которой будет осуществляться работа, при составлении плана отдельного тренингового занятия имеется возможность выбирать

упражнения и техники из представленного перечня, при этом сочетая упражнения, входящие в различные блоки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ НРАВСТВЕННО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В содержание программы включены приемы когнитивного реструктурирования, упражнения и техники на развитие самосознания и ценностно-смысловой сферы личности, стабилизацию эмоциональной сферы и формирование конструктивных поведенческих навыков, представленные в работах Л.Ф. Анн, Е.В. Емельяновой, О.Н. Истратовой, И.Г. Малкиной-Пых, В.А. Родионова, М.А. Ступницкой, К.Р. Ступницкой, Н.А. Сакович, Т.В. Эксакусто и др.

КОГНИТИВНЫЙ БЛОК

Метод 1. «Формула ABC»

Техника «Обучение основной формуле ABC»

Первый шаг в когнитивной терапии любого рода – это показать пациенту важность образа мыслей. Чтобы прояснить ситуацию, начните с двух простых формул.

Старая формула:

A —————→ C

Нарисуйте эту схему пациенту в процессе сеанса.

A обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, стимул – все, что обуславливает процесс реагирования в целом.

C обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. **C** – следствие **A**. Это могут быть чувства или действия.

Старая теория утверждает, что **A** вызывает **C**, что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определенным образом.

Правильная же формула следующая:

A —————→ B —————→ C

Нарисуйте это пациенту.

B обозначает когниции, убеждения, установки. **B** – это наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно **A**.

По окончании первого сеанса дайте пациенту следующие домашние задания.

Задание 1. В следующих примерах описаны ситуации **ABC**, но **B** во всех них отсутствует. Вам нужно угадать, какие мысли (**B**) нужно вставить, чтобы связать ситуацию (**A**) и эмоции (**C**). Определите в каждом случае **A** и **C** и впишите **B**.

1. Пациентка устроила истерику в кабинете врача-стоматолога. Врач почувствовала, что ее оскорбили как профессионала.

2. У Катерины заболел живот. Ей стало страшно.

3. Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.

4. Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах фильма.

5. Сергей почувствовал раздражение, когда служащий попросил его документы в то время, как он заполнял анкету.

Задание 2. Приведите пять примеров из своей жизни, в которых ваши мысли **(В)** вызывали болезненные эмоции **(С)**. Опишите их в терминах **АВС**.

Техника «Доказательства того, что мысли определяют эмоции»
Упражнение 1. «Создайте эмоцию прямо сейчас»

Терапевты могут показать своим пациентам, как их убеждения, а не внешняя среда порождают те или иные эмоции. Терапевту нужно продемонстрировать, что пациент может почувствовать себя счастливым, не меняя ничего в своем окружении, детстве или биохимии, а только меняя свой образ мыслей.

Для того чтобы это сделать, дайте полное описание любой сцены, в которой задействованы несколько сенсорных модальностей. Чем больше ощущений пациент будет использовать в своем воображении, тем лучше. По очевидным причинам сцена должна быть скорее приятной, чем наоборот. Вы можете создать любое, какое пожелаете, описание. Попросите пациента представить эту сцену настолько ярко, насколько это возможно.

Упражнение 2. «Лучшие примеры из собственного прошлого пациента»

Большинство пациентов уже имеют представление о силе **В** из своей собственной жизни. Полезно будет напомнить им о том, что они уже знают. Попросите их вспомнить моменты, когда они были чем-то сильно обеспокоены, потрясены или расстроены, но что больше не имеет над ними власти, – то, что они смогли преодолеть. Попросите их сосредоточиться на первоначальном событии и определить **А** и **С**. Пусть они описывают ситуацию, пока она не прояснится в их сознании, а затем попросите их выявить **В**. Что они говорили себе, когда были так расстроены? Наконец, дайте им сконцентрироваться на том, в чем они убеждены на сегодняшний день. Что они говорят самим себе сейчас, во что не верили прежде?

Упражнение 3. «Если изменится В, то изменится и С»

Приведите своим пациентам несколько примеров **АВ**. Возьмите в качестве константы ситуацию **(А)**, а в качестве переменной – внутренний диалог. Попросите их определить эмоцию, которую будут вызывать различные мысли **(В)**. Проанализируйте различные варианты реакций **(С)** на одно и то же событие **(А)**.

Лучшие примеры – те, которые создает сам пациент. Их преимущество в том, что они являются лично значимыми и поэтому обладают убеждающей силой. Терапевт призывает пациента подумать о том, как в его собственных примерах **В** вызывают **С**.

1. **А** _____
В _____
С _____

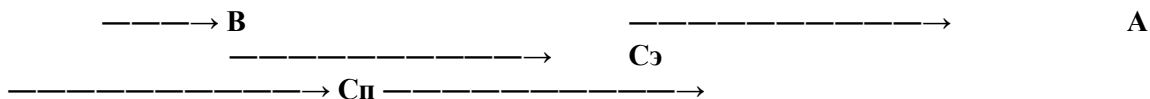
2. **А** _____
В _____
С _____

и т. д.

Метод 2. «Определение убеждений»

Техника «Определение ожиданий»

Отдельные **В** появляются до того, как случается **А**. Чаще всего это глобальная философия, взгляд на мир, который обуславливает то, как пациент реагирует на событие.



Ожидания

А – активирующее событие, или стимул

В – когниции и убеждения разных видов (в данном случае это ожидания)

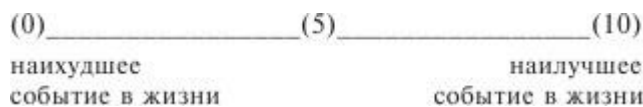
Сэ – эмоциональная реакция – то, что мы чувствуем

Сп – поведенческая реакция – то, что мы делаем

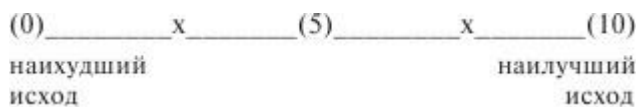
Ожидания – это то, что человек ждет от себя, других и мира в целом. Это его собственные притязания на то, как он должен себя вести, критерии, которые он использует, чтобы решить, было поведение успешным или неудачей. У пациента могут быть заниженные или завышенные ожидания относительно себя, других или мира. Когда он стремится достичь желаемого, ожидания становятся требованиями. Зачастую нереалистичные ожидания являются единственной причиной эмоциональных проблем.

Попросите пациента сосредоточиться на проблемной ситуации и представлять ее до тех пор, пока он не прочувствует ее достаточно отчетливо.

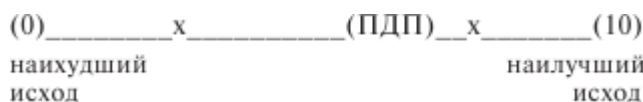
Попросите его определить наилучший исход в данной ситуации и отметить свой ответ на десятибалльной шкале. Крайние деления на шкале соответствуют наилучшему и наихудшему событиям, которые могли случиться с ним в жизни. Например, завоевание Нобелевской премии (10) можно противопоставить выявлению у пациента рака последней стадии (0).



Пусть человек представит наилучший и наихудший возможные исходы в конкретной проблемной ситуации и отметит их значения на шкале.



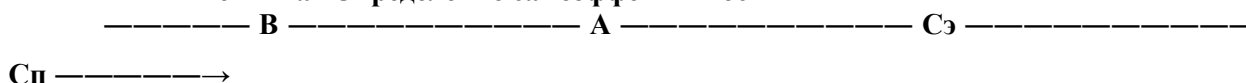
Пусть ваш клиент решит, где будет находиться точка ПДП (просто-достаточно-приемлемое). Объясните, что ПДП – «это тот исход, который вы сочли бы просто достаточно приемлемым – минимум, необходимый для вас, чтобы воспринимать событие как позитивное».



Наконец, попросите клиента заполнить несколько шкал для других проблемных ситуаций, следуя той же процедуре. После этого вы будете в состоянии определить, какие ожидания, требования к себе и ориентиры он использует, чтобы оценивать других и себя.

Эти шкалы помогут выявить различные аспекты невидимых ожиданий пациента. Пронаблюдайте, как измерительные шкалы пациента отличаются от таковых большинства людей, сталкивающихся с подобными ситуациями.

Техника «Определение самооффективности»



Самооффективность

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ БЛОК

Упражнения на развитие самосознания и ценностно-смысловой сферы личности

Упражнение «Изменение образа жизни»

Ответьте на приведенные ниже 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 еще 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?

Упражнение «10 заповедей»

Помогает участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии. Участников просят придумать 10 заповедей - неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

Упражнение «Добрый – Злой»

Сегодня мы будем говорить о таких качествах, как добрый – злой.

Вспомните сказку Шарля Перро “Золушка”. Кто вспомнит отрицательные качества героев сказки? Кто назовет положительные качества героев сказки? Отчего бывает человеку плохо? (Разговор по кругу)

Что происходит с другом (подругой), когда он (она) злой (злая)? А когда добрый (добрая)? А какой ты добрый? А каким ты бываешь, когда злой, в какие моменты это бывает? (Разговор по кругу).

Упражнение «Правила доброты»

- Помогай слабым, маленьким, больным, пожилым, попавшим в беду.
- Не завидуй.

- Прощай другим ошибки.
- Будь внимателен к окружающим: может быть, кто-то нуждается в твоей поддержке, помощи, сочувствии.

Как вы понимаете эти правила?

(Обсуждение правил доброты в круге).

Наш разговор подошел концу. Что мы сегодня делали на занятии? Как Вы сейчас себя чувствуете? *(Обратная связь).*

Упражнение «Путь утрат»

Предназначено для стимуляции переживания негативного опыта утрат человека, практикующего рискованное поведение (наркотики, беспорядочные, незащищенные сексуальные контакты (при профилактике ВИЧ), и его близких в безопасных для участников условиях.

Материалы. Карточки из мягкой бумаги (обычной офисной или тетрадной), размер примерно 8 х5см, по 8 карточек каждому участнику.

Инструкция.

Тренер раздает по 8 карточек каждому участнику.

«Напишите на первых двух карточках самую любимую еду или лакомство – по одному на каждой карточке.

Теперь на следующих двух карточках напишите по одному любимому занятию, увлечению, хобби – тоже по одному на каждой карточке.

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

На следующих, двух карточках напишите имена самых любимых, самых значимых для вас людей (если возникают трудности в выборе, можно на одной карточке написать «неразделимых» для участника людей, например «родители», «братья» и т. д., в остальных случаях на каждой карточке – один человек).

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

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

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

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

И снова жертвы... Выбирайте. Комкайте. Бросайте...

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

Это уже не тропа жертв, а целая прорва. Вы снова жертвуете! Выбирайте!

Комкайте!

Бросайте! Бросайте!!!»

Голос тренера с каждой «жертвой» все напряженнее. За последней жертвой он идет сам, выхватывая бумажки из рук участников, комкая их и бросая рядом, играя роль Рока.

Упражнение вызывает сильнейшие эмоции. Тренер делает небольшую паузу. Некоторые могут даже плакать. Некоторые гневно сопротивляются и не комкают последние бумажки, не дают выхватить их тренеру. Не настаивайте.

Реабилитационная часть.

Мягким, теплым голосом (в контраст с тем, как он приказывал комкать и выбрасывать карточки) тренер говорит:

«Сейчас аккуратно соберите все свои карточки, расправьте их. Вы никого и ничего не потеряли. Представьте их перед собой. Подумайте, как хорошо, что они есть. Как вы думаете, где они находятся в настоящий момент, что делают?» (выход из упражнения в реальность).

Обсуждение.

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

Резюме тренера (в тренинге по первичной профилактике наркопотребления).

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

Упражнение «Две мои субличности»

Обучает методам разрешения внутренних конфликтов.

Материалы. Пластилин, картон А4, влажные салфетки. Листочки с вопросами для субличностей (см. в описании упражнения) - для каждой пары участников. Правила общения с субличностями (на обороте листочков с вопросами).

Разъяснения тренера.

«Многим людям знакомо состояние, когда их буквально раздражают на части противоречивые желания или они как будто пребывают во внутреннем диалоге, когда пытаются решить какую-либо проблему или вновь и вновь доказывают кому-то внутри себя, что поступили правильно. Как будто во внутреннем мире находятся самые разные люди. И каждый человек, то есть каждая часть нашей личности, стремится оказать влияние на наши мысли, эмоции, поведение. Эти части личности называются субличности, то есть личности внутри нас.

Количество и особенности субличностей могут быть разными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания, потребностей и убеждений человека. Сила этой субличности может зависеть от ситуации, от истории жизни человека. Каждая субличность имеет свой неповторимый «характер», свои «убеждения», потребности и т.д.

У каждого человека может быть много субличностей. Есть ролевые субличности – по тем ролям, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Специалист и т. д. Есть субличности, которые основаны на каких-либо наших потребностях и долженствованиях. Например: Весельчак, Деловой человек, Ворчун, Критик и т. д.

Субличности могут иметь прямые названия (Внутренний Критик, Внутренний ребенок и т. д.) и метафорические имена (Каркающая Ворона, Ядовитая Змея, Свободная Ласточка, Колючий Кактус и т.д.).

Одна субличность может быть маленькой и слабой. Тогда и голосок ее звучит едва слышно. Другая – сильная и требовательная. Тогда ее влияние мы чувствуем на себе практически постоянно.

В большинстве случаев наши субличности живут довольно слаженно, распределяют время и сферы действия и вполне могут договориться. Тогда мы чувствуем себя более или менее комфортно. Но если субличности имеют несовместимые потребности и равны по силе, то внутри нас начинается целый скандал, который называется внутренним конфликтом. Например, в человеке могут жить Нежность и Разгневанная Фурия, Спорщик и Терпимость, Гуляка и Ответственный человек, и т. д.

Если одна из таких субличностей побеждает другую, то вторая чувствует себя ущемленной и всячески портит нам существование, внушая чувство неудовлетворенности и дискомфорта. Хорошо еще, если эта борьба длится недолго, но если война затягивается, то она сжигает столько энергии, что мы чувствуем себя обессиленными, беспомощными.

Результатом такой войны являются неудовлетворенность собой, ощущение невозможности реализовать все свои противоречивые желания, постоянное ощущение разлада в душе и, наконец, уверенность в том, что изменить что-либо невозможно.

Если бы все субличности перессорились между собой и перестали согласовывать свои действия, человек просто сошел бы с ума. Но, к счастью, такое случается крайне редко.

Очень важно уметь распознавать свои субличности, чтобы понять свои внутренние противоречия, причину негативных состояний и для того, чтобы понять, как действовать дальше».

Инструкция.

«Подумайте, какие две конфликтные субличности живут в вас и мешают друг другу?

Дайте им имена. Вылепите их символично из пластилина».

После того как участники выполнили задание, тренер предлагает по желанию выйти одного из участников для проведения демонстрационной сессии, которая проводится по следующему алгоритму: Описать характер каждой субличности от имени этих субличностей: «Меня зовут... Про мой характер я могу рассказать вот что:...»

1. Попросить ответить от имени каждой субличности на вопросы (см. «Вопросы для беседы с субличностями»). Вопросы задают каждой субличности по очереди. Тренер резюмирует беседу с каждой субличностью.

Затем участник подводит резюме всей работе, которое ведущий может дополнить своими соображениями.

После демонстрационной сессии:

«Сейчас вы проделаете то же самое в парах: один спрашивает, другой разговаривает со своими субличностями. У вас будет 15 минут. Затем по моему сигналу поменяетесь ролями.

При выполнении задания придерживайтесь трех правил:

1. Не бывает плохих субличностей. Они все очень важны для человека.
2. Не бывает субличностей, которые хотели бы причинить вред человеку. Но бывают не вполне подходящие способы, которыми они стараются помогать.
3. Ко всем субличностям нужно относиться бережно и с уважением. Иначе беседа с ними ничего полезного не принесет».

Тренер раздает каждой паре листочки с вопросами. Вопросы для беседы с субличностями:

1. Как тебя зовут?
2. Расскажи о твоём характере. Как он проявляется в жизни твоей хозяйки?
3. Что ты хочешь больше всего? О чем ты мечтаешь?
4. Для чего тебе это нужно?
5. Чего ты больше всего боишься, опасаясь?
6. Я знаю, что ты хочешь быть полезной своей хозяйке (хозяину). Чем ты помогаешь ей

(
ему)? Как ты это делаешь?

Ты знаешь, что у тебя есть соседка (сосед) – другая субличность, с которой ты часто

ссоришься. От этой хозяйки (хозяину) бывает плохо. Как бы ты могла (мог) сочетать свои желания с желаниями другой субличности?

7. В чем ты уступишь другой субличности, а в чем нет? 10. Давай продумаем компромиссное решение.

Резюме беседы: выведи из беседы со своими субличностями компромиссное решение внутреннего конфликта.

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями от общения с субличностями. Удалось ли выработать решение внутреннего конфликта?»

Резюме тренера. «То, что мы делали сегодня, вполне можно делать и находясь дома, наедине с собой. Когда нужно разобраться во внутренних противоречиях, вы можете сесть, определить конфликтующие части личности, дать им имена и вылепить их или просто нарисовать, даже обычной ручкой на обычной бумаге. Что делать потом, вы знаете».

Упражнение «Голос поколений» (модификация метода Стенли Криппнера)

Помогает в сознании установок, влияющих на жизнь. Демонстрация тренера.

«В жизни люди часто следуют предписаниям, о которых иногда даже не догадываются. Мы все носим с собой целый набор таких предписаний, доставшихся нам по наследству. Иногда они нам очень помогают, иногда мешают. В любом случае полезно знать о них, чтобы отделить наши личные предпочтения от навязанных.

Сейчас мы применим один очень интересный метод, который поможет «услышать» предписания наших предков.

Пусть один доброволец выйдет ко мне.

Сейчас закрой глаза и скажи себе «Я - это Я». Прими наиболее характерную для тебя позу.

Будь естественным.

Теперь сделай шаг назад. Это твоя мать. (Если участник мужского пола, то это будет отец.

Тогда работа идет по мужской схеме. Данное описание перестановки идет на примере работы с девушкой.)

Вспомни ее характерное состояние, ее характерную позу. Прими ее. Стань сейчас ею. Сейчас ты – это она... Ты – мать. Ты часто повторяешь дочери какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка: слегка ссутулилась, руки «кренделем» на бедрах «Вечно у тебя все не так. Не будет из тебя толка», «Кому ты нужна, кроме меня?»)

Теперь сделай шаг влево. Ты - твой отец. Вспомни, его характерное состояние, его характерную позу. Прими ее. Стань сейчас им. Сейчас ты - это он... Ты - отец. Ты часто повторяешь дочери какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка: «безразличное» лицо, руки повисли. «Будь проще, не умничай», «Не гони волну. Три к носу».)

Теперь сделай шаг назад. Ты – твой дед. Вспомни его характерное состояние, его характерную позу. Прими ее. Стань сейчас им. Сейчас ты – дед. Ты часто повторяешь внучке какие-то фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка: потирает кулаком подбородок, улыбается, «Никогда не спеши. Твоя всегда возьмет», «Не висни на словах. Не слушай никого. Жизнь твоя – тебе и делать».)

Теперь сделай шаг вправо. Ты – твоя бабушка. Вспомни, ее характерное состояние, ее характерную позу. Прими ее. Стань сейчас ею. Сейчас ты –это она... Ты – бабушка. Ты часто повторяешь внучке какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка: ласковое лицо, руками будто обнимает. «Не грусти, красавица! Грусть пройдет, жизнь останется», «Никогда не навязывайся. Кто тебя не любит, тот в твоей жизни лишний».)

Теперь сделай два шага вперед. Ты –это снова ты. Почувствуй это. Произнеси: «Я – это я».

Медленно открой глаза... Как ты себя чувствуешь? («Хорошо, немножко грустно».)

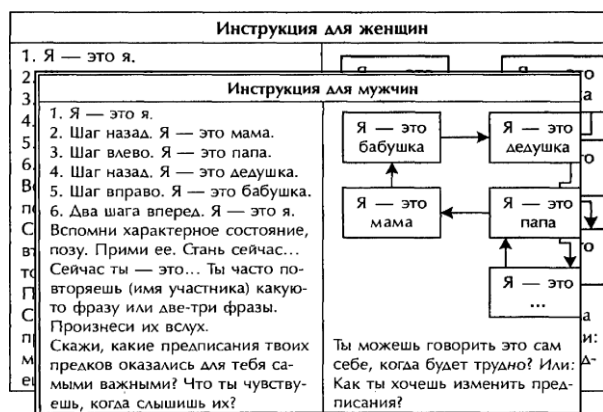
Скажи, какие предписания твоих предков оказались для тебя самыми важными? Что ты чувствуешь, когда слышишь их?

(Девушка: «Это дедушкины слова. Мне кажется, мама считает меня никчемной. Когда она говорит это, я тоже начинаю так думать. А когда я с дедушкой, я чувствую себя увереннее».)

Ты можешь говорить это сама себе, когда будет трудно?

(«Да. Еще бабушкины слова, гот не надо навязываться, что, кто не любит меня, тот в моей жизни лишний. Они тоже помогли».)

Я даже удивилась. Она только один раз так сказала. А оказалось, что мне это важно».) Спасибо тебе за смелость и за открытость».



Инструкция.

«Теперь разделитесь на пары. Сейчас вы проделаете тоже самое в парах. Раздает листочки с алгоритмом.

Если окажется, что все предписания вам нравятся, в конце повторите те, которые, как вам кажется, больше всего помогут вам в жизни. Если окажется, что все предписания вас расстраивают, то в конце измените их так, как вы хотели бы. Когда вы закончите, поменяйтесь ролями и помогите услышать «голос предков» своему партнеру. Начали».

Обсуждение. Поделитесь вашими впечатлениями.

Резюме тренера. «Думаю, для многих это был важный опыт. Когда близкие люди нам говорят что-то, это остается в нашей памяти. Но только мы можем выбирать, что для нас полезно. Если мы чувствуем, что чьи-то слова поддерживают нас, мы можем повторять их себе в трудную минуту. Или мы можем сами себе сказать то, что будет помогать нам».

Комментарии для тренера.

Часто это упражнение вызывает сильные эмоции – кто-то может испытывать подъем, кто-то плачет. Это полезный выброс эмоций, поэтому бояться их не нужно.

Если участники говорят, что не помнят кого-то из родителей, бабушку или дедушку, то нужно предложить им представить их образ и то, что они могли бы сказать. Это вполне правомерно, так как не сами люди влияют на нас, а тот образ, который сложился у нас в голове.

Когда участники не знают, кого выбрать – бабушку и дедушку по какой линии, или если в семье отчим или мачеха, то кого считать отцом или матерью, предложите участнику выбрать того человека, который, по его мнению, больше влияет на него.

Упражнение «Кто я?»

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

Упражнение «Проективный рисунок»

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Упражнение «Части моего Я»

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Психолог предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания подростки и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили.

Упражнение «Я и не-Я»

Все участники разбиваются на пары, и члены каждой пары садятся друг напротив друга. Затем один из членов пары начинает описывать себя своему партнеру, говоря о наличии у себя того или иного качества, а затем заявляя о его отсутствии:

- «Я испытываю чувство злости и я не испытываю чувство злости...»
- «Я добрый и я недобрый...»
- «Я человек спокойный и я человек беспокойный. Это упражнение выполняется 5-10 минут, за это время участник должен успеть рассказать своему партнеру о своих самых разнообразных личных качествах и чертах, обозначая при этом полюса. Затем члены пары меняются ролями.

Упражнение «Мое физическое «Я»

Рассказ ведущего.

«Человек – это не только психология, у него есть еще и тело. Знаете ли вы свое тело? Когда последний раз вы измеряли свой рост, вес? Запишите свои основные физические показатели: цвет глаз, волос, рост, вес, объем груди, талии, бедер, размер обуви, одежды, головного убора, перчаток.

Наверное, многие из вас не смогут сразу назвать точные данные. Напишите хотя бы приблизительные. У вас есть 5 минут на заполнение таблицы. Тот, кто уверен в своих ответах и готов поделиться с аудиторией, будет внимательно выслушан».

Целесообразно заранее приготовить необходимое количество таблиц с основными физическими показателями и раздать их участникам. После того как все будет заполнено, объедините группу в большой круг и дайте возможность желающим высказаться. Подчеркните, что следует говорить не только о фактической стороне, но и о тех чувствах, которые возникли во время выполнения этого упражнения.

У многих это упражнение вызывает серьезные затруднения, в частности они не знают своих антропометрических данных. Это дает повод прокомментировать упражнение следующим образом: упражнение призвано сформировать установку на восприятие себя в единстве физического и духовного начал. И если участники не знают свои физические «объективные» данные, то знают ли они свои личностные («субъективные») особенности?

Упражнение «Принятие себя»

А.–Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, выполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

Б. – Следующий этап – объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих

высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не

«критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут.

В. «Кто не против нас, тот с нами».

Есть два процесса, которые в любой учебной группе должны быть запущены одновременно, например, как движения правой и левой ног при ходьбе. Речь идет об

одновременной проработке содержания совместной деятельности и самой формы совместности, способов общения и сотрудничества при освоении данного содержания. Все мы должны, иными словами, самоопределиваться в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе?

Совместность строится на уровне:

а) сознательной договоренности группы о нормах

сотрудничества; б) на уровне телесного и эмоционального доверия.

Упражнение «Подчеркивание физических достоинств»

Происходит коллективное обсуждение того, как подчеркивать свои физические достоинства и скрашивать недостатки. Каждый участник делится своим опытом.

Упражнение «Контраргументы»

Инструкция.

«Каждый из вас обладает сильными качествами, которые помогают решать жизненные проблемы. Сегодня мы начнем разбираться в своих недостатках, привычках, которыми вы недовольны.

Разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», откровенно запишите все то, что вам не нравится в себе именно сегодня, сейчас, в том числе с учетом результатов прошедших занятий.

На эту аналитическую работу вам отводится 5 минут. После того как заполните всю левую часть таблицы, приступайте к правой. На каждое недовольство собой приведите контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие довольны уже сегодня, что принимают в вас. Все это запишите в колонке «Контраргументы». На второй этап работы также отводится 5 минут. Затем вы объединитесь в микрогруппы по 3-4 человека и обсудите свои записи».

Недовольство собой	Контраргументы
1	
2	
3	
4	

При организации работы на втором этапе, в микрогруппах, следует обратить внимание учащихся на то, чтобы они объединились с теми людьми, которых меньше всего знают или с которыми еще не работали на данном занятии

Упражнение «Письмо себе»

Инструкция.

«Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому».

Упражнение «Поиск позитивного»

Помогает развить позитивное мышление, то есть умение видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Материалы. Плакаты на доске либо листы для каждого участника с «формулами» позитивного мышления и схемой возможного выбора.

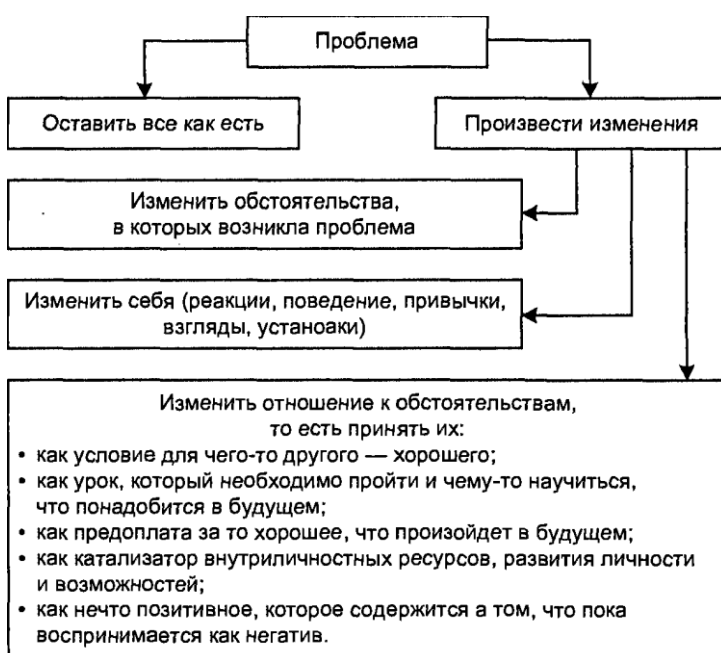
Рассказ тренера.

«Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет.

Тогда он опускает руки. Он думает: «Теперь все пропало.

Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать». Если так, он действительно становится беспомощным. Но такой человек не прав. На самом деле у него всегда есть выбор.

Давайте посмотрим на эту схему.



Так что выбор есть всегда. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. На самом деле есть несколько приемов, которые помогают не только увидеть что-то полезное даже в трудных ситуациях, но и найти выход. Сейчас мы освоим эти приемы. Они называются **«Формулы позитивного мышления»**.

Формула № 1. «Театр в табакерке».

«Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль, в котором были показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают, как бы это выглядело? Опишите, что вы видите».

Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

Формула № 2. «Вторая сторона медали».

«Медаль не может быть только с одной стороной. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?»

Стимулируется объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы. Нельзя отвечать отговоркой или словами «Ничего хорошего нет». Даже в самом страшном есть позитивное начало. Это закон жизни и, как бы мы к нему ни относились, он действует. Найдите поистине существенный позитив.

Формула № 3. «Проблема как друг».

«Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?»

В данном случае принимается позиция «сотрудничества» с проблемой. Происходит наполнение смыслом происходящего. Все это способствует разрешению проблемы.

Формула № 4. «Совет другу».

«Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему?»

Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?».

Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны, целиком.

Изменяя позицию оценивания, мы можем способствовать поиску решения.

Формула № 5. «Незамеченный ресурс».

«На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?»

Активизируется чувство собственных возможностей. Происходит пересмотр собственных ресурсов.

Формула № 6. «Маленькие кирпичики большой стены».

«Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от

стены не останется и следа. Давай подумаем, какие три первых кирпича ты вынешь из этой стены».

Активизируется возможность достижения цели.

Формула № 7. «У камина».

«Давай представим, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот ты сидишь у камина, рядом с тобой какие-то близкие люди, и ты рассказываешь историю о том, как однажды с тобой произошла одна история... Ты рассказываешь о событиях твоей ситуации и о том, как ты из нее сумел выйти. Расскажи эту историю прямо сейчас».

Когда мы думаем о прошлом, все проблемы видятся с расстояния и ясно виден выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение проблемы с большого по времени расстояния помогает найти решение, которое есть риск не заметить во время погружения в нее.

Инструкция.

«Сейчас вы разделитесь на пары и возьмете листы с формулами позитивного мышления и схемой возможного выбора. (Раздает.)

Теперь один из вас подумает о проблеме, которая существует сейчас в вашей жизни. И с помощью партнера и формул рассмотрите возможные выходы. Чем больше формул выиспользуете, тем лучше. Для этого у вас есть 20 минут. Потом по моему сигналу поменяетесь ролями».

Обсуждение. «Получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны? Какая формула помогла вам больше всего?»

Резюме тренера.

«Эти формулы вы можете использовать всякий раз, когда возникает сложная проблема. Даже если у вас не получается найти выход с первого раза, вы можете сделать несколько попыток или попросить помочь в использовании формулу вашего друга. Нужно быть уверенным, что выход есть всегда!»

Комментарий для тренера.

Лучше, если тренер перед самостоятельной работой участников проведет демонстрационную сессию с любым желающим из группы.

Нельзя торопить участников во время самостоятельной работы. Освоение навыка будет более эффективным, если участники смогут реально разрешить какую-то свою проблему.

Упражнение «Если бы я был тобой»

Предназначено для тренинга наблюдательности к невербальным проявлениям другого человека. Развитие умения понять состояние человека по его мимике, позе, движениям.

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

Объяснение тренера.

«Жесты и позы – это мощнейшее средство коммуникации. Мы можем вполне успешно объясняться жестами, даже если не знаем языка друг друга. Впрочем, в большинстве случаев жесты используются для усиления смысла произносимых слов. Бывают также ситуации, когда именно по жестам мы понимаем, что человек с нами неискренен, он нам не доверяет или он переживает еще какие-то чувства, о которых нам не сообщает.

Тренер задает вопросы группе и выслушивает по 2-3 ответа.

Что можно предположить, если человек при разговоре часто постукивает пальцами по подлокотнику? (Вероятно, он нервничает.)

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

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

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

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

Что означает, если он скрестил пальцы, сжал их, обхватывает руками лицо или голову? (Вероятно, он сильно беспокоится или даже в отчаянии.)

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

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

Инструкция.

«Сейчас каждый вытащит карточку с именем участника. Никому не показывайте ее. Имя, написанное на карточке, – это человек, за которым вы будете наблюдать в течение семи минут. Вы можете делать все, что хотите. Можете ходить, общаться, даже попить чай. Но при этом каждый из вас наблюдает за своим тайным партнером. Наблюдая, постарайтесь понять, чем отличается пластика, манера двигаться, осанка партнера от вашей, а в чем проявляется ваша похожесть. Обязательно найдите что-то похожее.

После выполнения:

Прошло 10 минут. Теперь постарайтесь представить, что вы – это он. И постарайтесь следующие 7 минут двигаться как он (она). Постарайтесь понять настроение вашего партнера, его состояние. Постарайтесь двигаться, а не стоять на месте».

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

Резюме тренера.

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

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

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

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

Комментарии для тренера. Выполняя это упражнение, участники не всегда могут правильно «считать» настроение участника. Частично это объясняется тем, что каждый занят наблюдением за другим. Но это не столь

важно. Самое главное – появляется опыт наблюдения и поиск различий и сходства. Это новый уровень внимания к другому человеку. И именно этот опыт в дальнейшем поможет также наблюдать за окружающими в жизни».

Упражнение «Эмблема»

Предназначено для «инвентаризации» качеств своей личности. Материалы. Ножницы, цветная бумага, клей, фломастеры.

Инструкция.

«Сейчас каждый сделает эмблему своей личности. В ней вы символически изобразите то, что в вас самое главное: какие-то качества, свойства характера. Берите бумагу, ножницы, клей и приступайте. У вас 15 минут.

Когда эмблемы будут готовы, тренер предлагает:

Посмотрите на эмблемы друг друга и найдите похожие – по цветам, по сочетанию форм, по размеру и т. п.

После того как участники объединились по внешней похожести:

Те, кто нашел похожие эмблемы, сядьте рядом. Теперь давайте расскажем, что же символически изображено в ваших эмблемах, какими фигурами вы это изобразили, какие цвета использовали.

После объяснений:

Теперь некоторые из вас могут понять, что ошиблись в выборе партнеров, когда пользовались только внешними признаками эмблемы. Так часто бывает. Мы иногда выражаем одними и теми же средствами разные вещи. Теперь снова пересядьте: сядьте рядом с теми участниками, которые выражали похожие качества, только другим способом».

Резюме тренера.

«Люди издавна знают этот способ выразить качества, особенности, которыми они гордятся. Так создавались гербы знатных родов, городов, стран. Также может выразить себя и человек.

Ваши эмблемы могут со временем меняться. Например, вы можете делать такую эмблему раз в полгода, раз в год или раз в три года. Каждый раз, когда вы будете создавать новую эмблему, вы будете задумываться: что сейчас в вас появилось такого, чего не было прежде? А что исчезло или изменилось? Это будет символическая история жизни. По эмблемам вы будете замечать, как вы меняетесь».

Упражнение «Я - предмет»

Предназначено для стимуляции осознания бессознательных желаний. Инструкция.

«Представьте, что вы – некий предмет, вещь, какое-то явление природы. Лучше всего остановиться на том, что первое пришло вам в голову.

Подумайте 5-10 минут и ответьте на следующие вопросы (можете коротко записать то, что вы хотите сказать):

- Какова история вашей жизни? Где вы находитесь?
- Что происходит вокруг вас и как вы к этому относитесь?

У кого-то может получиться грустный рассказ, у кого-то веселый. Не придумывайте ничего специально. Пусть в рассказе будет то, что само пришло вам в голову.

После выполнения задания:

Сейчас каждый расскажет о себе от имени предмета или явления природы. Например, «Я – ветер. Я путешествую по всей земле... и т. д.»

Каждому мы можем задать по 3-5 вопросов. Вопросы могут задавать все участники. Они должны касаться чего-то важного, что вы заметили в рассказе».

Обсуждение. «Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?»

Резюме тренера. Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

Комментарии для тренера.

Нужно тщательно следить, чтобы участники говорили не о предмете, а от имени предмета. Если участники затрудняются, какие вопросы нужно задать очередному «предмету» или

«явлению», тренер может сам подать пример. Вопросы должны касаться сущностных, смысловых аспектов.

Например, участница говорит: «Я – облако. Я плыву высоко над землей и смотрю, как там красиво. Если я вижу, что кому-то очень жарко, я делаю ему тень. Если я вижу, что цветы завяли, я поливаю их легким дождиком. Мне нравится свободно летать над землей и делать добро».

Возможные вопросы к «облаку»: «Облако, ты летаешь одно или рядом с тобой кто-то есть? Что ты будешь делать, если в тебе не останется влаги и ты не сможешь помогать людям? Если окажется, что поливать ничего не нужно, будет ли тебе интересно летать по небу? Обычно люди не благодарят облака, а иногда даже ругают: зачем пошел этот дождь! Тебе бы хотелось, чтобы люди благодарили тебя?»

Упражнение «Генеральная уборка»

Позволяет провести «инвентаризацию» негативного и позитивного жизненного опыта.

По 3 картонные коробки для каждого участника (например, для «сейфа» – из-под обуви, для «мусора» можно использовать картонные стаканы из-под попкорна и т. п.). Можно также использовать бумажные пакеты или конверты (но коробки производят более сильное впечатление).

Листы бумаги или любая бумага (для упаковки коробок). Ручки, фломастеры, ножницы, скотч. Большой полиэтиленовый мешок для мусора (для сбора «мусорных» коробок участников).

Инструкция.

«Время от времени в каждом доме проводят генеральную уборку. Это значит, что в ней перебирают все вещи. Определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или на чердак – как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее.

Сейчас вы тоже наведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственной душе. За годы в ней накопилось много всего –это и что-то очень-очень ценное, это и что-то сломанное, треснувшее, и оно так и осталось на том же месте вашей души, каждый раз царапая вас, когда нечаянно заденете. Это и что-то совсем уже не нужное, но все нет времени задуматься, и так и валяется оно прямо в центре вашей души.

Так вот, время настало. Сейчас возьмите одну коробку и напишите на ней крупными буквами: «Мусор». Потом возьмите другую коробку и напишите на ней «Чердак», а затем возьмите третью коробку и напишите на ней «Сейф».

«Мусор» – это то, что вам совсем не нужно, и вы готовы избавиться от этого.

«Сейф» –это то, что для вас очень ценно, и вы хотите сберечь это.

«Чердак» – это то, что вам не очень-то и нужно, но как-то вы не решаетесь избавиться от этого насовсем.

Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, которые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или даже больно – чем больше вспомните, тем лучше. Обозначьте их на листочках несколькими словами. А потом решите, в какую коробку вы хотите их положить. Распределите эти листочки.

Теперь вспомните самое дорогое для вас – моменты и события своей жизни, людей, предметы, места. Пометьте их на листочках и распределить их по коробкам. Может быть, в сейф, а может быть, пока вы думали, у вас изменилось к этому отношение и вы переложите какую-то ценность в другую коробку.

Теперь подумайте о том, что вашей жизни есть не очень-то и нужное, но и выкинуть это из жизни, из памяти, из души жалко. Пометьте это на листочках и поместите на «чердак». Но, может быть, вы перемените свое отношение и тогда поместите в какие-то другие коробки.

Теперь вы нужно будет запечатать коробки. Накройте их листом бумаги или крышкой и проклейте скотчем. Но сначала подумайте, все ли на месте, ведь переложить уже не удастся. Например, коробку с мусором мы выкинем, а коробку-«чердак» придется отправить в самый дальний угол дома или же и в самом деле отнести в сарай или на чердак. Так что подумайте еще раз!

Запечатайте коробки с помощью крышек, бумаги и скотча.

Встаньте и бросьте свои мусорные коробки вот в этот мусорный пакет. Теперь я его запечатываю скотчем. После занятий я его выкину на помойку. Остальные коробки возьмите домой и определите каждую на свое место».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

Резюме тренера. Тренер делает резюме в соответствии с отзывами участников. В конце он может добавить обобщающие слова: «Каждый из нас носит в своей душе много ценного и много лишнего. И очень важно иногда решиться и выбросить все не нужное, мешающее, и заново почувствовать ценность важного. Только предварительно нужно хорошенько подумать, чтобы отличить одно от другого».

Упражнение «Гриптих»

Обучает перспективному видению себя и своей жизни.

Материалы. По 3 листа А4 каждому участнику. Наборы

фломастеров. Инструкция.

«Сейчас озаглавьте листы бумаги: «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее».

Теперь на каждом листе нарисуйте три герба: один схематично изображает то, что было в вашей жизни до последнего времени, второй – то, что происходит в вашей жизни сейчас, третий – то, что вы хотите увидеть в вашей жизни в будущем.

После выполнения задания:

Расскажите о трех ваших гербах. Скажите, что в них общего, то есть то, что вы будете сохранять в своей жизни всегда».

Обсуждение. «Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?»

Резюме тренера. Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

Упражнение «Четыре квадрата»

Способствует развитию толерантности к себе и другим, формированию положительного отношения к себе, принятию себя.

Инструкция.

«Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ведущий показывает свой лист,

1	2
3	4

разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами).

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

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

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

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

После того как все квадраты заполнены, тренер предлагает: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!»

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву "Я"».

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

Резюме тренера.

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

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

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

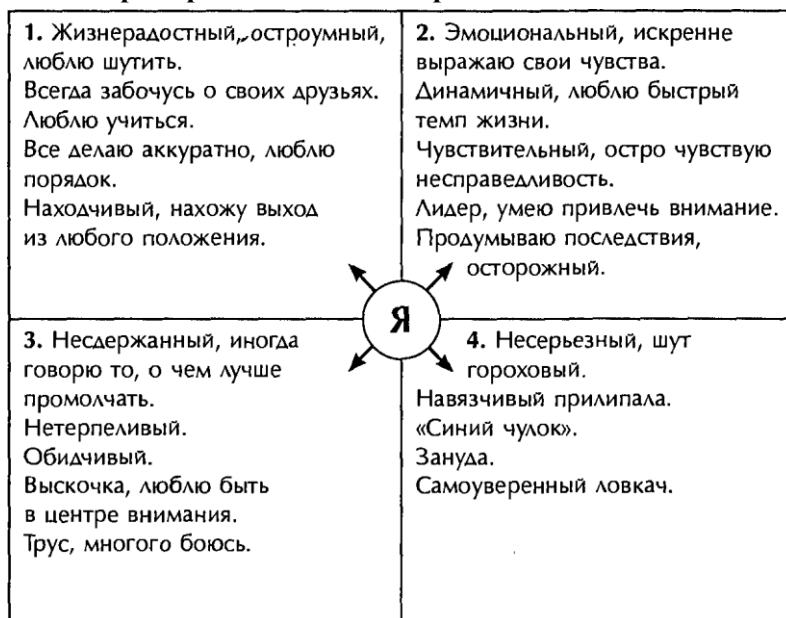
На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим

особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. Иногда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

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

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

Пример заполнения квадратов



Комментарии для тренера. Иногда участники затрудняются в переформулировке своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Тренер может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и веселой тренировкой для всей группы.

Упражнение «Волшебная ярмарка»

Способствует «инвентаризации» личностных качеств.

Материалы. Небольшие карточки (листы для заметок) по 10 карточек на каждого участника. Ручки двух цветов (зеленый, красный, или синий – черный или в другом сочетании).

Инструкция.

«Возьмите по 10 карточек каждый и напишите на них 10 ваших качеств (по одному на листочке), которые у вас очень развиты, независимо от того, нравится вам оно или нет. Все качества вписываем одним цветом.

Потом рядом с этим качеством ставим его «количество в вас». Это количество обозначим понятием «персобайт». Это все равно что один килограмм, или один литр, или один кубометр. Теперь оцените количество вашего качества в «персобайтах». У вас есть пять минут.

После выполнения:

Сейчас походите и посмотрите, какие качества есть у других. Может быть, вы захотите приобрести немного какого-то качества себе. Постарайтесь поменяться на какое-то свое, или, может быть, вам его отдадут даром.

Если вы приобрели что-то, возьмите ручку другого цвета, чистый листочек и впишите на него приобретенное качество в том «количестве», которое получили. А те, кто отдает свое качество, делает пометки в своих листочках. Например, «Остаток – 0» или «Остаток столько-то персобайт». Начинаем. У вас пять минут».

Обсуждение.

«Какие качества вы приобрели и зачем они вам нужны?»

Какие качества вы отдали или обменяли полностью, без остатка? Почему вы считаете, что оно вам не нужно?

Если кто-то полностью отдал свое качество, тренер обращается к группе: придумайте ситуацию, в которой это качество может быть полезно.

Если после обсуждения участник хочет вернуть себе хотя бы в какой-то степени это качество, тренер предлагает: «Оцени, сколько персобайт данного качества ты хотел бы вернуть? Что бы ты отдал, чтобы получить назад это качество?»

Резюме тренера. «Мы часто хотим избавиться от какого-то своего качества, потому что считаем, что оно нам мешает. На самом деле все качества полезны, только каждое в своих обстоятельствах. Мы просто не умеем им пользоваться. Все, что нужно, чтобы наши качества нам нравились, это: 1) научиться называть их не бранными словами, а так, чтобы сразу чувствовался их ресурс, и 2) научиться пользоваться ими там, где они нужны, и не пользоваться там, где они мешают».

Комментарии для тренера.

Упражнение и обсуждение нужно выдержать в достаточно быстром темпе. Если у участников нет идей по использованию качества, креативность нужно проявить самому тренеру.

Если участник пишет качество, например «склонность к насилию», и стремится полностью его отдать, важно спросить, взял ли кто-то это качество, а потом спросить «покупателя», для каких случаев жизни оно ему пригодится.

В любом случае, в том числе и тогда, когда участник остается с этим качеством (никто не взял), напомните, что оно тоже имеет значение (например, на войне), но требует особенно осторожного обращения. Это также, как обращаться с атомным реактором – можно принести много пользы, но если быть неосторожным, можно погубить много жизней, в том числе и свою. При этом лучше назвать его по-другому. Например, «умение противостоять насилию и агрессии», или «умение атаковать противника».

Упражнение «Жертва и ответственность»

Обучает навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Инструкция.

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

Выслушивает 3-4 ответа участников.

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

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

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

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

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

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

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

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

Резюме тренера.

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

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

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

Упражнение «Сказка о моей жизни»

Способствует метафорическому программированию активной ответственной жизненной позиции.

Материалы. Бумага, ручки.

Инструкция. «Сочините сказку про свою прошлую, настоящую и будущую жизнь, в которой вы будете главным героем. Вы можете вспомнить и переделать известную вам сказку, а можете сочинить полностью свою. Главное, чтобы главный герой сказки, то есть вы, занимал активную и ответственную позицию. У вас есть 10 минут».

Обсуждение. Участники зачитывают сказки. Тренер отмечает моменты, когда главный герой не находится в ответственной и активной позиции.

Резюме тренера. Не требуется.

Комментарии для тренера. Для сочинения сказок намеренно дается мало времени. Сказка не должна быть наполнена деталями. Главная задача – общее видение картины жизни, построенное на основе активности и ответственности.

БЛОК САМОРЕГУЛЯЦИИ

Упражнение «Сходства и различия»

Инструкция.

«Все мы разные, но все мы люди, что-то объединяет нас, в чем-то мы отличаемся, давайте подумаем, в чем мы похожи, а что делает нас непохожими на других.

Как влияют сходства и различия людей на жизнь общества? Национальность влияет на взаимоотношения людей?

Как общаются между собой пожилые и молодые люди?

Как сказывается на общении с другими людьми наличие физических недостатков у человека?»

Упражнение «Мое настроение»

Необходимо изобразить настроение или чувства при помощи только форм, линий, цветов, текстуры, тональности и т.д., но не с помощью конкретных предметов.

Лучше всего это упражнение дать после обсуждения того, как различные цвета и формы могут создать различное настроение (например, красный может выражать возбуждение, гнев или энергию; гладкие формы могут казаться более спокойными, чем острые).

Упражнение «Дерево чувств»

Материалы. Наборы цветного пластилин для каждого участника. Влажные салфетки.

Листы плотной бумаги или картон для основы под пластилин.

Инструкция.

«Вспомните какое-нибудь событие или ситуацию в вашей жизни, которые до сих пор вызывают в вас сильные негативные эмоции и чувства. Представьте эту «картинку» и постарайтесь понять, какие именно чувства вы переживаете.

Возьмите пластилин и начните лепить дерево. Вылепите ствол – это вы сами. Потом вылепите ветви - это различные события в вашей жизни. Их, конечно, много. Потом обозначьте ту ветвь, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции.

Начните лепить плоды – это ваши эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства и эмоции определите свой цвет и свою форму. Вылепите все сочетание чувств, которое вы испытываете. Поместите эти эмоции на ту ветвь, которую вы обозначили особо.

Внизу ствола вылепите корни, которые через вас питают именно ту ветвь, с которой вы работаете. Корни - это причины событий, которые вызвали ваши эмоции (их обозначьте одним цветом), и это – причины ваших чувств, ведь чувства возникают не только из-за событий, но и из-за вашего к ним отношения. Значит, корни другого цвета - это ваши мысли про эти события.

Сформулируйте их и для каждой вылепите корень. Если при этом ваши чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку.

Теперь вспомните какое-то хорошее событие. И поступите с ним также, как и с неприятным. Вылепите разноцветные плоды и корни».

Обсуждение. «Поделитесь своими переживаниями во время выполнения упражнения.

Скажите, что полезного было именно для вас в этом упражнении».

Для достижения конкретной цели данного упражнения пластилин можно заменить цветной бумагой, ножницами и клеем. Но пластилин намного эффективнее, так как он позволяет мять, сжимать, ломать, переделывать плоды, можно даже смять все ветки и все начать сначала. Эта моторика важна для проработки эмоций, что можно сделать косвенной задачей упражнения.

Упражнение «Расслабляемся»

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения.

Инструкция.

А. «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение»

Б. «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», и т.д. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие волшебные слова подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

В. «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая вызывает у вас обычно волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя спокойно, уверенно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен», «Я уверен» и т.д.».

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим) фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

Упражнение «Вверх по радуге»

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется три раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Упражнение «Маяк»

Инструкция.

«Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания. Представьте маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану,

предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет».

Упражнение «Моя жизнь и смерть»

Дерево весной цветет, летом – плодоносит, осенью – сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной – вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним и постарайтесь пережить, что такое деревозимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом.

А теперь представьте себе необозримую океанскую гладь. Океан огромен, силен, могуч, а вы – одинокая капля в нем. Вас выносит на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь вверх и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю и сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы – капля воды в океане жизни. Но теперь уже вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку.

Упражнение «Работа со стихиями»

Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух.

Представьте себе ласковую голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, выдох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову, выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроницаемость.

А теперь представьте бушующий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, нога, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня – отныне ваши свойства.

Представьте себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

А теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю и, наконец, растворяетесь в ней. И свойства земли теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

И наконец, представьте себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

Упражнение «Техника волка»

Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон на своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего Я, опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Вы и есть эта темнота. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы – волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые клыки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, и для вас она – дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и перегрызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника насмерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливает леденящим светом округу. И вдруг вы, глядя на луну, начинаете выть древним воем мощного хищника, который вам самому жуток и непонятен. Вой переходит в дрожь. Но эта дрожь постепенно заполняет ваше тело и душу уверенностью и силой. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком.

Упражнение «Поплавок»

Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, в конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам.

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на

гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы – непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

Упражнение «Расслабляемся»

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения.

Инструкция.

А. «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение»

Б. «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», и т.д. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие волшебные слова подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

В. «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая вызывает у вас обычно волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя спокойно, уверенно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен», «Я уверен» и т.д.».

Упражнение «Чувствую-себя-хорошо»

Инструкция.

«Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение выполнения задания».

Упражнение «Зажим»

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

Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями. **Аутогенная тренировка. Упражнение для начинающих** Инструкция.

«Прежде всего займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от

посторонних мыслей и ощущений, не относящихся к тренировке. Для этого вы можете использовать следующие формулы первого упражнения:

- я приготовился к отдыху;
- я успокаиваюсь;
- отвлекаюсь от всего;
- посторонние звуки не мешают мне;
- уходят все заботы, волнения, тревоги;
- мысли текут плавно, замедленно;
- я отдыхаю;
- я совершенно спокоен.

Как вы помните, более глубокому отдыху способствует расслабление всех мышц конечностей и тела, которое субъективно оценивается нами как чувство тяжести. Вы наверняка испытывали чувство тяжести в мышцах, когда отдыхали после того, как совершили определенную физическую работу или длительную пешую прогулку. Но тогда это ощущение было произвольным, сейчас же требуется вернуться к нему сознательно.

Прежде всего вы должны научиться расслаблять правую руку (левши – левую, так как эта рука наиболее управляема при занятии АТ). Для этого можно использовать формулу:

- моя правая рука тяжелая.

Эту формулу нужно представить себе со всей наглядностью. Вот расслабляются мышцы руки – пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой, как свинец. Она расслаблена и бессильно лежит, как плеть. Нет сил, не хочется двигать ею.

Предложенную формулу медленно повторяйте 6-8 раз, стараясь отчетливее запомнить вызванными вами ощущения. Желательно, чтобы вызванное ощущение расслабленности не было неприятным. Если же это случится, попробуйте заменить по формуле слово «тяжесть» словом «расслабленность».

После того как вы научитесь расслаблять правую руку рефлекторно с первой попытки, попытайтесь расслабить и остальные мышцы. Как правило, это проходит гораздо легче:

- в правой руке появляется приятное ощущение тяжести;
- руки тяжелеют;
- руки тяжелеют все больше и больше;
- руки приятно отяжелели;
- руки расслаблены и тяжелы;
- я совершенно спокоен;
- покой дает отдых организму;
- тяжелеют ноги;
- тяжелеет правая нога;
- тяжелеет левая нога;
- ноги наливаются тяжестью;
- ноги приятно отяжелели;
- руки, ноги расслаблены и тяжелы;
- тяжелеет туловище;
- все мышцы расслаблены и отдыхают;
- все тело приятно отяжелело;
- после занятий ощущение тяжести пройдет;
- я совершенно спокоен.

После занятия, в тех случаях, когда вам необходимо непосредственно приступить к активной деятельности, требуется использовать специальный прием выхода из аутогенного погружения. Для этого применяются формулы, обратные формулам погружения. К примеру:

- мои руки легкие, энергичные;
- чувствую приятное напряжение в руках;
- дышу глубоко, ритмично;
- чувствую легкость, бодрость, комфорт;

- сгибаю и разгибаю руки в локтях.

После этого вы открываете глаза, встаете и делаете несколько энергичных физических упражнений.

Естественно, что если АТ предшествует сну, то делать этого не следует.

Старайтесь после каждого занятия проанализировать достигнутое ощущение и записать его в дневник, который необходимо иметь каждому занимающемуся. В дневник, кроме того, заносятся используемые вами формулы, среди которых вы отбираете самые действенные и влиятельные для вас, а также оценка проведенного занятия, К примеру, для расслабления:

«1» – неспособность расслабиться;

«2» – незначительное расслабление;

«3» – среднее расслабление;

«4» – сильное расслабление;

«5» – полное расслабление.

Помните, что, если в процессе занятия возникло необычно неприятное ощущение, занятие надо прервать и проконсультироваться с психологом».

Упражнение «Безопасные места»

Инструкция.

«Закрой глаза и представь себе комнату, в которой тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Эта комната принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если ты сам этого не захочешь. Что находится в твоей комнате? Есть ли там кровать, стол, занавески, ковер? Есть ли стул? Он большой и мягкий или деревянный и жесткий? Есть ли окна? Занавески задернуты или отдернуты? Есть ли полки? Что на них? Журналы или книги? Мягкие игрушки? Игры? Комната светлая или темная? Не открывая глаз, еще раз осмотри свою безопасную уютную комнату. Открыв глаза, нарисуй свою комнату как можно подробнее».

Упражнение «Место личной силы»

Обучает приемам снятия стрессового

напряжения. Инструкция.

«Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

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

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

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь. Посмотрите: какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву на этом месте... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас... как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью...

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него... и летите...
И вот вы снова здесь.!

Медленно откройте глаза... С прибытием
вас!..»Обсуждение. Поделитесь впечатлениями.

Резюме тренера.

«Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь.

Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро».

Комментарии для тренера.

Голос тренера должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. На каждую следующую зону нужно переходить через 20 секунд. Общая длительность «путешествия» - 3-минуты.

Упражнение «Волшебное дерево»

Обучает приемам снятия стрессового
напряжения.Инструкция.

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

Теперь представьте, что вы на лесной поляне. Вы видите на ней несколько разных
деревьев...

Одно вам нравится больше всех, и вы идете к нему... Вы трогаете ладонью его
кору...

Теперь вы подходите к нему вплотную... Обнимаете его...

Вы чувствуете, как бегут соки по стволу... Это целебные соки. Они наполняют
энергией.

Вы чувствуете, что дерево почувствовало вас и направило к вам свои соки...

Соки втекают в вас во всем теле... Они пропитывают вас... Каждая клеточка вашего тела
наполняется и радостно разворачивается... Вы наполнены силой дерева...

Вы делаете шаг назад... Вы благодарно гладите дерево по коре... Теперь это ваше
дерево...

Дайте ему имя...

Прощайтесь с ним. Вы еще придете к нему... А сейчас откройте
глаза...»Обсуждение. Поделитесь впечатлениями.

Резюме тренера.

«Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения
Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы
сможете использовать это упражнение.

Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и
не успокоитесь.

Для этого можно использовать и это упражнение, и рисунок своего тела, и другие
упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его с каждым разом все с
большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро».

Комментарии для тренера.

Голос тренера должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. На каждую следующую зону нужно переходить через 20 секунд.

Общая длительность упражнения - 2-3 минуты.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ БЛОК

Упражнение «Комплимент и поддержка»

Обучает умению поддерживать человека и умению различать комплимент, похвалу и поддержку.

Объяснение тренера.

«Мы часто делаем другим людям комплименты. Или хвалим их, или поддерживаем их. Очень часто эти три понятия путают, считают, что это одно и то же. Но на самом деле это не так.

Комплимент –это знак внимания, когда человеку говорят, что в нем что-то очень хорошо. Комплимент делают одежде, прическе, каким-то качествам человека. Но у многих людей к комплинтам отношение настороженное. Это связано с тем, что в обыденной жизни под комплиментом подразумевается определенный элемент лести. Означает ли это, что не надо говорить комплименты? Конечно, нет. Это означает, что комплименты хороши лишь иногда, к месту и вовремя.

Похвала - это суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. Изредка похвала бывает нужна всем, особенно, если она к месту и обоснована. Но бывает, что вас хвалят, а вам от этого становится тошно. Такие эмоции возникают в трех случаях:

1)либо вас хвалят за то, что вы на самом деле считаете недостойным одобрения (приведите пример);

2)либо вас хвалит человек, который не пользуется вашим уважением или которого вы считаете недостаточно компетентным, чтобы оценивать вас;

3)либо вас хвалят так, что возникает ощущение, что цель похвалы не столько показать ваши достижения, сколько показать другим, что они не так хороши, или даже косвенно поругать их.

Наверное, каждый из вас переживал подобные случаи.

Похвала всегда содержит косвенную негативную оценку других. Вот почему она часто раздражает окружающих. Такая похвала может сослужить далеко не лучшую службу человеку, которого хвалят. Раздражение переносится на него. Его начинают поддразнивать, на него злятся, хотя он сам ни в чем не виноват.

Поддержка - это знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он может быть совсем не успешен. Поддерживают не за заслуги, а чаще всего тогда, когда человек о чем-то переживает, когда ему трудно.

Когда человека поддерживают, его ни с кем не сравнивают. Кроме того, когда человека хвалят, то имеют в виду его достижения, а когда поддерживают, то обращаются к его личности, душе, независимо от промахов и, успехов, ошибок и достижений.

Поддержать можно каждого человека, для этого надо всего лишь видеть его сильные стороны. Вот это надо уметь, даже если человек в настоящий момент не совсем прав или растерян.

Например, человек приходит к вам и говорит, что он поступил плохо. И вы понимаете, что его поступок действительно плохой. Достоин ли он поддержки? Конечно. Поддержать не значит оправдать или согласиться, что так и надо было поступить. Поддержать значит признать даже в такой ситуации сильные стороны человека. Можете ли вы сказать ему: «Все равно я уважаю тебя за

то, что ты нашел в себе силы прийти и сказать мне об этом. Что ты теперь собираешься делать? Могли ли вы помочь тебе исправить положение?»

Указание на то хорошее, что есть в самом человеке, на его внутреннюю силу и может стать источником его самоуважения и стимулом для исправления допущенных жизненных ошибок».

Инструкция. «Сейчас разделитесь на пары. Один партнер расскажет о каком-нибудь поступке или ситуации, в которой он не был успешен или поступил неправильно. А второй найдет слова поддержки. У вас есть 10 минут. Потом вы поменяетесь ролями».

Обсуждение.

Первый круг: «Что вы чувствовали, когда рассказывали о себе и когда слышали поддержку? Удалось ли вам найти слова поддержки, когда вы слышали рассказ партнера?»

Второй круг: «Чем было полезно для вас это упражнение?»

Резюме тренера. «Не всегда бывает легко найти слова поддержки. Этому нужно учиться.

Но когда это получается, то человек, которого мы поддержали, становится нам ближе».

Комментарий для тренера.

Если участник говорит, что он не знает, что ему рассказать, это сигнал о недоверии. В жизни каждого человека есть сложные ситуации и неудачные поступки. Но настаивать не надо. В подобных случаях предложите придумать такой случай.

Если таких участников в группе будет несколько или почти все, это значит, необходимо провести работу по развитию доверия в группе.

Упражнение «Я-высказывание»

Обучает навыку высказывания своей точки зрения, не вызывая защитной реакции со стороны другого человека.

Инструкция 1.

«Сейчас пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям одну небольшую сценку.

Сценка 1.

Твой друг (подруга) сидит рядом с тобой и торопит тебя, потому что ей хочется вместе пойти в гости. Но тебе нужно закончить одну работу (сами придумайте какую). Ты торопишься, но от этого только делаешь ошибки, и уже понятно, что вы все равно не успеваете. У тебя возникает раздражение. При этом друг (подруга) тоже нервничает. Что происходит дальше? Пожалуйста, разыграйте эту сценку».

Обсуждение 1.

«Пусть сначала наши актеры поделятся, какие чувства они переживали, находясь в своих ролях, из-за чего возникли эти чувства.

Теперь наблюдатели, пожалуйста, расскажите о своих впечатлениях».

Комментарий для тренера. Участники могут высказывать самые разные впечатления и соображения, как разрядить ситуацию. Не стоит «разворачивать» шеринг. Каждый вынесет свою пользу из этого упражнения. Для вас оно лишь повод перейти к основной теме упражнения.

Объяснение тренера.

«Мы не всегда можем и хотим сделать так, как нам предлагает другой человек, или действия другого человека раздражают нас. Тогда мы оказываемся перед дилеммой. Или мы говорим о своей точке зрения, но возникает ссора, или нам приходится буквально наступать себе на горло. Но сколько мы выдержим? Значит, нам в таких случаях надо поступать ассертивно.

Что это такое?

Ассертивность - это поведение, которое можно охарактеризовать девизом: «Живи сам и давай жить другим».

В общем и целом, отношения можно строить тремя способами: Первый - думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй - всегда ставить интересы других выше собственных.

Третий способ - золотая середина: человек думает о себе, но принимает в расчет и интересы других, если они не противоречат его интересам. Это и есть точное описание ассертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В ассертивном поведении главное - это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с ним или даже отказать человеку, если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущение, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник ассертивного поведения называется «Я-высказывание».

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это - «Ты-высказывание». Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к чему-либо без обвинений. Формула Я-высказывания: «Когда..., я чувствую... Мне бы хотелось, чтобы...» При этом используют слова, которые не носят язвительного, ярко-негативного оттенка. При этом надо стараться говорить спокойно, ровным тоном.

Например: «Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности» или «Я очень раздражаюсь, когда ты не отвечаешь на мои вопросы».

Для мягкости высказывания вы можете добавить слова: «Мне и самому не нравится мое состояние (чувство, реакция), но когда на меня кричат, я теряю нить разговора, мне трудно сосредоточиться».

Но если вы будете использовать эту формулу и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу. Например-

«Когда вы оставляете свое барахло разбросанным по столу...», «Когда вы орете на меня...». Это плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов».

Инструкция 2.

«Сейчас мы потренируемся использовать формулу «Я-высказывания».

Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям еще одну небольшую сценку с применением формулы.

Сценка 2.

Вам надо срочно позвонить, но ваша сестра вот уже 20 минут болтает по телефону со своим знакомым. Вы чувствуете раздражение.

А теперь давайте разыграем еще одну сценку с применением формулы «Я-высказывания».

Нужны еще два добровольца.

Сценка 3.

Ваша подруга обозвала вас занудой из-за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из-за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.

Теперь разделитесь на три подгруппы. В каждой подгруппе придумайте по три коротких диалога, в которых полезно применить «Я-высказывание». У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете ваши диалоги».

Обсуждение. Усвоилась ли формула «Я-высказывания»? Что вызывает затруднения?

Резюме тренера. «Для того чтобы какой-то навык стал привычным, нужна тренировка.

Если вы потренируетесь в реальных жизненных ситуациях применять эту формулу, постепенно она будет звучать естественно, станет вашей привычкой. Тогда она поможет избежать многих ссор».

Упражнение «Три способа сказать «Нет»

Обучает моделям ассертивного

отказа. Объяснение тренера.

«Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ». Формулы цивилизованного отказа: 1. Отказ-опасение.

Например: «Боюсь, что это невозможно».

2. Отказ-сожаление.

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

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

3. Отказ-вынужденность.

Например:

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

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

• «Придется мне все же ответить отказом».

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

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

1) краткой категорической – «нет» без аргументов;

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

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

Инструкция.

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары.

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

• сначала он будет говорить «нет» без аргументов;

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

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

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу». Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты.

После выполнения партнеры меняются ролями.

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

Резюме тренера.

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

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

Комментарии для тренера.

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

- «Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю».
- «Дай мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю».
- «Дай поносить твою куртку».

Упражнение «Перестановки»

Стимулирует сознание личных позиционных предпочтений в отношениях. Инструкция.

«Разделитесь на пары. Встаньте один перед другим на расстоянии длины ступни.

Сосредоточьтесь на своих ощущениях, состоянии...

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

Теперь партнер, стоящий впереди, делает большой шаг вперед. Задний партнер убирает руки и остается на месте...

Теперь партнер, стоящий впереди, поворачивается лицом к своему партнеру...

А теперь он же делает шаг навстречу своему партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу... Теперь встаньте рядом, лицом в круг...

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

Теперь партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди стоящему...

Теперь партнер, стоящий впереди, делает большой шаг вперед. Задний партнер убирает руки и остается на месте...

Теперь партнер, стоящий впереди, поворачивается лицом к своему партнеру...

А теперь он же делает шаг навстречу своему партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу... Теперь встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь можно всем сесть на свои места».

Обсуждение 1. «Поделитесь впечатлениями. В какой позиции было особенно комфортно, а в какой особенно некомфортно? Что вы в это время чувствовали?»

Резюме тренера 1. «То, что мы сейчас делали, является метафорой того, как люди строят свои отношения с близкими людьми. Каждый из вас уже понял свое предпочтение. Обдумайте плюсы и минусы такого предпочтения. И сейчас каждый сам коротко расскажет об этих плюсах и минусах. Кто уже сейчас может сказать?»

Обсуждение 2. Участники высказывают мысли о положительных и отрицательных сторонах своих предпочтений.

Резюме тренера 2. «Теперь вы можете учитывать, что вы находите и что вы теряете, когда строите свои отношения тем или иным способом».

Упражнение «Спина к спине»

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

Инструкция.

«Все участники разбиваются на пары.

Встаньте спинами друг к другу. Ваша задача – вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол, а затем тоже вместе встать, не опираясь руками. Пусть каждый проделает это упражнение с каждым».

Обсуждение. «Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем причина удачи/неудачи? Кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?»

Резюме ведущего. Давайте посмотрим, что происходило на самом деле. Группа делится на пары.

Если количество участников нечетное, тренер также принимает участие в упражнении. «Сядьте так, чтобы каждая пара могла говорить, не мешая другим. Сейчас каждый по очереди расскажет своему партнеру пять коротких эпизодов, часть которых должна соответствовать действительности, а часть – нет. Как именно будут распределены истинные и ложные эпизоды, каждый решает сам. Те, кто сначала будет слушать, после каждого рассказанного эпизода сообщают рассказчику, соответствует ли он, по их мнению, действительности или нет. Когда все пять эпизодов прозвучат, поменяйтесь ролями». При обсуждении упражнения выделяются признаки, на которые ориентировались слушавшие, делая заключение о правдивости рассказа.

Группа делится на пары.

Если количество участников нечетное, тренер также принимает участие в упражнении. «Сядьте так, чтобы каждая пара могла говорить, не мешая другим. Сейчас каждый по очереди расскажет своему партнеру пять коротких эпизодов, часть которых должна соответствовать действительности, а часть – нет. Как именно будут распределены истинные и ложные эпизоды, каждый решает сам. Те, кто сначала будет слушать, после каждого рассказанного эпизода сообщают рассказчику, соответствует ли он, по их мнению, действительности или нет. Когда все пять эпизодов прозвучат, поменяйтесь ролями».

При обсуждении упражнения выделяются признаки, на которые ориентировались слушавшие.

Упражнение «Остров обитания»

Стимулирует опыт социальной

активности. Инструкция.

«Представьте, что вы все оказались на большом острове. Он зеленый, богатый плодами, на нем много различных животных, в том числе и хищных. Но на нем нет никаких людей, кроме вас. Вы все точно знаете, что никто вас не спасет. У вас нет никаких средств связи, нет никакого корабля, самолета, лодки – никаких средств передвижения. Теперь это – остров вашего обитания. Теперь

ваше дело, что вы будете делать дальше, как жить. Кроме того, сейчас каждый получит карточку. Прочитайте ее, никому не показывая, и сразу верните мне. (Раздает.) Это все. Мненельзя задавать никаких вопросов. Игра будет длиться 40 минут.

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

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

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

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

Карточка 5 полностью повторяет карточку 2

Карточка 6. Ты видишь вокруг много испуганных, растерянных людей. Твоя задача – помочь им. Ты понимаешь, что самое главное – найти еду и защититься от хищных зверей. Еще твоя задача – успокоить тех, кто тяжело переносит ситуацию, и постараться, чтобы не возникало конфликте, Поскольку это – самая большая опасность, потому что, если люди разъединены, они погибнут.

Остальные карточки содержат одну и ту же запись: „Веди себя так, как захочешь, как тебе будет удобнее”».

Обсуждение.

При обсуждении тренер просит, прежде всего, раскрыть содержание карточки, которая досталась высказывающемуся участнику.

Первый круг: «Расскажите о ваших впечатлениях».

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

Третий круг: «Расскажите, чем была важна для вас эта игра». Резюме тренера.

Тренер выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. В резюме тренер перечисляет уже обсужденное участниками, только более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт.

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

- каждый партнер думал только о себе;
- участник совершенно забывал о своих интересах, а потом чувствовал себя неудовлетворенным, обиженным;
- участник стремился выполнить предписанную задачу, но мало обращал внимания на то,

что говорят или переживают окружающие.

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

Во время процессов, происходящих на «острове», тренер внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь.

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

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

Если участник занимает позицию жертвы, тренер предлагает ему переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиду и обвинения, то есть чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственности. При обсуждении также важно отмечать следующие случаи:

- когда участник отказывался от предписанной ему задачи ради достижения согласия с другими;
- когда участник отказывался от своей задачи из-за нахлынувших негативных чувств (раздражения, обиды).

В этих случаях полезно задавать вопросы:

- Что заставило участника поступить так?
- В каких случаях такое поведение эффективно?
- В каких случаях такое поведение может мешать в жизни? Особенно важно обсуждать ситуации, когда применялось насилие: если такие ситуации происходили, нужно обсудить с участниками, какие чувства они испытывали в ответ на насилие и каким другим способом можно было бы достичь желаемого результата.

Упражнение «Пинг-понг»

Обучает методам асертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию. Рассказ тренера.

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

- Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!
- Ты так считаешь? Я подумаю об этом.
- С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.
- Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.
- Ты вечно устраиваешь бардак на столе!
- Да, я часто делаю это.

Инструкция.

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

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

партнер умом.

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

- «У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах».
- «Вечно тебе больше всех надо!»
Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения. Резюме тренера.

«Ассертивные приемы – очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с

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

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

Упражнение «Метод Франклина»

Обучает ассертивному возражению в дискуссии.

Материалы. Алгоритм возражения по методу Франклина – на листах, раздаваемых участникам. Можно на карточках написать ситуации, которые предлагаются участникам в виде задания.

Рассказ тренера.

«Американский президент Франклин славился тем, что умел добиваться того, что хотел, даже в ситуации, когда его собеседник был настроен категорически против. Он пользовался следующим алгоритмом:

1. Начинать любой ответ со слова „да" или согласием с доводами оппонента, так как отрицание отбивает охоту слушать дальше и вызывает желание противостоять.
 2. Использовать позитивную оценку идей и утверждений собеседника и затем прибавить к этому обоснование своего положительного отношения (то есть чем именно понравилась идея, мысль, утверждение).
 3. Описать условия, при которых предложенное решение было бы наилучшим.
 4. Описать реально существующие условия.
 5. Предложить новое измененное решение в соответствии с конкретными условиями.
- Например: два человека спорят о том, нужно ли им посадить дерево напротив окон дома. Один говорит: «Я думаю, что это дерево сажать не надо, потому что оно закроет весь вид из окна и загородит солнце».

Второй: Да, пожалуй, это так. Когда распускаются листья, они делают много тени. (Согласие с собеседником и позитивная оценка его аргументов.) Особенно это плохо, когда солнца так мало, (условия, при которых аргументы оппонента неоспоримы.)

У нас летом всегда очень солнечно и жарко, а с дороги летит много пыли. (Реально существующие условия.) Поэтому мне кажется, что дерево поможет защититься от пыли и спасет от жары. (Новое решение с опорой на реальные условия.)».

Инструкция.

«Разделитесь на пары. Вдвоем составьте слова, которые могут переубедить оппонента, используя метод Франклина. Постарайтесь, чтобы диалог звучал естественно. Каждая пара составляет диалог к двум ситуациям.

1. Оппонент: «Все знают о наркотиках и все равно продолжают рисковать. Если люди не хотят заботиться о себе, им ничего не поможет».

2. Оппонент: «Я думаю, что мы слишком много времени тратим на разные тренинги. Думаю, от них не слишком много пользы».

Обсуждение.

Первый круг: «Зачитайте составленные диалоги». В случае ошибок сразу вносятся исправления.

Второй круг: «Чем было полезно это упражнение?»

Резюме тренера. «Мы можем использовать технику Франклина в самых разных ситуациях: в дискуссии, в конфликте. Как и остальные ассертивные приемы, она требует тренировки, чтобы слова звучали естественно. Но если вы овладеете ими, они помогут вам уверенно выражать свое мнение, никого не обижая и не позволяя разным манипулянтам использовать вашу слабость».

Комментарии для тренера. Для упражнения можно разыгрывать разные ситуации для каждой пары. Также можно сначала порепетировать в ролевых играх перед кругом и обсудить ошибки и удачные находки. Однако для этого нужно много времени. В данном случае приведен наиболее экономичный в отношении времени вариант. Решая одну и ту же задачу, участники могут увидеть, что в одинаковых ситуациях могут быть подобраны разные аргументы и разные возможности для обсуждения.

Упражнение «Грудная ситуация»

Помогает практической отработке навыков ассертивного противостояния негативному давлению.

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

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

Содержание карточек.

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

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

3. Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они выпили шампанского, весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь говорит, что шампанского явно недостаточно, и достает литровую бутылку водки. Он активно начинает предлагать выпить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново наполнил рюмки. Катя просит Леонида не пить, но Игорь сказал:

«Ты что, не мужчина? У меня, твоего друга, день рождения, а ты отказываешься! Ты же не хочешь стать подкаблучником?» Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида, как поступить Кате?

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

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

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

Обсуждение.

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

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

Упражнение «Вредные советы»

Помогает осознать собственные стереотипные деструктивные способы провокации стрессовых ситуаций.

Инструкция.

Участники делятся на две команды и сообща готовят «советы» команде соперников на тему: «Преодоление стресса наоборот».

Анализ.

Какие из предложенных «советов» вы переживали в своей жизни?

Каковы были последствия?

Примеры «советов»:

1. «Жить только работой. Завидовать лошади, что она может спать стоя. Спит стоя - значит, голова все время работает».
2. «Ни на минуту не расслабляться. Делать все с предельным напряжением. Это позволит скорее дойти до предела».
3. «Отгонять любую мысль о чем-нибудь приятном. Все, что доставляет удовольствие, стараться закончить как можно быстрее. Выражение лица должно быть постоянно печальным, скорбным или угрюмым, как можно реже поднимать голову; направление взгляда - только в землю».

Упражнение «Как я преодолеваю трудности»

Расширяет поведенческий репертуар и жизненный опыт преодоления различных затруднений.

Материалы. Плакаты, карточки ситуаций, бланки для заполнения, листы А4 по числу участников.

Перед занятием вывешиваются плакаты №1 и №2. в плакатах делаются прорези для помещения в них карточек.

1. Ведущий задает вопрос группе: какое значение для вас имеет «жизненная трудность», «критическая ситуация». Это необходимый элемент работы, так как в противном случае каждый участник может вкладывать свой смысл в эти понятия, что приведет к непониманию. Ведущий предлагает участникам примеры ситуаций.

2. Ведущий предлагает познакомиться с плакатом №1. «Давайте посмотрим, какими способами некоторые люди справляются с трудностями». Показывает карточки и вкладывает их в прорези в плакате. Если у вас нет указанных материалов, вы можете подготовить их сами. Вот варианты поведения, предложенные в материалах: «Жалуюсь близким», «Советуюсь с другом», «Стараюсь остаться один», «Брожу по улицам», «Ссорюсь с другом», «Ссорюсь с близкими», «Устраиваю истерику», «Глажу кошку»,

«Ложусь спать», «Бью посуду», «Пою песни», «Иду к психологу», «Ни с кем не разговариваю».

3. Затем ведущий переходит к плакату №2 и предлагает участникам проранжировать предложенные художником способы. Ведущий может вкладывать карточки по предпочтению большинства участников.

4. Ведущий предлагает участникам взять таблицу (лист с восемью прямоугольниками) и в каждом прямоугольнике записать те способы преодоления трудностей, которые они используют сейчас. Затем участники зачитывают свои способы. Те способы, которые называют участники, ведущий записывает на листе ватмана, а участники – на оборотной стороне своих бланков.

5. Теперь ведущий предлагает участникам взять лист бумаги и записать 9 самых лучших способов (по его мнению).

6. Участники записывают свои варианты.

7. Теперь ведущий предлагает заполнить еще один лист. Еще раз начисто написать все способы совладания с трудностями, которые он предпочел (и предложенные изначально и собственные).

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИЙ ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ И СУЩЕСТВУЮЩИХ РИСКАХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

1. Введение.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже в 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек

надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться".

2. Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.

- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.

- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками

белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы насостояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена - она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом,

гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

3. Причины алкоголизма и курения.

Наука в настоящее время полностью исключает какую-либо пользу алкоголя и никотина, для организма. Вред же огромен. Вызывая целый ряд самых серьезных заболеваний, ухудшая течение любых болезней, алкоголь и табак сокращают саму жизнь человека.

Почему же тогда люди пьют и курят?

Причина тяги человека к алкоголю и табаку лежит в его эйфорическом действии. Человек, выпив, чувствует себя более смелым, ему начинает казаться, что он с легкостью может преодолеть все трудности и житейские невзгоды. Это состояние особенно нравится слабым и безвольным натурам. После двух-трех таких приемов вступает в свои права наркотик, который постепенно захватывает человека полностью.

Ученные считают, что чаще всего впадают в зависимость от алкоголя и табакокурения недостаточно организованные личности, которые легко поддаются внушению, попадающие под влияние других, ранимые, неприспособленные к жизни, инфантильные, желающие уйти от действительности, не умеющие и неспособные перенести жизненные невзгоды.

Распространению пьянства, а курения в значительной мере способствует тот психологический климат, то отношение людей к употреблению алкоголя и табака, в котором живет и трудится человек. При этом общественное отношение к потреблению одурманивающих веществ начинается нередко с малого коллектива, друзей, товарищей. Неубедительной и непоследовательной оказалась работа по разъяснению вреда, наносимого алкоголем и табаком здоровью человека. Как это ни парадоксально, но борьбу с пьянством и курением часто ведут пьющие и курящие люди. Не случайно такая пропаганда не выходит за рамки "культурного" питания и выступает по существу лишь против крайностей.

Пьянство и курение получают все большее и большее распространение в нашей стране.

Ежегодно в стране прибавляется полмиллиона новых алкоголиков - это те, кого ставят на учет.

Каждый третий умерший - жертва алкоголя.

Глубокие и необратимые изменения возникают в организме человека под влиянием алкоголя и табака. Эти - яды. очень коварны. Человеку кажется, что дурман этот легок и приятен, создает видимость веселья и хорошего настроения, словом, совершенно безобиден, а между тем в человеке идет накопление/тех тяжёлых последствий, которые в конце концов расстраивают его здоровье, сокращают и без того короткую человеческую жизнь. Коварство этих ядов состоит и в том, что очень сложно избавиться от их пагубной зависимости. (Можно рассказать об известных методах лечения от алкоголя и табака).

4. Влияние алкоголя на кровь и мозг.

Влияние алкоголя на кровь было обнаружено совершенно случайно в 1967 году тремя американскими учеными под руководством профессора Найсли. Для того, чтобы "заглянуть" в живого человека, они воспользовались длиннофокусным микроскопом, рассматривали через роговицу глаза друг друга. Роговица совершенно прозрачная, и им хорошо были видны мельчайшие сосуды - капилляры. Диаметр капилляров настолько мал, что эритроциты буквально "проползают" по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капилляров. Однако то, что увидели исследователи, когда один из участников эксперимента, набрав в рот виски, расположился под микроскопом, было неожиданно и ошеломляюще. Оказалось, что под действием алкоголя происходит интенсивное склеивание (агглютинация) красных кровяных телец - эритроцитов, обеспечивающих ткани организма кислородом/Такой агрегат, соединяющий несколько эритроцитов, не способен двигаться по капиллярам, перекрывает его, полностью прекращает в нем кровоток.

По наблюдениям, сделанным в МГУ доктором биологических наук Л. Е. Поповым совместно со студентами, комки эритроцитов появляются в пробах крови человека через 10 мин. после приема алкоголя, их число достигает максимума через полтора-два часа, когда концентрация алкоголя в крови также максимальна. Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200-500 эритроцитов, средний их размер равен 60 микрон. Отдельные сгустки содержат тысячи эритроцитов. Тромбы таких размеров перекрывают артерии далеко не самого мелкого калибра, тканевым клеткам перестают поступать кислород и питательные вещества. Они гибнут.

Что же происходит с тканевыми клетками, лишившимися кислорода и питания? Они погибают. Гибнут сотни тысяч и миллионы клеток во всех системах и тканях организма, которые, очевидно, не были лишними. Число погибших клеток зависит от

количества и качества спиртного. Страдают кровеносные сосуды: импульсы давления от сокращений сердца (пульс), встречаясь с преградой - тромбом, вызывают сильное расширение сосуда в непосредственной близости от тромба. Иногда это расширение оказывается необратимым, появляется вздутие артериолы - микроаневризм. В отдельных случаях стенки артерий не выдерживают давления и разрываются, возникает кровоизлияние - микроинсульт.

Человек, выпивший накануне, представляет собой что-то вроде большого, во весь человеческий рост, равномерно распределенного синяка: те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани, и "заживление" этого "человеко-синяка" - выздоровление после травмы, длится те же 3 недели, что и в случае синяка.

Природа нас создала основательно, и часть клеток в тканях восстанавливается за счет образования новых клеток, безвозвратно же гибнут нейроны в коре головного мозга. Их у нас от 14 до 17 млрд., но лишних-то нет. А после каждой рюмки вина, стакана водки, бокала шампанского или кружки пива гибнет громадное количество нейронов, страдает кратковременная память, а потом и долговременная от систематического потребления, пусть и редкого. После каждой, поступившей в организм дозы алкоголя, человек обязательно становится необратимо глупее. Этот процесс происходит постепенно и незаметно для самого человека. Алкоголь держится в мозгу от 8 до 30 суток.

Постепенно гибнут центры добра, справедливости, чести и достоинства, человек

становится не свободным, а рабом пагубной привычки, он становится агрессивным, портится его характер. И в первую очередь гибнет талант.

Коварство алкоголя усиливается тем, что организм человека от рождения имеет приблизительно 10-кратный запас капилляров, поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия начнут проявляться в более поздние годы, когда "запас" капилляров постепенно исчерпывается.

5. Влияние табачного дыма на кровь и мозг.

Никотин действует на кровь так же, как и алкоголь, только тромбы поменьше - до 100 штук эритроцитов, но никотин через 10 минут после того, как человек закурил, вызывает стойкое сужение кровеносных сосудов, которое длится около часа. И так же происходит отсекание мелких сосудов и капилляров, так же страдает память (понаблюдайте за курящими).

Погибшие нейроны не восстанавливаются, а выносятся, вымываются, как и другие погибшие клетки, и мозг становится меньше, происходит явление сморщивания мозга, как говорит Ф. Г. Углов в своих работах.

6. Влияние табака на органы дыхания.

В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель и активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование. Хронический бронхит курильщиков приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек. В легких курильщиков обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных инфекций.

При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации, в 7 раз выше ПДК (предельно допустимой концентрации). А если учесть то обстоятельство, что в организм попадают и радиоактивные частицы в результате распада табачных изотопов свинца-210 и висмута-210, то общая доза получаемой человеком радиации возрастает до 100 раз, т. е. на курящего ежедневно действуют смертоносные лучи, почти в 30 раз/превышающие ПДК. Но ведь он не носит на себе свинцовый скафандр и значит поражает этими лучами тех, кто находится рядом с ним. А это прежде всего дети и жены.

Полоний-210, период полураспада которого, как и других изотопов, исчисляется десятками и сотнями лет, накапливается в самых различных органах и тканях, не только разрушая их, но и повреждая наследственный аппарат.

Человек, выкурив всего 1 сигарету, забрасывает в себя столько тяжелых металлов и бензпирена, сколько бы он поглотил их, стоя на бойкой автостраде и вдыхая выхлопные газы 16 часов.

В легких курящего радиоактивнее продукты способны задерживаться от нескольких месяцев до многих лет. Из легких они, попав в кровеносное русло, разносятся в другие органы, оседая в них, особенно в мозгу, в том числе костном, лимфатических узлах, поджелудочной железе. Полоний-210 и свинец-210, оседая на атеро-матозных бляшках кровеносных сосудов, вызывают атеросклероз.

Соединения азота, содержащиеся в табачном дыме, способны "соперничать" в канцерогенном отношении с наиболее активными смолистыми веществами.

Металл кадмий, поступаая в больших дозах с табачным дымом, действует как яд.

Никель действует угнетающе на иммунную систему, накапливается в печени, мозгу, крови, приводит к появлению рака, который многие годы может протекать скрыто.

Железо, хром, цинк, содержащиеся в табачном дыме, легко вступают в химические связи с никотином и другими ядовитыми компонентами - их токсичность возрастает, а это ведет к необратимым изменениям в различных органах.

Все табачные составные являются чужеродными для человека, они вызывают труднообратимые, а порой и необратимые изменения в жизненно важных органах. В то же время установлено, что последствия хронического табачного отравления могут исчезнуть, если курящий навсегда откажется от своей привычки.

Через восемь, а иногда и через пять лет основные показатели здоровья

восстанавливаются.

Токсичные свойства компонентов табачного дыма усугубляет алкоголь. Будучи прекрасным растворителем, он расщепляет табачные соединения, высвобождая из них яды в чистом виде, и прокладывая им дорогу в кровеносные сосуды, откуда они проникают в различные органы, поражая их в той или другой степени. Страдают все органы чувств, обмен веществ, иммунитет, развивается авитаминоз и т. д. Легкие первыми принимают на себя никотиновый удар. Дышащая ткань их представлена альвеолами - легочными пузырьками, через которые осуществляется газообмен между организмом и воздушной средой. Продукты курения, в основном дегтеобразные частицы, постепенно накапливаются в альвеолах. С каждой выкуренной сигаретой выходит все больше и больше легочных пузырьков. Мелкие бронхи начинают спадаться и закупориваться, прекращая свою функцию газообмена.

95% людей, страдающих различными заболеваниями органов дыхания, - курящие. Это бронхиты, легочная гипертония, легочно-сердечная недостаточность, пневмония, эмфизема, бронхоэктазы, аллергические заболевания, туберкулез, рак легких.

7. История табакокурения.

Табак, как представитель дикой флоры, был известен в древности и в Европе, и в Азии, и в Африке. Листья его сжигали на костре, и их дым оказывал на людей одурманивающее действие. Однако вплоть до средних веков нашей эры курение, скорее всего, было лишь частью религиозных ритуалов,

Распространение табачной заразы среди народов мира связывают с именем Колумба.

Во второй половине XVI века табак попадает из Испании в другие европейские государства, а вскоре в страны Азии. В начале XVII века табак получил "прописку" на плодородных землях Украины. Хлеба, взращивались по старинке, а за табаком бережно ухаживали, прислушиваясь ко всяким новшествам в его разведении.

Курили табак тогда немногие, а ценился он вначале за свои цветы и применялся как...лекарство.

Весьма эффективным лечебным средством табак стали считать с легкой руки французского посла в Португалии Жана Ника, который тайно провез семена из Испании, а потом подарил королеве Екатерине Медичи, страдающей мигренью, табачный порошок. "Лекарство" помогло ей. Табак стали использовать для снятия зубных болей, ломоты в костях, даже от кашля.

Но наряду с поклонниками табака росло число и его противников. Правительства ряда стран начали издавать законы о борьбе с курением. Научное же обоснование пагубного влияния табака на здоровье получило лишь в последнее столетие.

9. Влияние алкоголя и табака на желудок, печень, пищеварительную систему и обмен веществ.

Пищевод, желудок и 12-перстная кишка - органы, которые подвергаются непосредственному воздействию алкоголя.

Через стенки сосудов слизистой оболочки желудка и отчасти 12-перстной кишки алкоголь диффундирует в кровь и, растворяясь в ней, достигает других органов в концентрации, во много раз меньше, чем концентрация его в желудке. А вот сама слизистая оболочка оказывается в непосредственном контакте с этим изделием. Спирт, как известно, убивает микроорганизмы и является отличным дезинфицирующим средством и поэтому прямой контакт с довольно концентрированными растворами не может проходить безнаказанно и для клеток тканей самих пищеварительных органов.

Почти все алкоголики страдают анацидным гастритом, что указывает на полную гибель железистых клеток слизистой оболочки желудка, вырабатывающих желудочный сок.

Очень наглядные результаты получили американские ученые, наблюдавшие результаты непосредственного воздействия алкоголя на стенки желудка человека. На группе лиц со здоровым желудком было проведено гастроскопическое исследование. Каждый испытуемый проглатывал миниатюрное устройство типа киноскопа, с которого на экран телевизора передавалось изображение стенок желудка. Каждый из 19 участников эксперимента выпивал натошак 200 граммов виски (без содовой воды), через несколько

минут после приема виски наблюдались припухлость и покраснение слизистой оболочки, через час можно было видеть многочисленные кровоточащие язвочки, через несколько часов по слизистой оболочке желудка тянулись гнойные полосы. Самое поразительное в этом опыте, пожалуй, то, что картина у всех 19 испытуемых оказалась практически одинаковой, почти никаких индивидуальных различий не было. Это означает, что подобная картина имеет место у каждого человека, принявшего крепкий спиртное изделие в не разведенном виде и на голодный желудок.

Слизистая оболочка пищеварительного тракта обладает очень хорошей регенеративной способностью. Однако постоянное воздействие алкоголя приводит к тому, что она не успевает восстанавливаться и постепенно вымывается, отсюда и гастрит, и язва, и рак желудка. Дегенеративные изменения органов определяются суммарным количеством принятого алкоголя.

Под действием алкоголя нарушается нормальная деятельность печени, которая играет важную роль в поддержании гормонального равновесия в организме. Дело в том, что мужские и женские половые органы являются близкими между собой по составу и структуре соединениями. Между ними возможны химические превращения. Так, утрачивая 2 атома углерода и связанные с ними атомные комплексы, женский гормон прогестерон превращается в мужской половой гормон – тестостерон. Последний, теряя еще атом углерода с соответствующим атомным комплексом, превращается в женский гормон – эстрадиол. В результате протекает реакция типа: прогестерон-тестостерон-эстрадиол.

В организме женщины в норме всегда содержится некоторое количество мужского полового гормона (тестостерона), а в организме мужчины - женских половых гормонов - эстрадиола. Кроме того, тестостерон в небольших количествах вырабатывается как у мужчин, так и у женщин корой надпочечников. Нейтрализация женских половых гормонов у мужчин происходит в печени. Поэтому при ослаблении активности печени, в результате ее алкогольных псвреждений, в крови мужчин накапливается женский половой гормон. Это сопровождается изменением внешнего облика мужчин. Происходит феминизация: появление женских вторичных половых признаков. Меняется распределение жира в подкожном жировом слое, он начинает откладываться по женскому типу; на бедрах, на груди, вдоль нижнего сачьника на животе. Снижается мышечный тонус. Мышцы становятся дряблыми. Щеки обвисают, появляются мешки под глазами.

Нарушение гормонального баланса в организме женщины (накопление в крови мужского потового гормона - тестостерона) при систематическом употреблении алкоголя также ведет к изменению ее внешнего облика - мускулинизации, которая проявляется в повышении мышечного тонуса (резкие, неженские, угловатые движения), в перераспределении жировой прослойки, в изменении высоты и тембра голоса. Он становится более низким, хрипловатым.

Уменьшается желание нравиться, слабеет материнское чувство. Старение наступает на 10-15 лет раньше. Смертельная доза алкоголя для женщин значительно ниже, чем для мужчин.

Не остаются безучастными органы пищеварения и к табаку. Редко кто из курящих не жалуется на плохой аппетит, неприятные ощущения в области желудка.

Составные части табачного дыма действуют на слизистую оболочку желудка идентично алкоголю, вызывая гастриты, язвы, раки, 98% пациентов, проходящих курс стационарного лечения по поводу язвенной болезни желудка, курят.

При курении развивается и прогрессирует спазм сосудов, в том числе сосудов, питающих сердце. Одновременно повышается и свертываемость крови, что способствует более быстрому образованию тромбов (как и от алкоголя). Все что приводит к раннему возникновению ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда.

Коварство табака выражается в том, что его разрушительная "работа" до поры до времени скрыта от человека. Нередко только за 3-4 недели до трагического конца курящие начинают отмечать более интенсивные давящие боли в области сердца, чувство тяжести в руках, особенно левой, что говорит о надвигающейся серьезной опасности. Все чаще стали наблюдаться летальные исходы от 35 до 40 лет среди курящих.

Табачные яды отравляюще влияют на гипофиз и гипоталамус, приводя к

извращению их деятельности, поэтому у курящих наблюдаются нарушения гормонального равновесия самого различного характера на уровне всех желез внутренней секреции: увеличение щитовидной железы, а с ним потливость, сердцебиение, раздражительность, светливость, неестественный блеск глаз, дрожание кистей рук и т. д..

Надпочечники синтезируют шлаковые гормоны и такие высокоактивные гормоны, как адреналин и норадреналин (катехоламины), оказывающие решающее влияние на нервные процессы, регулирующие тонус артерий.

При попадании в организм высоких доз никотина увеличивается образование в надпочечниках адреналина, а он, поступая в кровь, повышает артериальное давление, что приводит к гипертензии), вызывает приступы сердцебиения, снижает усвоение углеводов.

Адреналин называют еще гормоном тревоги, а так как у курящих адреналина в избытке, они склонны к спонтанным вспышкам раздражительности, гнева. Одновременно никотин увеличивает концентрацию в крови другого гормона - серотонина, вызывающего симптомы грусти, подавленности.

Курение действует угнетающе на все виды обмена веществ. Биохимические анализы свидетельствуют, что табачный дым мешает усвоению сахаристых веществ, необходимых для оптимального течения энергетических процессов. Это приводит в ряде случаев к скрытым формам сахарного диабета.

Нарушается жировой и минеральный обмен, что ведет к снижению плотности костей: возникают разные формы радикулитов уже в 30-40 лет.

Табачные яды вызывают витаминную недостаточность, вымывают витамины из тканей. Особенно витамины С и группы В, которые играют важнейшую роль в организме. У курящих снижен иммунитет.

9. Влияние алкоголя и табачного дыма на половую систему и наследственность.

Алкоголь и яды табачной отравы разносятся кровью по всему организму, производя свою разрушительную работу. Попадая в половые железы, они приводят к необратимым дегенеративным изменениям в них, что ведет к импотенции в молодом возрасте у мужчин и наступлению раннего климакса у женщин, старение организма наступает на 10-15 лет раньше. Но самое страшное воздействие эти яды оказывают на потомство. Проникая в "банк", где находятся половые клетки, они уродуют их оболочку, у одних больше, у других меньше. Чем больше человек выпивает или курит, тем меньший процент здоровых клеток у него остается.

Потрясающий по своей широте спектр аномалий встречается у детей, рожденных от пьющих матерей, пороки развития сердца, почек, половых органов, кожи и ее производных мышц, скелета и суставов, микроцефалия, черепно-лицевые аномалии и т. д.

Этанол хорошо проникает через плаценту, поэтому у пьющей беременной женщины плод фактически развивается в постоянном контакте с алкоголем, что и вызывает тяжелейшие последствия для него.

На основании многих экспериментальных работ и наблюдений можно точно "привязать" время воздействия алкоголя на плод к определенному эффекту (при условии, что ребенок начал развитие из нормальной клетки).

Впервые две недели развития плода (женщина часто еще не знает о своей беременности) клеток в зародыше еще немного, алкоголь, вызывая клеточную смерть или серьезные хромосомные нарушения, приводит, как правило, либо к выкидышам, либо к очень грубым уродствам. С 3-й по 10-ю недели закладываются основные органы зародыша, и действие алкоголя вызывает в детстве или юности почти обязательно определенные поведенческие трудности или нарушения психического развития.

Употребление алкоголя после 10 недель беременности сказывается на гипоталамусе, который осуществляет взаимодействие между нервной и эндокринной системами. В итоге - дефицит массы тела и роста, а часто и умственная недостаточность различной степени тяжести.

Многие женщины лишены счастья материнства из-за одной-единственной причины - из-за курения, причем степень поражения яйцеклеток находится в прямой зависимости от концентрации никотина в организме.

Большинство детей курящих матерей имеют вес при рождении меньше, часто

наблюдается неполноценность психического развития; такие дети страдают одышкой, и у них очень высок синдром внезапной смерти - когда ребенок до года вдруг, без видимых причин, умирает. Часто наблюдается рождение мертвых детей.

Полоний-210, составная часть табачного дыма, способен поражать формирующиеся у плода половые клетки (особенно женские), а проявиться эти нарушения могут потом, через поколение, когда курящая мать станет бабушкой (отразится на внуках).

10. О вреде наркотиков.

Каждый человек по своей природе горд и свободолюбив. Никому из нас не чуждо чувство собственного достоинства и желание полноты жизни. Но то, как нас оценивают в обществе, за кого принимают, в полной мере зависит от нас самих, от нашего поведения, от наших действий. Человек волен руководить своими поступками, но есть сила, которая превращает человека в ничто, уравнивает с самым глупым и мерзким созданием. Лишает всего возвышенного, что выделяет его из окружающего мира существ.

Эта страшная сила заключена в наркотиках.

Многие не знают и считают, что наркотики - морфин, кокаин, анаша, план, марихуана и т. д., являются предметом контрабанды, и совсем выпускают из поля зрения, мысленно облагораживая, алкоголь и никотин - "мины замедленного действия", которые, вызывая стойкое привыкание и болезненное пристрастие к себе, на протяжении долгих лет творят в организме человека свою грязную работу, разлагая его как физически, так и морально.

Человек, потребляющий наркотики в любом виде, становится слабым, легко поддается дурному влиянию, т. к. кора" больших полушарий у него заблокирована, воля парализована, он становится легкой "добычей" любого нечестного человека, инстинкт самосохранения у него не срабатывает. Даже при одноразовом опьянении девушки становятся легкой добычей и зарабатывают себе различные вензаболевания.

11. О СПИДе.

Страшным заболеванием века считают сейчас СПИД. Вызывается он специфическими вирусами. Вирус, попадая в кровь, повреждает защитную (иммунную) систему организма, что делает человека беззащитным перед микробами и опухолями.

Заболевание развивается медленно - начинается с увеличения лимфатических узлов, подъема температуры, длительных расстройств кишечника, потливости, похудения. В дальнейшем возникают воспаление легких, гнойничковые поражения кожи, злокачественные опухоли. Все это приводит к смерти больного. СПИД ПОКА НЕИЗЛЕЧИМ!

Заражение СПИДом происходит:

- при половых контактах с больными или зараженными вирусами СПИДа - 80% заболеваний;
- в результате использования нестерильных шприцев, в основном наркоманами - 15% заболеваний;
- путем введения крови или препаратов, содержащих вирус - 1%;
- от беременной женщины, зараженной СПИДом, детям.

Другими путями вирус СПИДа не передается.

При изучении распространения СПИДа во всем мире было установлено, что главные его носители и первые его жертвы - люди, имеющие беспорядочные половые связи. Подростки в США считаются группой повышенного риска в плане заболеваемости СПИДом. Выявлено, что болеют им чаще в возрасте 20-29 лет, а поскольку скрытый период заболевания составляет 1-4 года и более, то ясно, что СПИД является результатом употребления наркотиков (и заражения через шприц) или беспорядочной половой жизни в подростковом и юношеском возрасте.

Смерть от СПИДа мучительна.

12. Заключение.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные

задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности

(гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья».

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

РАБОТА С СЕМЬЕЙ

Создание взаимодополняющих воспитательных потенциалов семьи и школы – это единая стратегия работы школьных специалистов по предупреждению и коррекции девиантности школьников. И в идеале следовало бы попросту объединить усилия семьи и школы в одном направлении, в единый воспитательный потенциал. Однако далеко не всегда это становится возможным на практике. Более того, механическое сложение усилий семьи и школы может дать и нулевой, и отрицательный результат, поскольку специалистам приходится иметь дело с различными типами семей.

Существует как минимум четыре типа семей, с которыми приходится работать школьным психологам и педагогам:

1) это неблагополучная семья (неполная, конфликтная, родители склонны к алкоголизму или психическим заболеваниям) и неблагополучный (девиантный) ребенок;

2) неблагополучная семья и более или менее благополучный (без отклонений в поведении) ребенок. Третий вариант – благополучная в целом семья, в которой растет неблагополучный ребенок;

4) благополучный ребенок в благополучной семье.

В первых двух случаях вообще практически невозможно говорить о каком-либо приращении воспитательного потенциала за счет семьи: здесь школьным специалистам приходится прилагать массу усилий, чтобы минимизировать ее отрицательное влияние на ребенка, оградить его от пагубного воздействия родственников и максимально взять под свою опеку. Зачастую при наличии семьи первого типа для ребенка полезнее вовсе лишить матери и отца. Однако школа такой возможностью не располагает. Поэтому педагогам и психологам приходится ставить на внутришкольный учет не только ребенка (как в случае второго типа семей), но и всю семью. Надо сказать, что подобная практика существует в большинстве учебных учреждений. Настоящее же приращение воспитательного потенциала за счет семьи происходит лишь при третьем и четвертом типах семей, когда, опираясь на благополучных родителей, школа успешно помогает их детям. Причем школьные специалисты работают с семьей даже в том случае, когда они имеют дело с благополучной семьей и благополучным ребенком (четвертый тип): именно тогда родители начинают распространять положительное влияние не только на своего родного ребенка, но и на других детей.

Так, например, в семье алкоголиков не может вырасти ребенок, равнодушный к пьянству. Либо он унаследует болезнь, так как живет в соответствующей атмосфере, и у него больше, чем у других детей, шансов стать алкоголиком. Либо будет действовать «от противного» – станет решительным трезвенником. Но последнее возможно лишь в том случае, если у этого ребенка помимо семьи есть референтная группа, на которую он сможет ориентироваться. А для полноценного развития подростка чрезвычайно важно наличие позитивной группы его сверстников. Вот почему необходимо, чтобы родители из благополучных семей разрешали неблагополучным детям играть со своими детьми, пускали их к себе в дом. В свою очередь и школа должна по мере сил становиться «вторым домом».

Помимо перечисленных четырех типов семей есть и пятый, когда в семье ребенку места нет. Родителям по каким-либо причинам некогда обращать внимание на детей. Тогда задача школы – эмоциональное включение детей в школьную жизнь и, по возможности, родителей в жизнь детей.

Пожалуй, к пятому типу можно отнести семьи многих детей «группы риска». Если всем родителям в целом школа адресует свои просветительские усилия (распространяется обращение к родителям о наркотиках, проводятся лекции-беседы о принятии решений в конфликтных ситуациях, об особенностях подросткового возраста, о профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании и т.д.), и это находит живой отклик, позитивно сказывается на подрастающем поколении, то в работе с этой категорией семей возникают дополнительные сложности. Главными из них специалисты школ считают потребительское

отношение родителей к школе, равнодушие к своим детям и их будущему, психические расстройства и алкоголизм. Чтобы преодолеть или хотя бы ослабить перечисленные негативные явления, необходимо в школе постоянно проводить индивидуальную психолого-педагогическую работу с родителями.

Результаты и эффективность работы с родителями девиантных подростков зависят как от объективных, так и от субъективных факторов.

Родители нередко переносят на своих детей как собственные несбывшиеся надежды, так и свои проблемы, словно нагружая их своеобразным «приданным» на всю последующую жизнь. Родителям кажется, что дети добьются тех целей, которых не добились они. Поэтому нередко за просьбой родителей разобраться в проблемах подростка стоит подлинная – часто не до конца осознаваемая – потребность получить консультацию по поводу своих проблем. Однако в действительности складывается впечатление, что родители стремятся только передать детей консультанту, чтобы тот их «исправил», а им самим разговаривать с ним не о чем.

В отличие от «обычного» консультирования взрослых в центре внимания при консультировании родителей всегда находится развитие подростка. Это означает, что родителям самим нужна психологическая помощь, чтобы они могли развиваться и сами параллельно с развитием подростка.

При консультировании родителей особенно важно обращать внимание на чувство ревности, которое иногда возникает у них к консультанту. Такие отношения между родителями и консультантом пагубно отражаются на его взаимоотношениях с ребенком.

Желательно вести беседу одновременно с обоими родителями, так как это помогает получить более объективную и разностороннюю картину жизни подростка и, кроме того, позволяет родителям почувствовать общую ответственность за судьбу подростка.

В процессе беседы важно проявить теплоту, понимание, уважение. Эффективность беседы оценивается по тому, могут ли родители более или менее уверенно действовать на основе тех сведений и рекомендаций, которые они получили от консультанта.

При сборе анамнеза важно не только выяснять конкретные факты, но и мотивировать родителей к сотрудничеству. Они с самого начала должны почувствовать, что их не только «опрашивают», но что и для них это может быть полезным: они получают компетентную консультацию, смогут по-новому взглянуть на происходящее в семье. Когда этого не происходит, родители часто остаются недовольны.

Обязательно нужно рассказать родителям о методах и техниках консультирования и коррекции, по которым планируется работа с их ребенком. Следует объяснить родителям, что коррекция происходит не только благодаря решениям и действиям одного лишь консультанта. Это живой процесс взаимодействия, когда невозможно заранее сказать, какой из приемов станет наиболее важным для достижения цели.

Следует заранее обговорить, что для подростка важно, чтобы со всеми проблемами, желаниями и вопросами, которые возникают у него в связи с консультированием, он обращался непосредственно к консультанту. Иногда требуется долгое время, чтобы он смог решиться сам сказать консультанту о чем-то важном. Часто бывает, что подростки хотели бы, чтобы родители сказали за них об их проблемах. С родителями следует договориться, что они не будут соглашаться брать на себя роль рупора подростка. Если подросток будет пытаться послать родителей поговорить с консультантом, то одного лишь соблюдения этого правила будет недостаточно. В этом случае нужно обсудить с родителями, почему это происходит, какие психологические

причины лежат в основе такого нежелания. Как указывает И.Г.Малкина-Пых, таких причин может быть много, например:

- подросток переносит на консультанта отношение к отцу, к которому он тоже не всегда мог свободно обратиться и, когда это было возможным. Просил маму сказать отцу что-либо важное для себя;
- мать слишком его оберегает и в обычной жизни часто говорит за подростка там, где он сам мог бы за себя сказать;
- мать, которая в силу своего собственного переноса на консультанта хотела бы выглядеть в его глазах важной и незаменимой и ищет любую возможность

с ним поговорить.

Параллельно с занятиями с ребенком консультант регулярно отдельно встречается с родителями и проводит с ними консультативные беседы. На них может обсуждаться множество вопросов, среди которых необходимо затронуть следующие темы:

- изменения в поведении подростка;
- изменения в семье как результат консультирования;
- как родители воспитывают подростка, что они делают;
- информировать родителей о ходе консультирования.

Шостром перечисляет следующие невротические механизмы, посредством которых родители контролируют или используют подростка.

1. Использование любви как подавляющей и удерживающей силы для удовлетворения личностной потребности того родителя, который «разочарован в других человеческих отношениях и выливает все вырвавшиеся эмоции на подростка, а также питает себя любовью подростка».
2. Взваливание на подростка груза благодарности и чувства долга как поведения, за которое он может получить поощрение.
3. Обращение с подростком как с эмоциональной игрушкой. Это не позволяет ему достигнуть полной зрелости.
4. Продолжение периода своей собственной молодости за нереальные пределы.
5. Сверхстрогость и авторитарность родителя, которые не позволяют ребенку выйти из роли подчиненного.
6. Излишняя слабость и готовность уступить со стороны отца, а также неспособность принять отцовскую ответственность.
7. Если мать выступает как строгий родитель, она олицетворяет собою не только любовь, но и авторитет. Для сына такая ситуация затрудняет процесс отделения от матери и обретения собственной независимости. В этом случае он может начать бояться власти женщины и в результате или сдаться и потерять свою мужскую позицию, или полностью порвать связь с матерью и постоянно недооценивать женщин, пытаясь таким образом не допустить подчинения им.
8. Подозрительное и неразумное поведение со стороны матери по отношению к отцу может создать подобное неосознанное отношение к мужчинам со стороны дочери.
9. Сохранение у отца несоответствующей позиции может привести к появлению у дочери подобных несоответствующих ожиданий по отношению к мужчинам вообще. Например, если он слишком привязан к ней, существует опасность, что дочь окажется неспособной разрушить близкую связь с отцом для того, чтобы выйти замуж. Она пройдет через жизнь, надеясь найти образ своего отца в предполагаемом муже. Если он слишком доминирует, то дочь может отвергнуть его излишне настойчивые требования и отвергнуть его самого.
10. Напротив,. Безразличное и пренебрежительное отношение отца может являться причиной чувства унижения и мотивировать дочь отправиться на поиски суррогата отца, который даст ей отцовскую привязанность, чего ей так не хватает. Другие девочки могут чувствовать ненависть и возмущение по отношению к отцу. Испытывая недостаток самодисциплины, являющейся частью развития, девушка испытывает внутренний конфликт между бунтарской агрессивностью и желанием смирения.

Задача консультанта – до конца проявлять динамику этих и подобных им паттернов поведения родителей и помочь и родителям, и подростку осознать то, как они действуют.

Для того чтобы понять подростка, родители должны осознать, что в основе многих негативных проявлений лежат его прошлые представления и чувства, источники которых могут лежать в раннем детстве. Эти чувства – не только результат реальных событий, они также связаны с фантазиями подростка по поводу того, что могло бы произойти. Эти фантазии играют роль и в представлениях подростка об отношении к нему родителей. Если в ранний период своей жизни ребенок ощущал недостаток любви, доверия или чувства принадлежности, он будет стремиться найти это в подростковый период или у него

возникнут сложности в общении со сверстниками. Консультативная работа с подростком должна освобождать основные детские переживания, которые являются причиной нездоровых действий в подростковый период.

Необходимо рассказать родителям о том, как они могут помочь своему ребенку избегать опасного поведения. Это можно сделать двумя способами. Во-первых, родители могут прогнозировать или стимулировать развитие определенных интересов подростка (занятия в спортивных и множестве других групп, туризм, рыбалка, охота и т.д.) и обеспечить возможности для их реализации. Во-вторых, можно научить родителей принимать негативные переживания подростка и поощрять их вербализацию в споре с родителями. Подростку будет проще принять свои негативные переживания в том случае, если их сможет принять и родитель, это избавит подростка от чувства вины.

Часто родители выражают недовольство: «Как насчет меня? Я тоже имею чувства». Их необходимо убедить в том, что им также иногда необходимо выражать чувства. Они могут выразить гнев, а впоследствии, если они будут чувствовать сожаление по этому поводу, искренне раскаяться. Обычно для родителей является открытием, что подросток понимает и принимает ситуацию, когда узнает, что у родителей тоже могут быть свои проблемы. Деидеализация родителей кладет начало построению взаимопонимания и помогает подростку научиться уважать чувства родителей.

Методики коррекции детско-родительских и семейных отношений.

«Семейная фотография»

Техника - процедура предложена Андерсон и Мало в 1976 году. Эта техника используется для работы с любой семьей, члены которой могут вербально общаться.

Краткое описание метода.

Психолог просит каждого члена семьи принести с собой на занятие определенное количество семейных фотографий, которые могут сказать нечто существенное о взаимоотношениях в семье. Число фотографий ограничено. По поводу отбора фотографий инструкция не дается. Каждый клиент выбирает из семейного альбома те фотографии, которые он возьмет для обсуждения. Если обсуждаются взаимоотношения в многопоколенной семье, тогда количество фотографий увеличивается.

На следующей встрече обсуждается главная тема взаимоотношений в семье.

Каждому члену семьи уделяется до 15 минут, во время которых он представляет выбранные им фотографии и рассказывает, почему именно они были им выбраны, какое значение имеют они для него и какие чувства они вызывают

Существенным оказывается порядок представлений и то, как это осуществляется. Особое внимание заслуживает очерёдность: какая фотография является первой, какая последней. Имеет значение скорость показа, степень интереса или тревожности, а также поведение членов семьи во время всего действия: серьезны ли, шутят ли, нервничают и т.д.

Таким образом, обсуждается содержание каждой фотографии и рассматривается, насколько близки друг к другу изображенные на них члены семьи, уровень формальности во взаимоотношениях между ними, а также присутствие или отсутствие тех или иных родственников на снимке.

Психолог задает вопросы о людях и местах, изображенных на фотографии, обобщем настроении, атмосфере, царившей на снимке. *Вопросы* предлагаются примерно следующие:

«Кто эти люди на фотографиях?»;

«Помните ли вы, что происходило во время съемки?»;

«Какие чувства вызывало совместное времяпрепровождение в кругу семьи в этот день?»;

«Кто делал этот снимок?»;

«Что случилось после того, как фотограф щелкнул объективом фотоаппарата?»;

«Расскажите, пожалуйста, об этой комнате»; «Почему люди одеты именно так, а не иначе? и т.д.

После того как член семьи закончил представление принесенных им фотографий, других членов семьи просят задавать вопросы и рассказывать о своих наблюдениях во время показа, что помогает открыть новые перспективы внутрисемейного поведения. Просмотр фотографий может продолжаться в течение нескольких встреч. Это упражнение интересно, не вызывает тревожности и служит целям стимулирования воспоминаний, вытесненного эмоционального опыта и эмоциональных переживаний. Во время обсуждения психологом анализируются такие специфические области внутрисемейных взаимоотношений, как власть, зависимость, близость, тревожность, мужские и женские роли членов семьи.

Область применения методики

Применяется для изучения структуры семьи, ролей, коммуникаций и внутрисемейных взаимоотношений. На основе данной техники может быть проанализировано влияние прошлого семьи на ее настоящее. Эта техника поощряет членов семьи подвергать сомнению семейные мифы, правила, системы верований и роли, которые они играют. Методика используется для диагностики и коррекции семейных взаимоотношений.

«Семейная скульптура» и «Семейная хореография»

Методики «Семейная скульптура» и «Семейная хореография» относятся к социометрическим методикам коррекционной работы с семьей.

Социометрические коррекционные методики представляют психологу следующие возможности:

1. Они уводят коррекционный процесс от интеллектуального и эмоционального обсуждения к реальному взаимодействию членов семьи. Это увеличивает активность каждого члена семьи, что, в свою очередь, повышает спонтанность и уменьшает сопротивление клиента, в основе которого лежит интеллектуальная сфера.

2. Методики помещают настоящее, прошлое и предвидимое будущее в операциональную систему «здесь и сейчас». Клиент может помнить о прошлом, но он не в состоянии его изменить. Клиент может предвидеть будущее, но он не в состоянии жить в нем. Помещая все это в «здесь и сейчас», клиенты могут непосредственно взаимодействовать с прошлым и с будущим, изменяя при этом свое поведение, межличностное и в семье.

3. Методики содержат в себе элементы личностной проекции и идентификации: чувства, установки поведенчески выражаются в межличностном взаимодействии и, таким образом, становятся доступными изучению и изменению.

4. Методики рельефно представляют и драматизируют ролевое поведение. Члены семьи могут наблюдать, что каждый из них делает, как его поведение воспринимается другими, какие роли поддерживаются семьей, а какие - отвергаются.

5. Методики бывают очень неожиданными для клиентов - не соответствуют тому, как они представляют себе работу на коррекционном занятии, и поэтому могут снять сопротивление клиентов, с которым так или иначе приходится сталкиваться.

6. Методики привлекают внимание и интерес клиента. Они представляют собой

своеобразную форму метакоммуникации. Новые сообщения формулируются, выражаются и принимаются без каких бы то ни было предварительных обсуждений. Например, когда семья занимается ваянием скульптуры и отца помещают вне семейного круга, спиной к остальным членам семьи, здесь возникает множество мощных посланий для мужа, жены, детей и всей семьи как единого целого.

7. *Методики фокусируют* внимание на социальной системе и процессе социального взаимодействия. Чувство изоляции и одиночества, возникающие у идентифицированного клиента, у того, кто, по мнению семьи, «болен», подвергается вызову по мере того, как семья как бы смотрит на себя со стороны. На основе социометрических методик можно наблюдать и изучать такие факторы, как индивидуализация, навыки разрешения конфликтов, регуляция близости, отдаленности и т.д.

«*Семейная скульптура*» - это метод определения места индивида во внутрисемейной системе взаимоотношений, в сложившейся на данный момент ситуации или представляемой идеально. *Основное положение* данной методики заключается в том, что расположение людей и объектов должно физически символизировать внутрисемейные взаимоотношения в данное время, определяя *то*, как видится место каждого индивида в семейной системе. Каждый член семьи создает живой портрет семьи, расставляя ближайших родственников, согласно собственному взгляду, на дистанцию между ними. Таким образом, опыт каждого воплощается в живой картине и проецируется на нее.

Главным достоинством этой методики является ее невербальный характер, который позволяет преодолеть заинтеллектуализированность в обсуждении темы, снятие разнообразных защит, проекций и обвинений, зачастую существующих в семейной системе. Построение скульптуры требует от каждого члена семьи обобщения своего личного опыта, осмысления его, а затем и интерпретации.

Краткое описание методики

Для проведения этой методики необходимы члены семьи, некоторое количество легко передвигающейся мебели и предметы, которые используются в качестве замены отсутствующих членов семьи.

Скульптура может изображать как настоящее, так и прошлое семьи и включать любое количество членов расширенной семьи.

Перед началом выполнения задания психолог объясняет членам семьи, что данная методика позволяет почувствовать - что, значит, быть членом семьи. И это бывает легче показать, чем рассказать. Поэтому каждый член семьи должен по очереди показать свое видение внутрисемейных отношений, изображая их в виде живой скульптуры так, чтобы их позы и положение в пространстве отражали действия и чувства по отношению друг к другу.

Психолог предлагает обращаться члену семьи, который вступает в роли скульптора, с другими членами семьи так, как будто они сделаны из глины. То есть ему необходимо поставить их в такую позицию, которая могла бы наиболее полно отразить отношение скульптора к данному члену семьи.

Ваяние продолжается до тех пор, пока скульптор не будет удовлетворен своим результатом. Важно, чтобы другие члены семьи позволили скульптору свободно обращаться с собой, как с материалом, зная, что потом они поменяются с ним местами. Каждый член семьи должен изваять свою реальную семейную скульптуру, отражающую эмоциональную ситуацию в семье в данный момент.

Во время построения скульптур психолог на бумаге фиксирует треугольники, альянсы и конфликты, которые появляются и наглядно и символически изображаются скульптором.

После того как каждый член семьи вылепил свою скульптуру, наступает следующая фаза работы - обсуждение полученных результатов.

Существует много вариантов использования методики «Семейная скульптура». Некоторые специалисты, применяющие эту методику, просят скульпторов придумать для каждого члена семьи слово или фразу, которые лучше всего характеризовали бы поведение этого человека. Членам семьи следует затем последовательно произнести эти фразы. В этом случае достигается не только визуальный, но и слуховой эффект.

В дальнейшем обсуждается не только вся скульптура в целом, но и отдельные ее части. Во время обсуждения задаются *следующие вопросы*, как каждому члену семьи, так и всей семье в целом, например:

- скульптору раньше всех других вопросов: «Придумайте название вашему произведению»;
- каждому члену семьи: «Как вы чувствуете себя на этом месте среди ваших родственников?»;
- всей семье: «Удивила ли вас данная скульптура?»;
- каждому члену семьи: «Знали ли вы раньше, что скульптор воспринимает вас так, как он это изобразил?»;
- всей семье: «Согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует именно так, как изображено в скульптуре?»;
- скульптору или семье: «Какие изменения в жизни семьи вы хотели бы видеть?»

Вариант методики «Семейная скульптура»

Краткое описание методики

Один из вариантов методики «Семейная скульптура» заключается в следующем: после того как каждый член семьи создаст свою реальную скульптуру, отражающую ситуацию в семье в данный момент, его просят создать скульптуру идеальной семьи. Сам процесс валяния и его продукты (скульптуры) помогают членам семьи оценить свои позиции в семье и дают уникальную для семьи возможность выразить невербально то, какой они видят идеальную семью.

Данная техника используется в работе с любой социальной группой, супружеской парой, с *субсистемами*:

- родители-дети,
- братья - сестры,
- с полной семьей.

Методика используется как средство оценки семейной системы и как средство интервенции в нее, а также как особый механизм общения с клиентами.

В ходе выполнения методики выявляются семейные *ролевые образцы* - треугольники, альянсы, специфические эмоциональные взаимоотношения, а также такие проблемы, как борьба за власть, близость, дистанция, границы. Методика «Семейная скульптура» - хорошее средство наблюдения за всем этим, особенно в семьях, привыкших использовать вербальные манипуляции, или в тех, для которых невозможны традиционные методы типа беседы, и т.д.

Наиболее удачно роль скульпторов выполняют подростки вследствие их чувствительности к тому, что происходит в семье, и из-за их естественного желания манипулировать ближайшими родственниками.

Хорошими скульпторами также являются замкнутые дети. Они через скульптуру могут выразить свое тайное одиночество, страх, враждебность или те чувства, которые они не должны были бы испытывать.

Метод «Семейная скульптура» может быть использован и при индивидуальной

семейной работе. В этом случае роли членов семьи исполняют мебель или другие большие предметы, находящиеся в кабинете психолога, хотя при таком подходе порой ощущается дефицит живого присутствия членов семьи. Методика также помогает внести позитивные изменения в семейную систему.

«Семейная хореография»

Методика «Семейная хореография» является вариантом методики «Семейная скульптура». Методика «Семейная хореография» направлена на:

- перестройку взаимоотношений в нуклеарной семье;
- отслеживание негативных образцов поведения и остановку их действия, последовательно изображая поведенческие акты, ведущие к усилению конфликта.

Объединение симптомов детей и образцов взаимоотношений их родителей обеспечивает членов семьи невербальными каналами коммуникации, позволяющими открыто выразить свои чувства.

Если термин «скульптура» скорее относится к статике внутрисемейных взаимоотношений (а эмоциональные взаимоотношения всегда находятся в движении), то термин «хореография» больше подходит для описания динамичного процесса.

Краткое описание методики

Одного из членов семьи просят построить всех остальных на сцене таким образом, чтобы картина отражала внутренние семейные отношения в контексте какого-либо события или проблемы, а затем эту сцену разыграть.

Эффективность «семейной хореографии» связана с тем, что она оказывает понятной для любой семьи, особенно для тех семей, которым трудно словесно сформулировать проблемы. Проблемы и альтернативные способы их решения могут быть представлены в движении и визуально. Каждого члена семьи просят так разместиться в пространстве комнаты, чтобы это наилучшим образом показало проблему семьи. Затем члены семьи должны показать сцену без слов, оживить ее и проиграть. После того как сцена проиграна, членам семьи предлагается изобразить идеальную ситуацию во взаимоотношениях, такую, какой она видится в данный момент.

Идеальная ситуация также разыгрывается семьей. При этом психолог работает с каким-то одним членом семьи, обращаясь к нему с просьбой изобразить е реальную и идеальную позиции в семейной системе.

Психолог может попросить несколько раз повторить сцены, отражающие дисфункциональные внутрисемейные поведенческие образцы, а также те сцены, которые изображают их преодоление. Причем советует им действовать при каждом очередном дубле с все возрастающей энергией, пытаясь сделать ситуацию их точки зрения, вселучше и лучше.

После того как сцены проиграны, происходит обсуждение. Для того чтобы более четко сформулировать проблему семьи, психолог может попросить каждого члена семьи кратко сформулировать для себя и других *то*, что составляет суть, актуального состояния и положения в семье. Затем в порядке очереди это делают все члены семьи. Вопрос задается всегда один и тот же: «Каково быть в этом положении в семье, и какие чувства возникают у данного члена семьи по отношению к другим членам семьи?» Данная процедура довольно гибкая и может быть изменена в зависимости от конкретных образцов взаимодействий, существующих данной семейной системе.

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Процессы социального обновления, составляющие суть этапа развития российского общества, обуславливают необходимость опережающей перестройки всей системы образования, которая в качественно изменившемся социальном контексте призвана не только решать задачи сегодняшнего дня, но и обеспечивать тот личностный потенциал, отсутствие которого было бы непреодолимым препятствием на пути хоть сколько-нибудь существенного продвижения вперед уже завтра. При этом любые формально-структурные изменения будут иметь какой-то смысл лишь в случае их соответствия тем содержательным инновациям в сфере воспитания и обучения, которые, в конечном счете, могут явиться сутью подлинной реформы современной отечественной школы. Понятно, что принципиальное преодоление сложившегося неблагоприятного положения дел невозможно без отказа от учебно-дисциплинарной модели воспитания, тем более что все реальные педагогические новации, последовательно пробивающие себе путь в широкую школьную практику, напрямую связаны с педагогическим мышлением, явно альтернативным авторитарно-императивному подходу. В то же время, несмотря на их многообразие, полностью отражающее сегодняшнее творческое многоголосие педагогов-новаторов, все новации по своей содержательной сути могут быть расценены как своеобразные варианты одной и той же модели воспитания – личностно-ориентированной. Весь комплекс негативных последствий реализации учебно-дисциплинарной модели воспитания в особо острой и социально опасной форме проявляется при работе с детьми и подростками из неблагополучных семей, со школьниками, склонными к отклоняющемуся, асоциальному поведению, т.е. с теми, кого в педагогической среде традиционно принято называть трудными или представителями «группы риска». Совершенно очевидно, что именно с этой категорией детей и подростков связывают педагоги, родители и общественность неуспехи своей воспитательной активности. Однако достаточно часто за искренним убеждением учителей и воспитателей в том, что они имеют дело с педагогически запущенными, агрессивными и откровенно невоспитанными школьниками, скрывается принципиально иная психолого-педагогическая реальность. Нередко подобные представления являются лишь иллюзией, попыткой самоуспокоения и отражением того факта, что педагоги не хотят признаться окружающим и, главное, самим себе в том, что как раз у них самих не хватило человеческой «мощности» и воспитательского таланта разглядеть и поддержать яркую индивидуальность той или иной развивающейся личности, увидеть и оценить тот неповторимый, может быть, неординарный и потому не вписывающийся в общепринятые нормы и рамки личностный потенциал, который в условиях целенаправленного и бережно-наставнического руководства мог бы составить основу подлинного развития не только данного ребенка, но и его сверстников.

Таким образом, нередко приходится признавать, что мы имеем дело не с девиантным, отклоняющимся, а с непринимаемым, отвергаемым и отклоняемым взрослыми поведением детей и подростков. Кроме того, довольно часто к категории девиантов педагоги, родители и воспитатели всех рангов относят и тех детей, подростков и юношей, чьи отдельные поступки представляют собой проявления неадекватной асоциальной и антисоциальной активности. Другими словами, необходимо четко и жестко различать тех, кто системно, постоянно и чаще всего целенаправленно проявляет себя неприемлемым образом, не вписывается в самые элементарные правила человеческого общежития, и тех, кто в какой-то сиюминутной (сиюминутных) ситуации, а не систематически дает асоциальный или даже антисоциальный эмоциональный всплеск. Порой и тех и других относят к одному и тому же типу – девиантам. И всё же было бы явно ошибочно с педагогической точки зрения уравнивать эти две категории детей, подростков и юношей, так как к девиантам могут быть отнесены лишь те, кто не просто одноразово и случайно «отклонился» от поведенческой нормы, а постоянно демонстрирует девиантное, отклоняющееся поведение. Это тем более важно, что и специальные

психологические исследования, и реальная педагогическая практика однозначно приводят нас к следующему выводу. Если ожидать от ребенка, подростка или юноши (надо сказать, что подобная закономерность «работает» и применительно ко взрослым) определенных проявлений асоциальной и антисоциальной активности и, главное, быть уверенным в том, что они неизбежно осуществляются, то нет сомнения, что эти ожидания и уверенность будут с готовностью оправданы. Подтверждать уверенность готов любой человек (особенно ребенок и подросток), и, прежде всего ту, которая не требует особых усилий. Быть «плохим» всегда легче, чем «хорошим».

Успешность деятельности школ в плане формирования стремления к учебе, ориентации на будущее и самореализации во многом определяется тем, что эти учреждения создают спектр возможностей для своих воспитанников, т.е. такие сферы деятельности, которые являются для них значимыми. Существуют, конечно, и другие давно известные формы привлечения интереса к учебе: поощрение, наказание, апеллирование к совести, чувству долга и т.п. Однако в большинстве случаев такие прямолинейные методы не сулят долгосрочного успеха. Правильнее использовать то занятие, которое повышает статус школьника, поддерживает его личную самооценку и дает возможность самоутвердиться в кругу референтных лиц.

При этом для педагога в конечном счете несущественно, почему его воспитанник хорошо учится. Для самого ученика чрезвычайно важно быть успешным в школьном театре, спортивной секции или в кругу значимых одноклассников, т.е. добиться подлинной интеграции в своем жизненном микросоциуме.

Выстраивание зон личностного развития в школах, как правило, оказывается «завязанным» на полноценное развитие не только в данный момент, но и на будущее. Так, школа становится центром личностной самореализации своих воспитанников и работает уже не ради получения ее учениками хороших оценок сегодня, а для того чтобы школьники были полноценными членами общества и «сейчас», и в дальнейшем.

Огромное значение для формирования мотивации к учебе, труду и самореализации подростков имеют стратегия и тактика педагогического воздействия.

К счастью, сегодня практически невозможно представить себе ситуацию, когда образовательное учреждение оказывается единственной силой, которая реализует задачу профилактики и борьбы с девиантным поведением подрастающего поколения. Более того, перечисление всех учреждений, функциональной обязанностью которых является решение именно этой и никакой другой задачи, может составить достаточно развернутый список. Нередко в работе всех этих организаций легко прослеживается не просто дублирование, но, главное, несогласованность действий, практически полное отсутствие информации об активности друг друга, непонимание специфики задач каждой из них и уверенность в собственном безоговорочном главенстве в деле «воспитания и исправления».

Каждое из учреждений, с которыми взаимодействуют учреждения, призвано выполнять строго определенные функции. Однако реальная жизнь заставляет сдвигать функциональные рамки, перешагивать через схему формально-ролевых обязанностей. Так, казалось бы, школа должна только учить и совместно с семьей участвовать в процессе воспитания подрастающего поколения. Но это лишь в том случае, если семья активно занимается воспитанием (а практика показывает, что зачастую это не так). Есть, правда, и другие учреждения – префектура, милиция, социальная служба и т.д., – имеющие отношение к воспитанию детей. Каждое из них занимается, как правило, решением своей локальной задачи. И только школа оказывается в состоянии объединить

усилия этих учреждений для обучения, воспитания, социального развития учащихся. При этом она не только объединяет потенциалы различных организаций, но и стимулирует их активность, интегрирует их знания и усилия в единый «пучок» педагогического воздействия. Никто не навязывал школе этой функции: сама жизнь выдвинула ее на этот рубеж уже хотя бы потому, что именно здесь ребенок проводит едва ли не большую часть своего времени. Раньше таким центром была семья. Однако теперь и родители, и представители различных учреждений предпочитают обращаться именно в школу, если возникают проблемы с тем или иным ее воспитанником.

Некоторые учебные заведения успешно реализуют упомянутые функции

аккумулирующего центра воспитательного и воспитательно-коррекционного воздействия. Например, тесное сотрудничество с местными профтехучилищами, может помочь решить задачу непрерывного профессионального образования воспитанников школы. Сотрудничество с консультативно-юридическими центрами, городскими центрами труда и занятости молодежи также может быть очень эффективным.

Совершенно очевидно, что современное образовательное учреждение не может ограничиваться ориентацией на решение лишь задач обучения развивающейся личности. Более того, подлинное развитие личности, в принципе, невозможно в условиях заикливания на реализации только учебной деятельности. В то же время воспитательная часть работы образовательного учреждения невыполнима, если усилия педагогического коллектива и администрации не направлены на решение проблем здоровья учащихся. В данном случае, говоря «о здоровье», следует понимать, что это не только, а порой и не столько медицинская проблема, сколько психолого-педагогически-медицинская.

Разумеется, сложно воспитывать и учить ребенка, если он болен. В этом случае решение собственно медицинского аспекта триединой – психолого-педагогически-медицинской – задачи школы становится главенствующим. Именно для этого в школах открываются медицинские кабинеты с современным оборудованием, налаживаются связи со специалистами и проводится диспансеризация. Все это дает возможность качественной диагностики здоровья, а значит, позволяет наблюдать динамику развития учащихся и выявлять опасные зоны, например районы, где школьники наиболее подвержены аллергии, сколиозу или другим заболеваниям. Такая своевременная и подробная информация дает возможность выработать меры по улучшению состояния здоровья детей, причем не только в медицинском, но и в психолого-педагогическом плане.

Однако если бы школа ограничивала диагностикой свою активность в борьбе за здоровье учащихся, это было бы лишь половиной дела: школа – не больница. Зато школа все чаще становится тем мостиком между диагностикой и лечением болезней, который и позволяет, выявляя отклонения в физическом развитии конкретного ребенка или целой группы школьников, полноценно использовать усилия медицинских учреждений для окончательного решения проблемы.

И все же, сосредоточившись исключительно на медицинской стороне дела, невозможно достичь полноценного развития личности. Поэтому еще одним важным, а может быть, и главным достижением школы в профилактике нездоровья следует считать ее активную психолого-педагогическую деятельность.

Так, казалось бы, если существует проблема подростковой наркомании, то надо работать именно с теми, кто склонен к этой пагубной привычке. Однако школа проводит еще и профилактику наркомании, начиная с младших классов. Причем речь идет не просто о констатации вреда наркотиков или табака, а о пропаганде здорового образа жизни.

Результатом целенаправленной борьбы с наркогенными ситуациями является, прежде всего, улучшение психологического климата в школе, повышение учебной мотивации, адекватность и реалистичность профессиональных намерений, позитивный характер межличностных отношений как в ученической группе, так и в учебно-

воспитательном коллективе. Главным результатом организованных занятий в тренажерном зале являются, прежде всего, не накачанные мышцы и даже не красивые фигуры учащихся, а формирование просоциальных ценностных ориентации школьников, их готовность к активной социальной позиции, не эгоистическая забота только о своем здоровье, а отказ от нездорового образа жизни.

Зачастую можно услышать, что валеология – наука новая. Однако пропаганда здорового образа жизни существовала всегда. Новизна сегодняшнего подхода лишь в том, что вместо менторских наставлений школьникам предлагают реальную альтернативу в виде здорового образа жизни. То есть фактически школьникам не столько уговаривают не делать вреда для себя, сколько убеждают его заниматься своим здоровьем. Нельзя же, в самом деле, иметь хорошую спортивную форму и при этом курить: обязательно отстанешь от сверстников. Или чувствовать себя свободным, будучи привязанным к наркотику. Кроме того, для подростка крайне важно, чтобы сверстники его уважали и ценили, ведь подростковый возраст – самый «групповой». И спортивные занятия – тоже

«групповое» дело. А школа как раз и создает своему воспитаннику возможность для того, чтобы ему было куда пойти или вернуться, если он оступился.

Кстати, особенность вредных привычек в подростковом возрасте заключается в том, что они тоже носят «групповой» характер – начинаются вместе с группой. Зато оканчиваются индивидуальными, личностными проблемами, которые чаще всего приходится решать в одиночку. Вот почему так важно, чтобы школьнику было куда пойти и чтобы он чувствовал себя в школе как в хорошей семье.

Разумеется, материальные ресурсы государственных образовательных учреждений невелики, однако, как показывает опыт обследованных школ, при умелом организаторском подходе и в ныне существующих условиях можно добиться впечатляющих результатов.

Все вышеперечисленные идеи должны быть положены в основу просветительской и консультативной работы с педагогами.

Психологическая служба образования - это интегральное явление, представляющее собой единство четырех его аспектов: научного, прикладного, практического и организационного. Каждый из аспектов имеет свои задачи.

На сегодня существуют две основные концепции, разработанные И.В.Дубровиной и Л.М.Фридманом. В первой – работа практического психолога образования акцентирована на психологическом аспекте, во второй – на педагогическом. Главная цель психологической службы образования – содействие социальной ситуации развития и охраны здоровья личности обучающихся, воспитанников, их родителей, педагогических работников и других участников образовательного процесса.

Психолог окажется бессильным в достижении главной цели, если будет работать в одиночку, если не обретет себе поддержку в лице администрации и творческих педагогов. Только тесный контакт с педколлективом и администрацией обеспечит ему профессиональный успех.

Влияние педагога на своих воспитанников, как указывает Р.В.Овчарова, реализуется в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния во многом зависит от свойств и качеств личности педагога, его профессиональной компетентности, уровня авторитета, возраста детей и многих других параметров.

В.А. Крутецкий, отмечает, что авторитетных педагогов отличают от других такие личностные особенности, как положительная, эмоционально окрашенная мотивированная позиция по отношению к детям, их деятельности и результатам; направленность интересов на личность ребенка в сочетании со стремлением быть им полезным; высокая компетентность и профессионализм, обеспечивающие возможность оказания своевременной помощи детям в самых различных ситуациях; выдержка и самообладание, способность владеть своим настроением.

Такими способностями должен обладать любой педагог, поэтому следует рассмотреть некоторые варианты классификаций типов личности педагогов.

И.В. Вачков выделяет восемь типов педагогов: «наполеон», «нарцисс», «самодур», «штамповщик», «наблюдатель», «кот Леопольд», «доктор Фауст», «самоактуализатор».

«Наполеон» характеризуется неприязненным отношением к детям, откровенно используется их в собственных целях. Такой учитель обладает прекрасными творческими способностями, методическими находками. Его высоко ценит руководство, но не любят дети. Этот тип встречается среди администрации и органов управления образованием.

«Нарцисс» характеризуется неприязненным отношением к детям, но не манипулирует ими, основное внимание уделяет себе и своей творческой работе. Это лектор, следящий за внешней реакцией аудитории, но совершенно равнодушный к ней.

«Самодур» - агрессивный обыватель, оказавшийся в школе по случайному стечению обстоятельств; не способен к творчеству. Неприязнь к детям выливается у него в жесткий контроль над ними.

«Штамповщик» - самый распространенный тип учителя. Любит детей, не способен к творчеству. Как следствие – действует по установленному шаблону, устаревшим требованиям, готовым рецептам, стереотипам.

«Наблюдатель» характеризуется позицией невмешательства. Отсутствует всякого рода творчество. К педагогической профессии не расположен.

«Кот Леопольд» - застенчив, боязлив, творчески слаб, но с уважением и любовью относится к детям. Эта позиция приводит к полной пассивности.

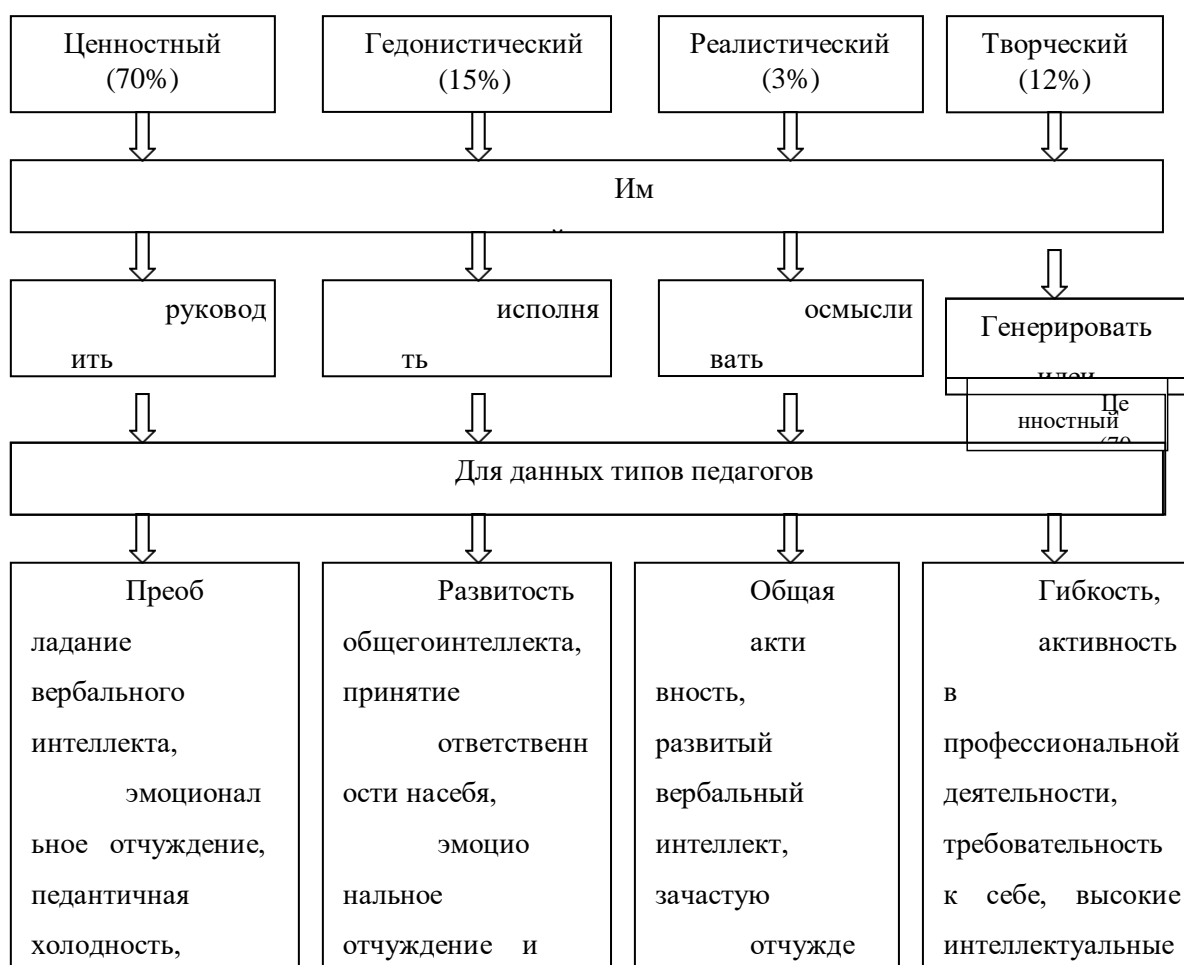
«Доктор Фауст» - это учитель, который «лепит» ученика в соответствии со своими представлениями о нужном обществе человеку. Он «формирует» личность и в этом видит единственный смысл жизни.

«Самоактуализатора» характеризует особая система отношений к детям, основанная на принятии их как ценностей, на любви к ним. Это одухотворенная личность с творческим потенциалом, педагогическая деятельность которой направлена на развитие уникальной сущности каждого ребенка.

Е.И.Рогов приводит примеры таких типов личности педагога, как «организатор», «предметник», «коммуникатор», «интеллигент». Для «организатора» характерны – требовательность, сильная воля, энергичность; для «предметника»- наблюдательность, профессиональная компетентность, стремление к творчеству; для «коммуникатора» - общительность, доброта, внешняя привлекательность, эмоциональность, эмпатия; «интеллигент» характеризуется высоким интеллектом, принципиальностью, общей культурой. Автор описывает и промежуточные типы – «предметник-организатор», «предметник-коммуникатор», кроме того, он отмечает, что профессиональная деятельность неизбежно сопровождается изменениями в структуре личности, которые могут быть как положительными (интенсивное развитие качеств, которые способствуют успешному осуществлению деятельности), так и отрицательными – профессиональная деформация личности.

Р.В.Овчарова выделяет четыре типа психологических портретов педагогов (схема 4).

СХЕМА 4



При использовании данного материала психолог должен помнить, что педагоги могут узнать себя в представленных портретах, а переживания по этому поводу могут осложнить межличностные отношения в педагогическом коллективе.

Качества и свойства личности не могут не влиять на формирование и развитие личности детей. Исследователи указывают на следующие факторы такого влияния (Т.Н.Банщикова, Ю.П.Ветров, Н.П.Клушина):

Фактор личностной тревожности и сверхконтроля поведения со стороны педагога через доминирование или гиперопеку, который ведет к снижению социальной активности ребенка и затрудняет формирование его субъективности.

Фактор преимущественного развития вербального интеллекта у педагогов и, как следствие, преобладание в их работе словесных форм обучения и воспитания, входящих в противоречие с неразвитостью вербального интеллекта у запущенных детей и негативно отражающихся на результатах учебной деятельности.

Фактор поведенческой агрессивности педагогов на фоне неадекватной самооценки означает, что они неосознанно провоцируют ответные реакции детей.

Фактор равнодушия, формального отношения к чувствительному, несбалансированному и незащищенному ребенку разрушает личностно-эмоциональное общение, не способствует решению проблем ребенка.

Фактор неадекватного отношения к себе и малодифференцированного образа

«Я» педагога говорит о том, что воспитатели и учителя слабо разбираются в себе и своих собственных проблемах. Не умея правильно оценить и принять себя, они не в состоянии сделать это по отношению к проблемным детям, для которых принятие и признание окружающими является самой актуальной проблемой.

По мнению Р.В.Овчаровой, на возникновение и развитие социально- педагогической запущенности детей могут влиять такие личностные особенности педагогов, как повышенная изменчивость настроения, утомляемость, раздражительность, нерешительность и тревожная мнительность, сверхконтроль, эмоциональная холодность, а также низкий уровень сенситивности, открытости, стремления привлечь к себе внимание детей.

Нередко в силу различных причин педагоги перестают быть интересными для детей, не являются примером для подражания в интеллектуальной деятельности, не развивают умственные способности детей.

Профессиональная некомпетентность ведет к низкому качеству педагогического процесса, является неэффективной для обычных детей, а у педагогически запущенных приводит к демотивации учения, не овладению учебной деятельностью и недоразвитию познавательных интересов. Учителя, склонные к авторитарному стилю общения, подходят к ребенку как к объекту воздействия, что включает в себе опасность игнорирования его потребностей, чувств, переживаний и индивидуально-личностных особенностей. Авторитарность педагога провоцирует агрессивное поведение ребенка, вызывает протестные реакции, либо, наоборот, подавляет его, снижает активность (Р.В.Овчарова).

Итак, каждый педколлектив переживает периоды становления, функционирования и развития. Психологическая атмосфера, межличностные отношения, стиль управления и деятельности педагогического коллектива проецируются на детский коллектив. Именно поэтому психологу необходимо знать состояние педколлектива, уровень и динамику его развития.

Причины напряженности педагогической деятельности, обусловленные объективными (сложные, напряженные условия деятельности) и субъективными (особенности личности) факторами, способствуют формированию у педагогов психозащитных механизмов. Как следствие – педагоги (как профессиональная группа) отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья, что вызывает необходимость практической работы по психокоррекции, гармонизации личности педагога через психотерапевтические сеансы, различные виды социально-психологического тренинга, профилактики и предупреждения действия неконструктивных механизмов в педагогическом общении. Индивидуальный подход в

работе с педагогами – основной принцип деятельности практического психолога.

Как указывают Т.Н.Банщикова, Ю.П.Ветров, Н.П.Клушина, организация в образовательном учреждении психологической помощи педагогам включает три основных этапа: формирование их интереса к практической психологии, ведение специализированной психологической работы и создание в образовательном учреждении психологического клуба.

Психотехнические игры и упражнения

Упражнение «Проективный рисунок»

Предлагается выполнить два рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение дается 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна.

Все рисунки раскладываются вместе в центре комнаты. Произвольно выбирается один и ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке. При этом следует передать свои ощущения от рисунка: каким, по его мнению, человек, нарисовавший себя, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор объявляет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки.

При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Упражнение «Прокурор и адвокат»

Участники делятся на две группы (произвольно). Одна играет роль «прокурора», другая – «адвоката». Кто-то из группы садится в круг по жребию или по мере психологической готовности. Группа начинает высказываться: «адвокаты» акцентируют внимание на положительных сторонах сидящего в центре, усиливают их, приводят подтверждающие примеры, а «прокуроры» аргументировано доказывают обратное.

Упражнение «Представьте себя ребенком»

В каждом из нас до сих пор находится ребенок. Мы живем с грузом тех суждений, которые слышали детьми. Основа нашего жизненного сценария – то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и составьте на левой его стороне список всего того отрицательного, что ваши родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите все то хорошее, что вам говорили о вас родные и учителя.

Обсуждение

- Какой из этих списков длиннее?
- Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе?

Упражнение «Зеркальное отражение суждений партнера»

Группы делятся на пары. Один человек описывает какую-либо ситуацию с отрицательной стороны. Второй находит положительные аспекты этой ситуации.

Упражнение «Любящий взгляд»

Один участник выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий назначает в его отсутствие двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих любящим взглядом увеличивается.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева О.А. Методические рекомендации по диагностике рисков делинквентного поведения подростков. СПб, 2019. 33с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2005. 271с.
3. Артамонова Е.Г., Калинина Н.В., Ефимова О.И., Салахова В.Б. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций. Под ред. Л.П. Фальковской. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. 36 с.
4. Боязитова И.В., Эркенова М.М. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях: практика профессиональной деятельности. Учебно-методическое пособие. Пятигорск: ПГУ, 2017. 202 с.
5. Быстрицкий О. Терапия киноискусством // Школьный психолог. 2007. №3. С. 18-21.
6. Дмитриев М. Г., Белов В. Г., Парфенов Ю. А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. 316 с.
7. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008. 336с.
8. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2006.160с.
9. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2005. 960с.
10. Малкина-Пых, И.Г. Кризисы подросткового возраста. М.: Эксмо, 2004. 384с.
11. Малкина-Пых, И.Г. Техники гештальта и когнитивной терапии. М.: Эксмо. 2004. 384с.
12. Практика сказкотерапии; под ред. Н.А. Сакович. СПб.: Речь, 2004. 224с.
13. Райфшнайдер Т.Ю. Программа психологической поддержки подростков с девиантным поведением в условиях среднего общеобразовательного учреждения. Методическое пособие. Кисловодск: Кисловодский институт экономики и права, 2007. 52с.
14. Родионов В.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Методические рекомендации по профилактике негативных последствий воздействия стресса на детей. Ярославль: Академия развития, 2006. 272с.
15. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н.Истратова, Т.В. Эксакусто. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 443с.
16. Справочник психолога средней школы / О.Н.Истратова, Т.В. Эксакусто. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 511с.