**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ишимбайское специальное учебно-воспитательное учреждение»**

**«Путь к себе»**

(программа комплексной профилактики и коррекции девиантного поведения несовершеннолетних женского пола)

Ишимбай, 2022г.

**АННОТАЦИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Программа профилактики составлена для коррекционно-профилактической работы с обучающимися (девочками-подростками 11-18 лет) специальных учебно-воспитательных учреждений открытого и закрытого типа. Специальные учебно-воспитательные учреждения закрытого типа занимают особое место в системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и являются тем звеном инфраструктуры, которое обеспечивает ранее и непосредственное предупреждение правонарушений несовершеннолетних, исправление без лишения свободы. Ограничения по режиму и ряд других требований в работе учреждений продиктованы, в первую очередь, созданием необходимых условий реабилитации, максимальной защищенности несовершеннолетних от негативного влияния, обеспечением полноценных «ритмов жизнедеятельности» каждого воспитанника.

Своевременное направление несовершеннолетних в специальные учебно-воспитательные учреждения является одним из эффективных способов оказания несовершеннолетним комплексной помощи, предупреждения совершения ими повторных правонарушений.

Специальные учебно-воспитательные учреждения закрытого типа обеспечивают реабилитацию и ресоциализацию несовершеннолетних, совершивших общественно опасные деяния, предусмотренные Уголовным кодексом Российской Федерации, но не подлежащих уголовной ответственности либо освобожденных судом в установленном порядке от наказания, а также комплексную профилактику правонарушений, совершаемых детьми и подростками с девиантным (общественно опасным) поведением.

Адресный подход, внимание к интересам обучающихся, комплексное сопровождение, воспитание успехом, вовлечение в учебную, внеурочную, проектную деятельность, обучение профессии, работа с семьей, социальным окружением – все это позволяет не только выровнять ситуацию, но и добиться значимых результатов в ресоциализации выпускников.

Контингент обучающихся (воспитанников) ФГБПОУ «Ишимбайское учебно-воспитательное учреждение закрытого типа» - девушки. Анализ теоретических источников показал, что программ, ориентированных на профилактику девиантного поведения, учитывая гендерный аспект, мало, да и посвящены они профилактике отдельных видов девиаций, поэтому разработка программы профилактики девиантного поведения именно для лиц женского пола, является актуальной.

**ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, НА РЕШЕНИЕ КОТОРЫХ НАПРАВЛЕНА ПРОГРАММА**

По данным исследований сейчас возрастает уровень девиантного поведения подростков, в том числе девушек.

По мнению ученых (М. Э. Вайнер, И. Ф. Дементьева, Л. Я. Олиференко, И. А. Фурманов, Т. И. Шульга и др.), девиантное поведение несовершеннолетних может быть обусловлено рядом факторов:

• особенностями индивидных, в том числе нейродинамических, свойств ребенка: нестабильностью психических процессов, психомоторной заторможенностью (или расторможенностью);

• неправильным воспитанием (гипопротекция, доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция и др.);

• особенностями восприятия и интерпретации ребенком тех или иных действий родителя (если ребенок оценивает действия родителя в качестве препятствия к удовлетворению актуальных потребностей, возникает нарушение поведения);

• неадекватным (защитным) реагированием ребенка на те или иные затруднения школьной жизни или на неудовлетворяющий ребенка стиль взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;

• педагогическими ошибками учителей;

• стрессовыми ситуациями в семейном социуме (развод родителей и их занятость своими личными переживаниями; девиантное поведение как реакция на эмоциональное невнимание родителей; смерть любимого человека; девиация как реакция на потерю значимого лица; рождение в семье еще одного ребенка и переключение внимания родителей на малыша; девиация как ревность; различные формы насилия, применяемые к ребенку в семье (унижения, словесные оскорбления, пренебрежение к его потребностям); девиация как компенсаторный механизм, как ответ на насилие и др.

По определению А. Д. Гонеева, Н. И. Лифинцевой, Н. В. Ялпаевой, девиантное поведение подростка может проявляться в нескольких плоскостях:

• особенности отдельных психических процессов (повышенная подвижность нервных процессов или их заторможенность, устойчивость или слабость, повышенная активность или пассивность ребенка, сосредоточенность или рассеянность, болтливость или замкнутость, импульсивность и непредсказуемость, повышенная возбудимость и аффективность и др.);

• социально обусловленные качества личности и черты характера (неорганизованность, несобранность, лень, невнимательность, недисциплинированность, лживость, драчливость, капризность, упрямство, грубость, озлобленность, агрессивность, жестокость);

• низкая общая культура, негативное отношение к нравственным нормам и правилам, окружающим людям (неопрят­ность, бестактность, равнодушие, безразличие, необязательность, невыполнение заданий, пропуски занятий, прогулы, уход из дома и из школы, бродяжничество, конфликты со сверстниками и взрослыми, копирование образцов асоциального поведения, ориентация на узкогрупповые интересы и ценности);

• вредные привычки (курение, употребление алкоголя, токсических и наркотических средств, увлечение азартными играми) [13, с. 173].

Отметим особенности девушек-девиантов.

Их агрессивность продиктована импульсивностью, эффективностью, вспыльчивостью: иногда расстраиваетесь по мелочам (65% и 84%); часто бываете вспыльчивы (57% и 71%). Девушки чаще в аффекте хлопают дверями (58% и 84%); в раздражении разбрасывают вещи (29% и 50%); в критической ситуации испытывают чувство внутреннего кипения (79% и 91%), им труднее контролировать себя: не всегда можете приглушить свои агрессивные эмоции (54% и 70%); с трудом сдерживаете гнев или ярость (48% и 58%). Посредством агрессии девушки чаще регулируют межличностные отношения и доказывают свою правоту: агрессивное поведение диктуется неприятием вами другого человека (60% и 74%); желанием доказать свою правоту в споре (68% и 77%). Свое несогласие они часто выражают криком: кричите в ответ, если кто-то кричит на вас (56% и 70%). Такая эмоциональность и несдержанность оборачивается для девушек моральными переживаниями и аутоагрессией: испытываете угрызения совести за содеянное (63% и 80%); всегда переживаете за свою грубость (56% и 68%); расстраиваетесь из-за того, что резко выражаете свое несогласие с другими людьми (39% и 51%).

У девушек 15–17 лет «риск алкоголизации» имеет положительную корреляцию с показателями «овладение как форма завоевания мира, экспансии», «риск депрессии», «уникальность» и др. Автор делает вывод, что полученные результаты показывают: тяга к алкоголю появляется у девушек в тех случаях, когда они сталкиваются с проблемами, которые не могут решить в силу недостаточности собственного опыта.

В последние годы наблюдается тенденция в увеличении количества преступлений, совершаемых лицами женского пола. Появляется все больше девушек, занимающихся проституцией, употребляющих алкоголь, наркотики, ведущих аморальный образ жизни, следствием чего и является преступное поведение. Мотивы и обстоятельства совершенных деяний у девушек: алкогольное опьянение – 75%; осознанность того, что не найдут, не накажут, не докажут – 68%; доступность благ – плохо охраняется – 46%; небольшой срок наказания – 38%); множество пунктов сбыта похищенного – 12%. Таким образом, основными обстоятельствами, мотивами для совершения преступления среди девочек – осознанность безнаказанности, а также доступность благ (в надежде, что не докажут).

На подростковый возраст приходится всплеск агрессивности, потому что этот период развития ребенка является одним из самых сложных, наибольшее проявление девиаций прослеживается именно в этот период. А.П. Новгородцева отмечала, что у большинства девиантных подростков наблюдается отрицательное отношение к школе и одноклассникам, с которыми общение, если и проходит, то в более негативной форме, чем в положительной, а также присутствует ненависть к отличникам; негативная установка к другим людям, чести и достоинству. Для подростков с такой формой поведения характерно отчуждение от общепринятых правил социального общежития, отторжение от позитивных социальных ценностей. Они способны проявить физическую агрессию в адрес незнакомого человека или же для достижения своей цели нанести имущественный ущерб.

Б.С. Волков обнаружил, что девиантные подростки оценивают себя значительно хуже сверстников по самооценочным категориям внешней привлекательности, ума, успешности в учебе, доброты и честности. Кроме этого, девиантным подросткам чаще всего свойственно приписывать свои неудачи чему-то внешнему (везет меньше, на их долю выпало больше несчастья, негде себя показать, производят на других неблагоприятное впечатление). У лиц, склонных к девиантному поведению, возрастает значимость объектов, удовлетворяющих потребность престижа. На фоне преобладания у таких подростков потребительских тенденций ценностные ориентации имеют прямую связь со структурой их досуга: приобретение спиртного, посещение баров и дискотек, просмотр кинофильмов и телепередач, отсутствие интереса к чтению книг.

Кроме этого, Б.С. Волков установил, что у несовершеннолетних правонарушителей потребность социального престижа теряет свою направленность, перерастая в низшую форму самоутверждения, когда индивид удовлетворяется тем, что становится объектом внимания других людей. Девиантному подростку свойственна гипертрофированная потребность в свободе, независимости: ему уже в 12-13 лет невыносима ситуация, когда он должен получать разрешение от других на каждый свой поступок.

А.Е. Личко считал, что девиантное поведение обусловленно патохарактелогическими особенностями личности, дисгармоничностью развития характера. Были зафиксированы некоторые характеристики личности подростков с девиантным поведением: отношение к будущему является крайне неопределенным, вплоть до отсутствия содержательной ориентации; будущее выступает как прямое отражение актуальных желаний настоящего; общечеловеческие ценности чаще всего отвергаются; отсутствует интерес к учебе и познанию. Большая часть девиантных подростков живут в семьях с неблагоприятным психологическим климатом. Подавляющее большинство подростков с девиантным поведением – мальчики, среди которых практически у половины присутствует склонность к алкоголизации; социальные отношения этих подростков имеют высокую конфликтность.

Личностные особенности девиантных подростков свидетельствуют о деформации их характера, наличии конфликтов с окружающими, неприязненном отношении к позиции взрослого, заниженной потребности в общении, выступающей средством самоутверждения и компенсации неудовлетворенности положением. Игнорирование девиантных подростков сверстниками, говорит об их выпадении из круга нормального подросткового общения.

Анализируя работы авторов (Т.В. Ничишина, Е.В. Змановская, Е.В. Емельянова), стоит отметить следующие особенности личности девиантных подростков:

1. Постепенное усугубление отдельных негативных качеств личности, складывающихся в криминогенный комплекс.

2. Особое стечение обстоятельств и действие факторов, приводящих к «сонастройке» и взаимодействию криминогенных качеств, их развитию и фиксации.

3. Фоновым условием для образования и развития криминогенного комплекса является наличие у подростка общих трудностей и отставания в развитии личности.

4. Наличие криминогенного комплекса делает подростка нечувствительным к воздействию воспитательных мер, направленных на коррекцию отдельных сторон его личности.

Остается открытым вопрос о том, стремится ли личность перестроить отношения и поведение, которые противоречат нормам социума. У подростков с девиантным поведением имеет место быть искажение действительности, выражающееся в стремлении показать себя в более выгодном свете, скрывая девиантное поведение. Они отмечают в себе больше хорошего, отрицая «неодобряемое» поведение. Отсюда можно отметить некий парадокс: подростки с девиантным поведением более дисциплинированны, совестливы, обладают высоким самоконтролем поведения, эмоций и чувств, а также считают себя людьми, соблюдающими моральные стандарты и нормы. Можно предположить, что данную особенность определяет, сниженная критичность мышления. Кроме этого, они более подвержены влиянию эмоций и погружены в мир собственных переживаний. Эго-структура подростков с девиантным поведением перенапряжена, что отражается на более высоких показателях самоконтроля поведения, моральности, демонстративности и силе «Я». Таким образом, на нормативность поведения девиантных подростков оказывают влияние: социальная зрелость, выражающаяся в реакциях во взаимодействии с окружающими, способы решения проблемных ситуаций, доброжелательность, открытость в общении. Отчужденность, отгороженность подростка, дефицит в общении и эмоциональная неустойчивость в условиях стресса могут спровоцировать его девиантное поведение.

Исследования В.Г. Белова, Ю.А. Парфенова показывают, что подростки с девиантным поведением, по сравнению со сверстниками, имеют больше фрустрированных ценностей и более склонны к агрессивному реагированию в состояниях фрустрации по сравнению с ними. Фрустрация у подростков имеет достоверные умеренные и выраженные положительные связи с агрессивностью, зависимостью, аффектом и отстраненностью, а также достоверные умеренные и выраженные отрицательные взаимосвязи с чувствами вины и стыда, социальным статусом, коммуникативной компетентностью, контролем и включенностью, что свидетельствует о существенной взаимосвязи фрустрации с комплексом психологических показателей, свидетельствующих о неблагополучии у подростков и ведущих к формированию у них девиантного поведения. Подросткам с девиантным поведением, как правило, свойственны следующие нарушения: в аффективной сфере – это неустойчивость эмоциональных состояний, смена одних эмоций другими, возникновение тревоги и депрессии; в поведенческой сфере – это высокая эмоциональная окрашенность поведенческих реакций, реакции избегания и протеста в ответ на возникающие сложности, нестабильность отношений с окружающими, однотипный способ реагирования на фрустрирующие ситуации (ситуация которая воспринимается субъектом как угроза его удовлетворению той или иной физиологической или эмоциональной потребности), отсутствие критической оценки своих действий; в когнитивной сфере – низкий уровень когнитивных способностей, педагогическая запущенность: нарушение построения заключений, наличие «глобальных» выводов, формирование выводов при отсутствии доводов в его поддержку, низкий уровень развития рефлексии; в мотивационно-потребностной сфере – блокирование потребности в защищенности, свободе, принадлежности к референтной группе, отсутствие выраженной мотивации на обращение к своему внутреннему миру и трудности в рефлексии. Более того, подростки группы риска часто испытывают трудности в соблюдении границ в общении и сложности в коммуникации как со сверстниками, так и со взрослыми. Такие подростки настороженно относятся к окружающим, не вступают в открытый контакт, им трудно довериться, а это в свою очередь, вызывает агрессивные реакции защитного характера со стороны подростка.

Анализируя работы авторов (А.Е.Личко, Е.В. Змановская, Т.В. Ничишина, Б.С. Волков, Е.В. Емельянова), можно предположить, что подростку с девиантным поведением, свойственны следующие особенности: - неумение преодолевать трудности; - игнорирование препятствий; - сверхнапряженность; - неприятие педагогических воздействий; - апатичная подчиненность группе с асоциальными установками; - синдром тревожного ожидания, неуверенности в себе; - сниженная самокритичность, двойной локус контроля; - систематические учебные неуспехи; - негативные установки к учебной деятельности, физическому труду, к себе и окружающим людям; - слабость самоконтроля; - крайняя степень эгоцентрированности; - агрессивность; - фрустрированность ценностей.

В этом возрасте молодежь пытается выделить свое «Я», завоевать авторитет, получить независимость и добиться отношения к себе как к равному со стороны взрослых.

Как особая социально-демографическая группа, молодежь имеет свои особенности. Социальная ситуация развития в юности определяется выбором жизненного пути. Обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив является аффективным центром жизни личности в юношеском возрасте. Особенно это актуально для когорты, включающей представителей молодежи от 15 до 17 лет - для старших школьников. В психологии данный возраст часто обозначается как «ранняя юность».

В этом возрасте происходят жизненно важные морфофункциональные изменения, итогом которых является половая и физическая зрелость. Физические изменения влекут за собой трансформацию Я-концепции. Идентификация позволяет усвоить социальные нормы, ценности, идеалы, роли. Это период социального и профессионального самоопределения, формирования духовных качеств, гражданского становления и начала активного включения в общественную жизнь. Продолжается процесс самопознания, развивается рефлексия, формируется чувство взрослости, повышается объективность самооценки с повышенной склонностью к самонаблюдению. Одной из основных форм проявления самосознания является формирование чувства взрослости. Ключевым фактором ощущения взросления в подростковый период (15-17 лет) является собственный взгляд на свое будущее, значимые сферы жизни, собственная линия поведения и их отстаивание. Происходит включение в мир взрослых через трансформацию социальных установок, норм и правил (социальных представлений) в личные ценностные убеждения, представления и ориентации. В период раннего юношества большое значение имеет социальный фактор. Для старших школьников чрезвычайно важны принадлежность к определенной социальной общности и собственное положение в этой общности. Одну из ключевых ролей играют неформальные группы, как правило, подчиненные нормам определенной юношеской субкультуры. Важным для старших школьников является феномен гендерной идентичности. Гендерная идентификация – это сложный процесс отождествления себя с определённой группой людей, объединенных по принципу гендерной общности; это особый механизм распознавания представителей разных гендерных групп. В результате девушка или юноша формирует собственную гендерную идентичность. Как отмечают специалисты, несмотря на процессы «андрогинизации и стирания гендерных различий в современном обществе» для российской молодежи «распределение гендерных ролей близко к традиционным».

У девушек в структуре гендерной идентичности формируются феминные качества. Так, например, С.А. Хасанова эмпирически доказала, что в этом возрасте у них «усиливается интерес к своей внешности, возникает завышенная оценка ее значения, рост самооценки, увеличением потребности нравиться противоположному полу».

Старший школьник, выстраивая собственную картину мира, свой новый образ «Я», не ограничивается пассивным усвоением гендерных норм и ролей, а стремится самостоятельно активно осмысливать и формировать свою гендерную идентичность. При этом процесс полового созревания влияет на поведение молодых людей опосредованно, через социальные условия их существования, например, через статус подростка в коллективе сверстников, его взаимоотношения с взрослыми, с семьей, посредством СМИ и т. д. При успешном обретении идентичности у девушки появляется некое ощущение определенности, понимание того, кто она.

Все выше сказанное позволило определить цель и задачи программы.

Цель программы: формирование у девушек-подростков социально-значимых ценностных ориентаций, адекватного образа «Я».

Задачи программы:

* активизировать процесс стремления девушек-подростков к самопознанию в целях личностного и профессионального самоопределения;
* способствовать формированию позитивного образа «Я»;
* развивать у девушек-подростков социальную и личностную компетентность: обучение навыкам конструктивного общения, принятия ответственных решений;
* способствовать развитию навыков саморегуляции эмоционального состояния, избегания стрессов, разрешения конфликтов.

**ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ, ОПИСАНИЕ ЕЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

Программа ориентирована на девушек 14-17 лет, обущающихся (несовершеннолетних правонарушителей) ФГБПОУ «Ишимбайское учебно-воспитательное учреждение закрытого типа». Девушки направлены по приговору или постановлению суда. Имеют различные отклонения физического, психического и социально-педагогического характера, не противоречащие обучению в Ишимбайском СУВУ.

В данное учреждение девушки направлены из различных субъектов РФ.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ) ПРОГРАММЫ**

**Методологические основания программы**:

* понимание девиантного поведения как социального поведения, не соответствующего установившимся нормам в обществе (И.А.Невский, И.С.Кон);
* социальный подход к обоснованию отклоняющих форм поведения (теория аномии Э.Дюркгейма, теория этикирования Д.Уолкса, наработки Я.Гилинского, В.Ядова и др.);
* психологический подход к изучению девиантного поведения (теория влечений З.Фрейда, теория агрессивного поведения Э.Фромма, наработки Б.С.Братусь, А.Е.Личко, Д.Н.Узнадзе и др.);
* деятельностный подход к развитию в детском возрасте (В.В.Давыдов, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев и др.).

**Принципы реализации программы:**

* *Принцип системности и последовательности.* Он позволяет содержание и организационные моменты программы реализовывать по этапам и в их последовательной взаимосвязи, а также в системе отношений администрации и педагогического коллектива школы, социального педагога, педагога-психолога, логопеда, медицинских работников и других специалистов.
* *Принцип учета индивидуальных особенностей личности.* Этот принцип ложиться в основу работы с учащимися, имеющими девиантное поведение, где учитываются их индивидуальные особенности личности, интеллектуальный потенциал, условия семейного воспитания, социальный опыт для разработки содержания и организации психопрофилактической и коррекционно-развивающей деятельности с ними.
* *Принцип учета возрастных особенностей.* Он обеспечивает в программе учет особенностей развития учащихся в соответствии с их возрастным этапом и актуальной возрасту - социальной ситуацией развития.
* *Принцип деятельности.* Этот принцип позволяет учесть ведущий вид деятельности учащихся с девиантным поведением при разработке и реализации содержания и организационного аспекта программы.
* *Принцип развития.* Этот принцип говорит о том, что реализация программы должна бать направлена на позитивное развитие школьников с девиантным поведением, их социальную адаптацию.
* *Принцип связи с жизнью.* Данный принцип в программе помогает установить причины девиантного поведения детей, которые имеют чаще всего своим источником реальную жизнь, подобрать материал для профилактики и коррекции отклонений в поведении и психике учащихся, чтобы он был интересным и близким к их жизни.
* *Принцип гуманности.* Он позволяет в ходе реализации программы строить гуманное отношение с девиантными детьми и учить их проявлять это отношение с другими.
* *Принцип соотнесения внешнего и внутреннего.* Данный принцип разработан С.Л.Рубинштейном, который означает внешнюю обусловленность всех личностных образований человека. В программе он реализуется в создании условий образовательной среды, которая будет оказывать корректирующее воздействие на девиантные признаки поведения школьников.
* *Принцип опоры на положительный ресурс.* Принцип предполагает актуализацию ресурсного потенциала личности воспитанников с опорой на их индивидуальный положительный жизненный опыт и личностные качества, что обеспечивает их гармоничное сосуществование с миром и самим собой; инициацию стратегий созидательной активности в деятельности и поведении.

**Нормативно-правовое обеспечение**

# Программа составлена в соответствии с требованиями к структуре профилактических программ на основе Распоряжения Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации").

# Содержание программы опирается на следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 года № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июня 1999 года № 120- ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

-[Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2017 № 07-7453 Приложение1.](http://мук.абакан.рф/media/2018/01/pismo-ministerstva-obrazovaniya-i-nauki-rossijskoj-federatsii-ot-19-12-2017-07-7453-prilozhenie1.pdf)«Рекомендации по совершенствованию работы с детьми, состоящими на различных видах учета в органах и учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, на основе имеющихся лучших практик данной работы и анализа информации об образовательных организациях, в которых преимущественно обучаются указанные лица»;

-[Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2016 № АК-923-07](http://мук.абакан.рф/media/2017/10/pismo-ministerstva-obrazovaniya-i-nauki-rossijskoj-federatsii-ot-28-04-2016-ak-923-07.pdf) «Методические рекомендации по вопросам совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с девиантным поведением».

**ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ, ИНСТРУМЕНТАРИЯ СО ССЫЛКОЙ НА ИСТОЧНИКИ**

Для рассмотрения актуальности проблемы девиантных подростков и составления программы профилактики и коррекции девиантного поведения несовершеннолетних следующие инструментарии:

**ЛИЧНОСТНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ (УРБАНОВИЧ, 1998, 2001)**

В настоящее время предпочтение отдается методикам так называемого «раннего обнаружения», позволяющим выявить первые признаки, указывающие на психологический дискомфорт и неблагополучие. Предлагаемый опросник позволяет определить уровень личностной и социальной идентичности, распознать первые признаки разлада человека с собой и со своим социальным окружением. При этом под личностной идентичностью понимается самоопределение в терминах физических, интеллектуальных и нравственных черт индивида; под социальной идентичностью – самоопределение в терминах отнесения себя к определенной социальной группе.

На основе различных психологических исследований можно сделать вывод: человек стремится к сохранению позитивной идентичности. Ее наличие способствует восприятию окружающего мира как более стабильного, надежного, справедливого, сбалансированного. Напротив, утрата позитивной идентичности дезорганизует внутренний мир человека. Возникает дисгармония образа своего Я и образа окружающего мира, что препятствует адекватному поведению в этом мире. Особенно массовый характер данные процессы приобретают в условиях радикальной социальной трансформации. Ответом человеческой психики на резкие изменения в социальном мире является кризис идентичности.

Важно вовремя определить как приближение человека к данному кризису, так и сам факт его переживания. Этой цели и служит приводимая методика, позволяющая выявить, насколько и в каких сферах у человека наступает разлад с собой и с социальным окружением. Для психолога важен не только подсчет баллов, но и качественный анализ ответов опрашиваемых

Опросник позволяет осуществить анализ личностной и социальной идентичности по следующим восьми позициям: 1) служба; 2) материальное положение; 3) внутренний мир; 4) здоровье; 5) семья; 6) окружающие; 7) будущее; 8) общество.

Каждой позиции соответствуют 12 утверждений опросника. Утвердительный ответ на каждое утверждение оценивается в один балл и в целом повышает показатель личностной и социальной идентичности, чувство самотождественности.

Инструкция: «Прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте номера тех из них, которые соответствуют вашему нынешнему состоянию и восприятию себя и окружающего социального мира.

1. Я имею ясное представление о сути моей работы и ее целях.

2. Я имею четкое представление о своем нынешнем материальном положении.

3. Я постоянно развиваю себя различными способами.

4. Я вполне удовлетворен состоянием своего здоровья.

5. На сегодняшний день моя семейная ситуация меня вполне удовлетворяет.

6. Я искренне интересуюсь мнением и точкой зрения других людей.

7. Я знаю свои главные цели в жизни.

8. Меня вполне устраивает мой социальный статус в обществе.

9. Моя служба (работа) помогает мне в достижении моих жизненных целей.

10. Мне удается придерживаться рамок своего бюджета.

11. Я регулярно читаю прессу и интересуюсь новостями.

12. Я регулярно бываю на осмотрах у врача и проверяю состояние своего здоровья.

13. Я понимаю значение семьи для себя.

14. Меня интересуют чужие заботы и проблемы.

15. Я последовательно, настойчиво и энергично стремлюсь к достижению своих главных целей в жизни.

16. Моя профессия достаточно уважаема в обществе.

17. Я имею четкое представление о своих перспективах по работе (службе).

18. Я знаю, какие меры необходимо предпринять для улучшения моего материального положения.

19. Я регулярно читаю литературные произведения.

20. Я регулярно занимаюсь физкультурой.

21. Я уделяю достаточно времени своей семье.

22. Мое мнение интересует других людей.

23. Я знаю, когда примерно осуществятся мои жизненные цели (в соответствии с моим жизненным планом).

24. Меня практически все устраивает в окружающей меня социальной действительности.

25. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через пять лет.

26. Для того чтобы поддержать свое материальное положение, я часто беру в долг.

27. Я посещаю учебные мероприятия и специальные курсы.

28. Я сплю достаточное время ежедневно.

29. У членов моей семьи есть общие увлечения.

30. Я умею слушать других.

31. У меня имеется анализ факторов и условий, способствующих достижению моих жизненных целей.

32. Меня волнует все, что происходит в нашем современном обществе.

33. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через 10 лет.

34. Меры, которые я предпринимаю для улучшения моего материального положения, вполне реальны.

35. Я участвую в разнообразной совместной деятельности, способствующей моему личностному развитию.

36. Мое питание достаточно, регулярно и сбалансированно.

37. Я хорошо знаю членов своей семьи – их потребности, мнения, желания, позиции.

38. Я умею ценить тех людей, с кем общаюсь.

39. У меня есть анализ факторов и условий, препятствующих достижению моих жизненных целей.

40. Меня волнует, в каком направлении развивается наше современное общество.

41. Я достаточно воодушевлен и мотивирован для этой работы (службы

42. Мое материальное положение меня вполне устраивает.

43. У меня есть план личностного развития.

44. Я употребляю алкоголь умеренно.

45. Я могу создать в своей семье открытую и душевную атмосферу.

46. Я стремлюсь развивать людей, с которыми общаюсь.

47. Я знаю критические пункты («узкие места») на пути к достижению моих жизненных целей.

48. Сегодня мне живется лучше, чем 10 лет назад.

49. В будущем я найду в себе достаточно воодушевления и мотивации, опираясь главным образом на свой личный потенциал.

50. Я уверен в том, что знаю, как сделать свое материальное положение лучше.

51. Я настойчив в реализации плана моего личностного развития.

52. Я человек некурящий.

53. Я уверен в надежности моих семейных условий.

54. Я стремлюсь понимать людей, с которыми общаюсь.

55. Я знаю, что мне нужно и в какой степени для достижения моих жизненных целей.

56. Сегодня мне живется лучше, чем пять лет назад.

57. Я получаю внутреннее удовлетворение от своей нынешней работы (службы).

58. Мои потребности и возможности оптимизированы и уравновешены.

59. Время от времени я совершенствую план моего личностного развития.

60. В моем ежедневном рационе вполне достаточно свежих овощей и фруктов.

61. Я способен не только «брать» от семьи, но и «давать» ей.

62. Я забочусь о поддержании дружеских отношений.

63. При движении к моим главным жизненным целям я полагаюсь главным образом на себя.

64. У меня вполне достаточно возможностей, позволяющих влиять на развитие процессов в современном обществе.

65. Я знаю, что необходимо сделать, чтобы моя работа (служба) в ближайшие годы отвечала моим личным потребностям и моей жизненной философии.

66. Я способен на радикальные шаги по улучшению своего материального положения.

67. Я знаю, как мне реализовать мои потребности в личностном развитии.

68. Я достаточно двигаюсь в течение дня.

69. Я могу создать надежные и благоприятные условия для своей семьи.

70. С моей точки зрения, у меня достаточно друзей и приятелей.

71. Я готов в полной мере использовать имеющиеся возможности, позволяющие достичь моих жизненных целей.

72. Я уделяю достаточно времени и внимания размышлениям над проблемами современного общества.

73. Положительные и отрицательные стороны моей нынешней работы (службы) вполне уравновешены и компенсированы.

74. Я могу полагаться на помощь окружающих в улучшении моего материального положения.

75. Я знаю, как управлять своим душевным состоянием.

76. Я веду здоровый образ жизни.

77. Я знаю, как развивать свою семейную жизнь.

78. Я учитываю мнение и точку зрения других людей.

79. Я готов нейтрализовать действие факторов и условий, препятствующих достижению моих жизненных целей.

80. Я знаю, в каком направлении развивается общество, в котором живу.

81. Моя работа (служба) меня вполне удовлетворяет, соответствует моим материальным запросам и духовным интересам.

82. Я имею четкое представление о том уровне материального положения, который необходим мне и моей семье.

83. Я знаю свои внутренние возможности.

84. У меня есть личный план своего физического совершенствования.

85. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений со своими родителями и родственниками.

86. В своей жизнедеятельности я нуждаюсь в окружающих.

87. Я готов к возможному и необходимому пересмотру моих жизненных целей (особенно в условиях их нереальности).

88. Я разделяю ценности, на которых базируется современное общество.

89. Я вижу социальную значимость и необходимость моей работы (службы).

90. Я могу быть максимально целеустремленным, активным и настойчивым в улучшении своего материального положения.

91. Я достаточно времени пребываю один, наедине со своими мыслями.

92. Я настойчив в реализации личного плана своего физического совершенствования.

93. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений с родителями и родственниками супруга (супруги).

94. Я считаю, что окружающие нуждаются во мне.

95. Стремление к достижению моих жизненных целей является важной составляющей моей жизнедеятельности.

96. Я нашел свое место в современном обществе.

Обработка результатов: каждый утвердительный ответ оценивается в один балл. Подсчитайте баллы в соответствии со следующим ключом.

– Моя служба (работа): 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73, 81, 89.

– Мое материальное положение: 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74, 82, 90.

– Мой внутренний мир: 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75 83 91

– Мое здоровье: 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76, 84, 92.

– Моя семья: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77, 85, 93.

– Мои отношения с окружающими: 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86, 94.

– Мое будущее: 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 95.

– Я и общество, в котором живу: 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88, 96.

Определение индивидуального профиля личностной и социальной идентичности производится по ключевой таблице, где отражаются набранные баллы по приведенным восьми позициям.

**Изучение особенностей Я-концепции (Е.Пирс, Д.Харрис, А.М.Прихожан)**

Личностный опросник предназначен для испытуемых 12-17 лет. Авторы - Е. Пирс, Д.Харрис. Вариант дополнен контрольной шкалой - шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация. Дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А.М.Прихожан (2002, 2005).

***Экспериментальный материал***.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики. Для записи оценок и выводов по результатам исследования (Таблица 2,3).

Применяются два варианта бланков - для мальчиков и для девочек.

***Порядок проведения.***

Методика проводится фронтально- с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции - 25-30 мин.

***Обработка и интерпретация результатов.***

1. объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» и рассматриваются вместе (обозначаются в ключах знаком «+»), ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»).
2. Выявляется тенденция социальной желательности ответов. Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом (см. табл.1).

Таблица 1.

Шкала социальной желательности

|  |  |
| --- | --- |
| Варианты  ответов | Пункты шкалы |
| “+” | 6, 24, 25, 42, 60, 62, 72 |
| “-” | 15, 53, 83 |

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты испытуемого могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т.п.).

1. Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самоотношения. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом (таблица 2). Совпадение с ключом - один балл.

Таблица 2

***Ключ к шкале «Я-концепция»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. - | 23. - | 46. + | 69. - |
| 2. + | 26. - | 47. + | 70. - |
| 3. - | 27. + | 48. - | 71. + |
| 4. - | 28. + | 49. + | 73. - |
| 5. + | 29. - | 50. - | 74. - |
| 7. - | 30. - | 51. - | 75. - |
| 8. - | 31. + | 52. - | 76. + |
| 9. - | 32. + | 54. + | 77. - |
| 10. + | 33. + | 55. - | 78. + |
| 11. - | 34. + | 56. + | 79. + |
| 12. - | 35. - | 57. - | 80. + |
| 13. + | 36. - | 58. + | 81. + |
| 14. - | 37. + | 59. + | 82. + |
| 16. - | 38. - | 61. + | 84. + |
| 17. + | 39. + | 63. + | 85. - |
| 18. + | 40. + | 64. - | 86. + |
| 19. + | 41. + | 65. + | 87. - |
| 20. + | 43. - | 66. + | 88. - |
| 21. + | 44. + | 67. - | 89. - |
| 22. - | 45. - | 68. + | 90. + |

**Полученный результат записывается в графе “Сб” (сырой балл).**

Данные переводятся в стенайны (стандартную девятку), в соответствии с которым определяется уровень самоотношения. выделяется 5 уровней самоотношения (таблица 3).

Таблица 3.

Уровень самоотношения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество баллов | Стенайн | Уровень |
| 0-19 | 1 | V |
| 20-33 | 2 | IV |
| 34-45 | 3 | III |
| 46-51 | 4 | II |
| 52-57 | 5 |
| 58-62 | 6 | I |
| 63-68 | 7 |
| 69-75 | 8 | III |
| Более 75 | 9 | V |

Стенайн записывается в графе “Ст” Уровень самоотношения – в графе “УС”

*Значение уровней самоотношения:*

I уровень - очень высокий уровень самоотношения

II уровень высокий уровень, соответствующий социальному нормативу III уровень - средний уровень самоотношения

1. уровень - низкий уровень, неблагоприятный вариант самоотношения
2. уровень - предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самоотношения. Группа риска.
3. Подсчитываются баллы по отдельным факторам (таблица 4). Совпадение с ключом - один балл. Результаты фиксируются в соответствующих графах.

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| **Фактор (ключ)** | **Интерпретация, кол-во баллов** |
| **I. Поведение (П):**  13+ 14- 16 - 26 - 27+ 29- 38- 39+ 64-  70 –77- 85 - 86 +  Всего **13** пунктов | **А/ 0-4 балла**  Подросток рассматривает свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых;  **Б/ 6-9 баллов**  Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению  **В/ 10-13 баллов**  Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых  Для групп А и В дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям - “я веду себя плохо и очень этим доволен”; Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых. Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл.1) предполагает, что  Соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта |
| **II. Интеллект, положение в школе (И):**  5+ 10+ 18+ 19+ 23- 28+ 30- 34+  37+ 47+ 54+ 66 + 75- 79+ 80+  всего **15** пунктов | **А/ 0-5 баллов**  Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности  **Б/ 6-10 баллов**  Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня  **В/ 11-15 баллов**  Высокая самооценка.  Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности. Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности. |
| **III. Ситуация в школе (Ш)**  8- 11- 13+ 31+ 35- 50- 56+  всего **7** пунктов | А/ **0-2 балла** - подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку.  **Б/ 3-4 балла -** нейтральное отношение к школе **В/ 5-7 баллов -** позитивное восприятие школьной ситуации  Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации |
| **IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В)**  9- 17+ 33+ 44+ 46+ 61+ 68+ 73- 78+82+ 85-  всего **11** пунктов | **А/ 0-3 балла.**  Низкая самооценка внешности, физических качеств  **Б/ 4-7 баллов** Средняя самооценка **В/ 8-11 баллов**  Высокая самооценка.  Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности – фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой. |
| **V. Тревожность (Т).**  4+ 7+ 8+ 11+ 32- 41- 43+ 49- 55+ 84-  89+  всего **11** пунктов Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу (табл.  1) | **А/0-4 балла -** высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности  **Б/ 5-7 баллов – с**редний уровень тревожности  **В/ 8-11 баллов -** высокий уровень тревожности  Подростки группы “В” нуждаются в психологической помощи. |
| **VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение общаться:**  1- 3- 7- 12- 17+ 22- 31+ 37+ 45- 51-  55- 56+ 58+ 65+ 66+ 71+ 74- 76+ 78+  всего **19** пунктов | А/ 0-6 баллов - **низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка.**  **Б/ 7-13 баллов -** средняя самооценка  **В/ 14-19 баллов -** высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере.  Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников |

|  |  |
| --- | --- |
| **VI1. Счастье и удовлетворенность (У):**  2+ 40+ 44+ 50- 57- 59+ 67- 88- 90+  всего **9** пунктов | А/0-2 балла – **переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией**  **Б/ 3-5 баллов -** реалистичное отношение к жизненной ситуации  **В/ 6-9 баллов -** полное ощущение удовлетворенности жизнью |
| **YIII. Положение в семье (С)**  16- 19+ 29- 36- 43- 67- 70- 81+/ **8**  пунктов | А/ 0-2 балла - **подросток не удовлетворен своим положением в семье**  **Б/ 3-5 баллов -** средняя степень удоволетворенности **В/ 6-8 баллов -** высокая степень удовлетворенности. Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска. |
| **IX.Уверенность в себе**  5+ 9- 10+ 14 - 18+ 20+ 21+ 28+ 39+  40+ 48-  52-63+ 69- 85- 86+ 87- 90+  всего **18** пунктов | А/ 0-5 баллов - **неуверенность в себе**  **Б/ 6-15 баллов -** средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка.  **В/ 16-18 баллов -** чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно- защитный характер. Вместе с тем, особенно у младших подростков свидетельствовать об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности.  В психологической помощи нуждаются как неуверенные в себе, так и чрезмерно уверенные в себе школьники. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| утверждения | верно | скорее верно | скорее неверно | неверно |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |
| 25. |  |  |  |  |
| 26. |  |  |  |  |
| 27. |  |  |  |  |
| 28. |  |  |  |  |
| 29. |  |  |  |  |
| 30. |  |  |  |  |
| 31. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| утверждения | верно | скорее верно | скорее неверно | неверно |
| 32. |  |  |  |  |
| 33. |  |  |  |  |
| 34. |  |  |  |  |
| 35. |  |  |  |  |
| 36. |  |  |  |  |
| 37. |  |  |  |  |
| 38. |  |  |  |  |
| 39. |  |  |  |  |
| 40. |  |  |  |  |
| 41. |  |  |  |  |
| 42. |  |  |  |  |
| 43. |  |  |  |  |
| 44. |  |  |  |  |
| 45. |  |  |  |  |
| 46. |  |  |  |  |
| 47. |  |  |  |  |
| 48. |  |  |  |  |
| 49. |  |  |  |  |
| 50. |  |  |  |  |
| 51. |  |  |  |  |
| 52. |  |  |  |  |
| 53. |  |  |  |  |
| 54. |  |  |  |  |
| 55. |  |  |  |  |
| 56. |  |  |  |  |
| 57. |  |  |  |  |
| 58. |  |  |  |  |
| 59. |  |  |  |  |
| 60. |  |  |  |  |
| 61. |  |  |  |  |
| 62. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| утверждения | верно | скорее верно | скорее неверно | неверно |
| 63. |  |  |  |  |
| 64. |  |  |  |  |
| 65. |  |  |  |  |
| 66. |  |  |  |  |
| 67. |  |  |  |  |
| 68. |  |  |  |  |
| 69. |  |  |  |  |
| 70. |  |  |  |  |
| 71. |  |  |  |  |
| 72. |  |  |  |  |
| 73. |  |  |  |  |
| 74. |  |  |  |  |
| 75. |  |  |  |  |
| 76. |  |  |  |  |
| 77. |  |  |  |  |
| 78. |  |  |  |  |
| 79. |  |  |  |  |
| 80. |  |  |  |  |
| 81. |  |  |  |  |
| 82. |  |  |  |  |
| 83. |  |  |  |  |
| 84. |  |  |  |  |
| 85. |  |  |  |  |
| 86. |  |  |  |  |
| 87. |  |  |  |  |
| 88. |  |  |  |  |
| 89. |  |  |  |  |
| 90. |  |  |  |  |

**Бланк шкалы Я-концепции для детей**

**Вариант для девочек**

Фамилия, имя Школа Возраст Класс Дата проведения

Время проведения

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека.

Рядом с каждым из них четыре варианта ответа: “ВЕРНО” (согласна), “СКОРЕЕ ВЕРНО” (согласна, но не полностью), “СКОРЕЕ НЕВЕРНО” (скорее не согласна) и “НЕВЕРНО” (совершенно не согласна). Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Поставь точку под вариантом, который наиболее подходит к данному утверждению в Бланке ответов.

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

**Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.**

Давай потренируемся:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Я ЛЮБЛЮ СМОТРЕТЬ  ТЕЛЕВИЗОР | верно | Скорее верно,  чем неверно | Скорее неверно,  чем верно | неверно |
| МОЙ ЛЮБИМЫЙ УРОК –  ФИЗКУЛЬТУРА | верно | Скорее верно,  чем неверно | скорее неверно,  чем верно | неверно |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждения** | | Верно  (1) | | Скорее верно, чем неверно (2) | Скорее неверно, чем верно  (3) | Неверно  (4) |
| 1. Мои одноклассники смеются надо мной | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 2. Я счастливый человек | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 3. Мне трудно приобретать друзей | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 4. Я часто грущу | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 5.Я находчивая | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 6. Я всегда сдерживаю свои обещания | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 7. Я робкая | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 9. Меня беспокоит моя внешность | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 11. Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 13. Я хорошо веду себя в школе | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 14. Если что-то происходит не так, я обычно сама  виновата | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 15. Я часто сплетничаю | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 16. Родителей огорчает мое поведение | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 17. Я обаятельная | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 18. У меня много хороших идей | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 19. Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 20. Обычно я люблю все делать по-своему | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 21. У меня умелые руки | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 22. Я легко уступаю другим | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 23. Я плохо учусь | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 24. Я всегда говорю только правду | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 26. Я часто поступаю плохо | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 27. Я умею владеть собой | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 28. Я сообразительная | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 29. Дома я плохо себя веду | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и  все равно не могу доделать их до конца | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 31. Я пользуюсь авторитетом в классе | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 32. Я обычно совершенно спокойна | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 33. У меня красивые глаза | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 34. Я могу сделать хороший доклад на уроке | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 35. В школе мне постоянно хочется спать | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким  родственникам | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 37. Моим друзьям нравятся мои идеи | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 38. Я часто попадаю в неприятные ситуации | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 39. Я веду себя так, как считаю правильным | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 40. Я удачлива | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых  родственников | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне  трудно будет оправдать их ожидания | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть | | (1) | | (2) | (3) | (4) |
| 45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 46. У меня красивые волосы | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 48. Я хотела бы быть другой | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 49. Я хорошо сплю по ночам | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 50. Я ненавижу школу | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 52. Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 53. Иногда мне не хочется идти в школу | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много  умею | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно  общаться | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 57. Я несчастлива | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 58. У меня много друзей | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 59. Я веселая | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 61. Я хорошо выгляжу | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 63. Я активна, бодра, деятельна | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 64. Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 65. Сверстницы уважают меня | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются  моим мнением о чем-либо. | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 67. Моя семья разочаровалась во мне | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 68. У меня приятное лицо | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня  ничего не получается | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 72. Я никогда никому не грублю | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 73. Я неуклюжая | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 74. Со мной не хотят дружить | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 75. Я забываю то, что учила | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 76. Я хорошо лажу с людьми | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 77. Я легко выхожу из себя | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 78. Я нравлюсь мальчикам | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 79. Я люблю читать | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие  родственники | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 82.У меня хорошая фигура | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 83. Нередко я хвастаюсь | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 84. Я редко испытываю страх | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 86. На меня можно положиться | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 87. У меня плохой характер | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 88. Я часто думаю о плохом | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 89. Мне часто хочется плакать | (1) | | (2) | | (3) | (4) |
| 90. Я хороший человек | (1) | | (2) | | (3) | (4) |

Изучаем ценностные ориентации: методические рекомендации для педагогов образовательных учреждений и студентов педагогических ВУЗов / Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №227 Санкт-Петербурга, РГПУ имени А. И. Герцена; автор-составитель: педагог-психолог Наталья Анатольевна Пыстогова. – Санкт-Петербург: ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга, 2018. – 55 с.

**Тест исследования реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова) (13-15 лет)**

Шкалы: время препровождение, материальное благосостояние, наслаждение прекрасным, милосердие, любовь, познание нового, социальный статус, признание, социальная активность, общение, здоровье

Методика направлена на изучение реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Инструкция: «Данный опросник направлен на исследование вашей личности и ваших отношений. Отвечайте по возможности быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно «да» или «нет». В бланке ответов это соответственно "+" или "–", которые нужно проставить рядом с номером вопроса».

Тест

1. Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?

2. Любители вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?

3. Часто ли вас посещает мысль, что хочется сходить в театр или на выставку?

4. Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?

5. Считаете ли вы, что любовь – определяющее чувство в жизни?

6. Любите ли вы читать книги о чем-то новом, еще неизвестном вам?

7. Хотите ли вы стать боссом (начальником какой-нибудь компании)?

8. Хотите ли вы, чтобы вас уважали друзья за ваши личностные качества?

9. Хотите ли вы сами принимать участие в каких-либо общественных мероприятиях (митингах,

забастовках) в пользу близкого вам слоя населения?

10. Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?

11. Считаете ли вы, что было бы здоровье, а все остальное приложится?

12. Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку, например)?

13. Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может вам приносить большой

материальный достаток?

14. Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т. п.?

15. Если кто-то из ваших знакомых заболел, выберете ли вы время, чтобы его навестить?

16. Ваш брак заключен (будет заключен) по любви?

17. Любите ли вы читать научно-популярные книги?

18. Хотели вы в школе стать каким-либо организатором?

19. Если вы совершили неблаговидный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будете ли

вы переживать по этому поводу?

20. Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что-либо изменить

в общественной жизни?

21. Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?

22. Считаете ли вы, что необходимо каким-либо образом укреплять свое здоровье (плавать, бегать,

играть в теннис и т. д.)?

23. Главное для вас – ваше настроение в данный момент, а что будет потом – не так важно?

24. Считаете ли вы, что главное – это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные

блага?

25. Любите ли вы гулять по лесу, парку?

26. Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?

27. Любовь – это чувство, которое рождается и умирает?

28. Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?

29. Власть – это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?

30. Хотели бы вы, чтобы у вас было больше друзей?

31. Приходило ли вам в голову заняться переустройством какой-либо общественной организации

(клуба, консультационного пункта, института)?

32. Много ли своего свободного времени вы хотели бы уделять общению?

33. Часто ли вы задумываетесь о своем здоровье?

34. Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?

35. Если все начать сначала, выбрали бы вы сейчас более высокооплачиваемую работу, чем

настоящая?

36. Хотели бы вы заняться фотографией?

37. Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?

38. Чувство любви для вас – это первооснова жизни или нет?

39. Часто ли вы задаете себе вопрос: "А почему именно так?"

40. Хотели бы вы "делать" политику?

41. Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос: "А уважают ли меня окружающие?"

42. Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения дома или на работе?

43. Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?

44. Катаетесь ли вы на лыжах, чтобы укрепить свое здоровье?

45. Часто ли вы подолгу мечтаете, лежа с закрытыми глазами?

46. Главное в жизни – это делать деньги и создавать собственный бизнес?

47. Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?

48. Если кто-то из близких довольно долго болеет, будете ли вы за него выполнять его обязанности по

хозяйству смиренно и безропотно?

49. Любите ли вы маленьких детей?

50. Хотели бы вы создать какую-нибудь свою «теорию» (относительности, таблицу и т. п.)?

51. Хотите ли вы быть похожим на какого-либо известного человека (актера, политика, бизнесмена)?

52. Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?

53. Хотели бы вы в настоящее время что-либо сами предпринять в политике?

54. Вы человек решительный?

55. Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего

физического состояния?

56. Нормальный отдых – это чрезвычайно важно, не так ли?

57. В жизни чрезвычайно важно накопить материальные средства и передать их детям?

58. Хотелось ли вам когда-нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?

59. Когда маленький ребенок плачет – это "крик о помощи"?

60. Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?

61. "Во всем хочется дойти до самой сути" – это про вас?

62. Вы хотели бы, чтобы ваши дети стали знаменитыми людьми?

63. Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане, как к человеку?

64. В общественной жизни пусть остается все как есть?

65. Общение – это лишь пустая трата времени?

66. Здоровье – это не самое главное в жизни, не так ли?

Анализ и интерпретация полученных данных.

Степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентаций личности определялась с помощью ключа, представленного в бланке ответов. Соответственно этому подсчитывается количество положительных ответов во всех одиннадцати столбцах, а результат записывается в графе "?". По результатам обработки индивидуальных данных строится графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали фиксируется количественная выраженность ценностей (по 6-балльной системе), а по горизонтали – виды ценностей.

Номера вопросов

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33

34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44

45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55

56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66

I II III IV V VI VII VIII IX X XI

Перечислим эти ценности в обобщенном виде:

1. Приятное времяпрепровождение, отдых.

2. Высокое материальное благосостояние.

3. Поиск и наслаждение прекрасным.

4. Помощь и милосердие к другим людям.

5. Любовь.

6. Познание нового в мире, природе, человеке.

7. Высокий социальный статус и управление людьми.

8. Признание и уважение людей и влияние на окружающих.

9. Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.

10. Общение.

11. Здоровье.

Диагностика ценностных ориентаций подростков (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина) для 16-17 лет

Диагностические категории – показатели теста (качественный анализ).

В данной методике определены основные диагностические шкалы.

Шкала «Познание как ценность» соответствует в анкете содержательному блоку I. Вопросы анкеты нацелены на выявление у учащихся потребности в познании и эмоционального восприятия процесса познания (позитивного или негативного). Важно определить такие проявления ценности познания, как увлеченность учебой в школе, стремление к получению представлений об основных законах природы и общества, творческий подход к выполнению той или иной задачи (в том числе учебной), готовность прилагать определенные усилия в познавательной деятельности и в процессе освоения новых видов деятельности.

Собственно, шкала определяет степень выраженности у учащихся стремления к приобретению знаний об окружающем мире и их отношение к познанию.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует об истинной роли в жизни конкретного подростка учебного процесса и о месте образования в его жизни вообще. У учащихся, достигших высокого уровня, велика потребность в познании, а познавательный процесс вызывает позитивные эмоции, доставляет удовольствие и является важным содержательным моментом в жизни.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует о понимании учащимися значения образования, о восприятии познания как важной ценности в жизни, хотя полного осознанного самоопределения по отношению к этой ценности в сознании подростков, достигших среднего уровня, не произошло.

Низкий (3) уровень баллов свидетельствует о незначительной ценности познания для конкретной личности либо об отсутствии этой ценности в сознании личности вообще (при результате О баллов — 0%). Потребность в познании в этом случае минимальная или фактически отсутствует. Учащийся избегает ситуаций, которые требуют от него приложения каких-либо усилий при решении познавательных задач или при освоении новых видов учебной деятельности.

Шкала «Я-ценность» представлена в анкете содержательным блоком II. Вопросы ориентированы на выявление отношения подростка (позитивного или негативного) к себе, на определение степени самовосприятия, характера образа «Я». Как известно, в поведении подростка эти факторы проявляются в наличии уверенности в собственных силах, веры в свои достижения и успехи, в открытости и искренности при общении с другими людьми, в знании собственных позитивных качеств и в умении опираться на свои сильные стороны и способности.

Шкала «Я-ценность» позволяет обратить внимание на то, формируются ли у подростков такие важные личностные характеристики, как стремление к самопознанию, осознание собственных чувств и поступков, интерес к себе как к личности и индивидуальности, способность принимать себя таким, как есть.

Таким образом, данная шкала определяет характер отношения подростка к себе, степень выраженности у него восприятия себя как личности и индивидуальности, способность ценить свои достоинства, осознание собственной значимости и неповторимости.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует о практически сформировавшейся структуре «Я» подростка, высокой степени позитивного самовосприятия, об умении само выражаться, уважительном отношении к себе как к личности и индивидуальности.

Средний (2) уровень показывает, что учащийся уделяет собственному «Я» достаточно много внимания, старается быть позитивным в своем самовосприятии, а также серьезно задумывается о способах самовыражения.

Низкий (3) уровень баллов по данной шкале означает, что старшеклассник редко задумывается или вообще не уделяет внимания самовосприятию, самовыражению и собственной индивидуальности, негативно относится к себе. Ценностное отношение к себе как к личности в основном не сформировано, присутствует низкий уровень самопринятия и самоуважения.

Шкала «Другой – ценность» отражается содержательно в блоке III анкеты и указывает на то, какие установки (позитивные или негативные) формируются у подростков по отношению к другим людям, готовы ли они воспринимать другого человека как индивидуальность, как личность, стремятся ли проявлять доброжелательность, уважительность, доверие, веру в личностный потенциал другого.

Этот показатель определяет степень выраженности восприятия подростком другого человека как индивидуальности, уважения к другому, и умения конструктивно выстраивать межличностные отношения.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает наличие у старшеклассников ценности восприятия индивидуальности другого человека. Высокий балл свидетельствует о склонности учащегося воспринимать природу человека в целом как положительную, а потому и способности к быстрому установлению тесных эмоциональных контактов с другими людьми при их безусловном восприятии и ориентации на их индивидуальные особенности очевидны.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует, что старшеклассники признают индивидуальность другого человека как ценность, стараются уважать других людей, однако не всегда им удается, безусловно, воспринимать другого человека и конструктивно общаться с ним на основе учета его индивидуальных особенностей.

Низкий (3) уровень баллов по данной шкале демонстрирует отсутствие восприятия другого человека как ценности и индивидуальности, отсутствие уважительного отношения к окружающим, недостаток умения общаться с ними доброжелательно и конструктивно.

Шкала «Общественно полезная деятельность» соответствует содержательному блоку IV и показывает, в какой степени на данный момент учащийся разделяет важность общественно полезной деятельности как личностной ценности. Вопросы анкеты позволяют определить, в какой степени старшеклассник обладает характеристиками, свидетельствующими о развитии данной ценности: ориентацией на общественную значимость выполняемого дела; интерес к участию в общественно полезном труде; стремлением приносить пользу другим людям и бескорыстием; поддержкой деловитости и активности окружающих людей, поощрением их инициативности; стремлением к развитию собственной деловитости и творческого отношения к любому виду деятельности; нацеленностью на полезность и важность своей деятельности для других.

Таким образом, эта шкала определяет степень выраженности у учащихся сознательного отношения к общественно полезной деятельности или, иными словами, уровень осознания сущности человека как существа общественного.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает готовность старшеклассников приносить пользу своей деятельностью всему обществу или конкретной группе, быть активными в общей деятельности. Высокий балл свидетельствует о наличии у обучающихся такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует о том, что старшеклассники понимают важность общественно полезной деятельности и готовы отдавать ей некоторую часть своего времени и сил, но не всегда это становится результатом их личной инициативы и самостоятельности.

Низкий (3) уровень баллов показывает, что старшеклассник не осознает значимость участия каждого отдельного индивида в общественно полезной деятельности и не представляет своей роли в ней. Низкий балл свидетельствует об отсутствии у учащегося такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность; он не считает общественно полезную деятельность важной личностной ценностью.

Шкала «Ответственность как ценность» представлена в анкете содержательным блокам V. Вопросы, адресованные учащимся, выявляют степень ответственности старшеклассника за то, что случается с ним в его жизни; определяют, испытывает ли подросток потребность в обосновании и объяснении совершаемых им действий, стремится ли анализировать свои поступки и считает ли самоанализ важным началом в психологии взрослого человека; выясняют, руководствуется ли молодой человек при принятии решений принципами, основанными на чувстве долга, «обременяет» ли себя добросовестным отношением к выполняемым делам.

Данную шкалу следует признать крайне важной в плане формирования социальноадаптивной личности.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по данной шкале, свидетельствует о наличии у старшеклассников чувства ответственности как особо важной личностной характеристики, а также о признании ответственности в качестве базовой характеристики личности. У таких учащихся преобладает интернальный (внутренний) контроль, достаточно сильно развита рефлексивная позиция и стремление к самоанализу.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует о признании старшеклассниками важности ответственности как личностного качества, о стремлении проявлять ее в своих поступках.

Однако не всегда для подростков бывают возможными понимание и осознание мотивов своих действий. Наряду с интернальным (уровень субъективного контроля), достаточно частым бывает и экстернальный (внешний) контроль.

Низкий (3) уровень баллов показывает, что учащиеся в очень малой степени либо вообще не осознают необходимости ответственности человека за его поступки в жизни, за выбор модели поведения. В этом случае преобладает экстернальный контроль в жизненно важных ситуациях. Личность не считает ответственность ценностью, проявляет при этом низкий уровень рефлексии.

Бланк анкеты исследования

Уважаемый участник! Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Из двух утверждений, обозначенных буквами «А» и «Б», выбери то, которое тебе больше нравится и лучше согласуется с твоим мнением. Поставь знак «+» напротив того утверждения, которое в большей степени соответствует твоей точке зрения. Помни, что здесь нет плохих и хороших, правильных или неправильных ответов, а самым лучшим ответом будет тот, который ты выберешь по первому побуждению.

I

1. А. Я думаю, что выражение «век живи — век учись» неверно.

Б. Выражение «век живи — век учись» я считаю правильным.

2. А. Большая часть из того, что я делаю на занятиях в школе, доставляет мне

удовольствие.

Б. Лишь немногие из учебных занятий в школе по-настоящему меня радуют.

3. А. Усилия, которых требует процесс познания, слишком велики.

Б. Усилия, которых требует процесс познания, стоят того, ибо доставляют удовольствие и

приносят пользу.

4. А. Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве и познании.

Б. Вряд ли в творчестве и познании можно найти смысл жизни.

5. А. Сверстники, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда

вызывают у меня раздражение.

Б. Сверстники, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда

вызывают у меня симпатию.

6. А. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах

природы и общества.

Б. Мне кажется, что без знания основных законов бытия многие люди вполне могут

обойтись.

7. А. На уроках мне чаще всего бывает скучно.

Б. На уроках мне никогда не бывает скучно.

8. А. Я очень увлечен учебой в школе.

Б. Я не могу сказать, что очень увлечен учебой в школе.

9. А. Мне нравится учиться в школе, даже если порой у меня не все получается.

Б. Мне не нравится учиться в школе.

10. А. Если бы была возможность решать самому, я бы занятия в школе посещал по

своему выбору.

Б. Я огорчаюсь, когда из-за болезни или по иной уважительной причине мне приходится

пропускать занятия в школе.

II

1. А. Я чувствую себя неловко, когда мне говорят комплименты.

Б. Я прихожу в восторг, когда мне говорят комплименты.

2. А. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.

Б. Я определенно себе нравлюсь.

3. А. Я верю в себя тогда, когда чувствую, что способен справиться с проблемами,

возникающими передо мной.

Б. Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.

4. А. Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.

Б. Мое чувство самоуважения лишь в небольшой степени зависит от моих достижений.

5. А. Иногда я стыжусь проявлять свои чувства.

Б. Я никогда не стыжусь проявлять свои чувства.

6. А. Я всегда уверен в себе.

Б. Не могу сказать, что я всегда уверен в себе.

7. А. Самоанализ всегда необходим для человека.

Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

8. А. Мне всегда удается руководствоваться в жизни собственными чувствами и

желаниями.

Б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни собственными чувствами и

желаниями.

9. А. Иногда мне трудно быть искренним, даже тогда, когда мне этого хочется.

Б. Мне всегда удается быть искренним.

10. А. Мне кажется, что у меня есть немало позитивных качеств.

Б. Мне кажется, что мне нечем гордиться.

III

1. А. Я думаю, что большинству людей можно доверять.

Б. Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не следует.

2. А. Люди редко раздражают меня.

Б. Люди часто раздражают меня.

3. А. Большинство людей стремится выбирать легкий путь.

Б. Думаю, что большинство людей не склонно искать легкие пути.

4. А. Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что судьба к ним

несправедлива.

Б. Многие люди завистливы, хотя и пытаются это скрыть.

5. А. О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.

Б. Обычно оценить человека очень легко.

6. А. По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.

Б. Достоинства человека заметить гораздо легче, чем его недостатки.

7. А. Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.

Б. Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.

8. А. Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.

Б. Я не проявляю своего расположения к человеку, не будучи уверенным в том, что оно

взаимно.

9. А, Мне нравится большинство людей, которых я знаю.

Б. Большинство людей, которых я знаю, мне не нравится.

10. А. В беседе я уделяю максимум внимания мнению своего собеседника.

Б. В беседе с другим человеком я прилагаю максимум усилий к тому, чтобы моя точка

зрения была услышана и принята.

IV

1. А. Главное в жизни — нравиться людям.

Б. Главное в жизни — приносить пользу людям.

2. А. Выбирая для себя занятие, я всегда стремлюсь к тому, чтобы оно было общественно

значимо, полезно не только мне, но и другим.

Б. Человек должен заниматься, прежде всего, тем, что ему интересно.

3.А. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

Б. Я считаю, что имею право ожидать от людей правильной

оценки того, что я для них делаю.

4. А. Если учитель обращается ко мне с какой-либо просьбой или поручением, то я этому

радуюсь и выполняю с удовольствием.

Б. Дополнительные поручения или просьбы учителя меня не радуют, так как это отвлекает

меня от других интересных для меня дел.

5. А. Мне нравится участвовать в субботниках или трудовых десантах.

Б. Я огорчаюсь, когда нужно участвовать в субботниках или трудовых десантах, так как

это отвлекает от важных для меня дел.

6. А. Я всегда чувствую активность, сильное стремление к деятельности, присутствие

значительного запаса энергии,

Б. Думаю, что чрезмерная активность и деловитость могут повредить человеку.

7. А. Люди, которые всегда активны и деловиты, меня раздражают.

Б. Мне нравятся активные, энергичные, деловые люди.

8. А. Низко оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.

Б. Интересное, творческое содержание работы — само по себе награда.

9. А. Я считаю необходимым всегда следовать правилу «не трать времени даром».

Б. Я не считаю необходимым всегда следовать правилу «не трать времени даром».

10. А. Я стремлюсь к тому, чтобы сделать для себя и окружающих что-нибудь

значительное, и переживаю, если это не удается.

Б. Я никогда не переживаю из-за того, что не делаю ничего значительного для себя и

окружающих.

V

1. А. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям,

которые я совершаю по собственному желанию.

Б. У меня никогда не возникает потребности найти обоснование тем своим действиям,

которые я совершаю по собственному желанию.

2. А. Я стараюсь относиться добросовестно ко всему, что я делаю.

Б. Я не слишком расстраиваюсь от того, что выполнил какое-то дело не очень

добросовестно.

3. А. Я считаю, что люди должны заниматься самоанализом.

Б. Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

4. А. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от

того, будут ли у меня друзья.

Б. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня

друзья.

5. А. Я не огорчаюсь, если по объективным причинам не удается выполнить какие-либо

обещания, данные другим людям.

Б. Мне бывает очень неприятно, если я нарушил обещание даже по не зависящим от меня

причинам.

6. А. Думаю, что благополучие и успех в школьном обучении возможны для меня только

при активной помощи и поддержке родителей.

Б. Думаю, что я должен сам нести ответственность за собственные неудачи в школе.

7. А. Я выполню задачу или поручение качественнее и лучше, если буду знать, что меня

контролируют.

Б. Я самостоятельно доведу порученное мне дело до конца, если меня никто не

контролирует.

8. А. Могу уверенно сказать, что к обучению в школе я отношусь ответственно.

Б. Не могу сказать, что к обучению в школе я отношусь ответственно.

9. А. Могу сказать, что у меня есть чувство долга.

Б. Не могу сказать, что я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

10. А. Я всегда чувствую ответственность за все, что случается в моей жизни.

Б. Иногда я думаю, что за многое из того, что случается в моей жизни, ответственны те

люди, под влиянием которых я стал таким, каков я есть.

Спасибо за ответы!

Благодарим за участие в анкетировании!

Методические издания:

1. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000.
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь./Под ред. Е.Г. Трошихиной. - СПб.: Речь, 2001 - 216 с.
3. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002
4. Гербут, К.А. Модель педагогической профилактики девиантного поведения у подростков / К.А. Гербут // Научные проблемы гуманитарных исследований. - Пятигорск, 2012. - №3. - С. 63-70. 10 Гербут, К.А. Причины девиантного поведения среди учащейся молодежи / К.А. Гербут // Научные проблемы гуманитарных исследований. - Пятигорск, 2012. - №2. - С. 134-140.
5. Змановская, Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. Учебное пособие / Е.В. Змановская – М.: Издательский центр Академия, 2004. – 288 с.
6. Ильин Е.П. Психология риска СПб.:2012, изд-во: Питер,ISBN:978-5-459-00880- 7 https://www.rulit.me/books/psihologiya-riska-read-305031-14.html 3
7. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения / Ю.А. Клейберг. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 160 с.
8. Корнилова, Т.В. Подростки групп риска / Т.В. Корнилова, Е.Л. Григоренко, С.Д. Смирнов. – Спб.: Питер, 2005. – 336 с.
9. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. «Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». Практическое руководство для школьного психолога», М., «Генезис», 2015 г.
10. 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: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26146235
11. Макартычева, Г.И. Коррекция девиантного поведения / Г.И. Макартычева. – СПб.: Речь, 2007. – 368 с.
12. Прутченков А.С. ««Свет мой, зеркальце, скажи**…».** Методические разработки социально-психологических тренингов», М., «Новая школа», 2016 г.
13. Пятунин, В.А. Психолого-педагогические особенности девиантного поведения: Учеб. пособие. Ч.I. Основные формы девиантного поведения. / В.А. Пятунин – Магнитогорск: МГПИ, 2006. – 110 с.
14. Раттер, М. Помощь трудным детям. Пер. с англ. Е. Алексеевой, С. Нуровой./ М. Раттер. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2003. – 432 с.
15. Романов А.А. «Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей. Альбом игровых задач», М., «Плэйт»,2014 г.
16. Степанов, В.Г. Психология трудных школьников / В.Г. Степанов. – М.: Академический Проект; Трикста, 2004. –560 с.
17. Тагирова, Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками // Педагогическое общество России. – 2013. – 128 с.
18. Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения: учебно-методический комплекс / Е. Б. Усова. - Минск, 2010. - 180 с.
19. Фопель К. «Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего», М., «Генезис»,2013 г.
20. Фопель К. «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения», М.,«Генезис»,2014 г.
21. Шилова Т.А. «Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. Практическое пособие», М., Айрис Пресс,2015 г.
22. Шнейдер, Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л.Б. Шнейдер. - М.: Академический проект; Трикста, 2005. – 336 с.

**СРОКИ, ЭТАПЫ И АЛГОРИТМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы – 12 месяцев. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Реализация программы проходит несколько этапов.

# *Диагностический* - Предварительно, перед началом работы организуется знакомство с программой, наблюдение за контингентом девиантных детей и входная диагностика.

1. *Этап групповой работы* - непосредственно реализация программы. Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную.

Представленная программа включает 9 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения – 1 раз в неделю, всего 30 часов.

# Программа включает в себя следующие темы:

# Кто Я? Какая Я?

# Мир моих чувств и эмоций

# Я-личность

# Здоровье юной девушки

# Я в ситуациях взаимодействия

# Будущая профессия

# Как уберечь себя от возможных рисков

# Семья (будущая мама и хозяйка в семье)

# Жизненное самоопределение

3. Повторная диагностическая работа. Подведение итогов программы и повторная диагностика. Этот этап предполагает проведение с девочками тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема | Кол-во часов | Занятие |
| I | Введение в программу. Знакомство с участницами группы, первичная диагностика | 2 | Диагностика |
| II | 1. Кто Я? Какая Я? | 2 | Занятие «Я это Я» (2 ч) |
| 1. Мир моих чувств и эмоций | 4 | Занятие «Мир эмоций и чувств» (2ч.) |
| Занятие «Управляем эмоциями» (2 ч.) |
| 1. Я-личность | 4 | Занятие «Я личность и индивидуальность» (1 ч.) |
| Занятие «Сильные и слабые стороны» (1 ч.) |
| Занятие «Мои жизненные ценности» (1 ч.) |
| Занятие «Будьте собой, но в лучшем виде» (1 ч.) |
| 1. Здоровье юной девушки | 3 | Занятие «Здоровье и здоровый образ жизни» (2 ч.) |
| Занятие «Мое здоровье в моих руках» (1ч.) |
| 5. Я в ситуациях взаимодействия | 4 | Занятие «Радость общения» (2 ч.) |
| Занятие «Конфликты…» (1 ч.) |
| Занятие «Конструктивное взаимодействие в конфликтной ситуации» (1 ч.) |
| 6. Будущая профессия | 4 | Занятие «Мир профессий» (3 ч.) |
| Занятие «Профессиональный путь» (1 ч.) |
| 7.Как уберечь себя от возможных рисков | 3 | Занятие «Риск. Рискованное поведение» (1ч.) |
| Занятие «Рискованное поведение и здоровая альтернатива» (1 ч.) |
| Занятие «Учимся говорить «нет» (1 ч.) |
| 8.Семья (будущая мама и хозяйка в семье) | 3 | Занятие «Семья-ценность» (1 ч.) |
| Занятие «Семейные роли» (1 ч.) |
| Занятие «Я-будущая мама» (1 ч.) |
| 9.Жизненное самоопределение | 3 | Занятие «Мои жизненные цели» (1ч.) |
| Занятие «Целеполагание и жизненные перспективы» (1ч.) |
| Занятие «Ресурсы для достижения цели» (1ч.) |
| III | Завершение программы. Повторная диагностика. | 2 | Диагностика |
|  | **Итого** | **34ч.** |  |

**РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Требования к специалистам, реализующим программу.* Педагогические работники, педагоги-психологи, специалисты, участвующие в реализации программы, должны иметь практический опыт работы с детьми с девиантным поведением, опыт ведения групповых занятий, опыт консультирования и коррекции.

*Учебные и методические материалы, необходимые для реализации программы.* Для проведения занятий преподавателю необходимо иметь материалы: программу и конспект занятий. Раздаточный материал, необходимый для занятий, прописан в каждой теме программы. Комплект оценочных средств для проведения контроля и оценки результатов освоения программы. Во время обучения важно обеспечить возможность организации пространства учебных мест для проведения групповых настольных игр, а также для свободного перемещения обучающихся в процессе выполнения заданий в группе, подгруппах.

*Материально-техническая оснащенность программы* (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.)

Оборудование кабинета. Реализация программы требует наличия специального помещения, оснащенного оборудованием: – рабочее место для каждого обучающегося; – рабочее место ведущего; – учебная и электронная доски; – экран; – флипчарт.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор.

**ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

***Сфера ответственности педагогического работника, реализующего программу:***

-ответственность за жизнь и здоровье подростков в процессе занятий, предусмотренных программой;

**-**ответственность за своевременное проведение занятий и их продолжительность в соответствии с установленным графиком;

-ответственность за полную конфиденциальность информации об участниках программы, полученной в процессе диагностической, групповой и индивидуальной работы;

-ответственность за информированность администрации образовательной организации о ходе реализации программы;

-ответственность за соблюдение во время занятий и практикумов установленных в группе правил;

-ответственность за развитие группового взаимодействия с девиантными подростками в процессе реализации программы;

-ответственность за несение информации, представляющей собой опасность для жизни, физического и психического здоровья участников;

-ответственность за соблюдение требований к помещению и оборудованию, используемых в ходе реализации программы.

***Сфера ответственности подростков, участвующих в программе*:**

-ответственность за нарушение правил, установленных группой;

-ответственность за посещение занятий;

-ответственность за конфиденциальность информации, полученной в ходе групповой работы;

-ответственность за информацию, представляющую опасность жизни и здоровью участников.

# Основные права педагогического работника, реализующего программу:

-право на защиту своей профессиональной чести и достоинства, в том числе и через правоохранительные структуры;

-право на внесение целесообразных дополнений и изменений в структуру программы в ходе её практической реализации; право на психологическую безопасность всех участников программы;

-право не предоставлять информацию о качественных и количественных изменениях в поведении конкретных участников администрации и педагогам образовательной организации.

# Основные права участников программы:

--право на психологическую безопасность всех участников программы;

-право на защиту своей чести и достоинства, в том числе и через правоохранительные структуры;

-право на пассивное участие в занятиях, в случаях, оговоренных правилами группы;

-право на требование постоянного состава группы;

- право на внесение собственных предложений по ведению занятий.

# Обязанности педагогического работника, реализующего программу:

**-**подготавливать и проверять качество необходимого демонстрационного, раздаточного материала, технических средств и оборудования за сутки до проведения занятий;

-проветривать помещение для занятий, проверять его безопасность и изолированность до их начала;

-своевременно в соответствии с установленным графиком проводить занятия и соблюдать их продолжительность;

-уважать честь и достоинство каждого участника программы;

-чётко обозначить цель программы, чтобы развеять возможные опасения её участников по поводу направленности работы;

-активно «вести» группу, препятствовать стихийному течению групповой работы, вовремя пресекать провокации по отношению к её участникам и не допускать их непосредственных оценок;

-создать у участников чувство безопасности, чутко относиться к их потребности поделиться тем, что с ними произошло;

-быть готовым к тому, что участники программы будут «проверять» способность педагога справляться с их агрессивными проявлениями;

-быть готовым к тому, что участники программы не всегда в полной мере будут осознавать важность и полезность предлагаемых практических заданий;

-наладить эффективную обратную связь с группой;

-в соответствии с установленной системой контроля за реализацией программы предоставлять обобщённую аналитическую информацию о её ходе администрации школы в лице директора и заместителя директора по воспитательной работе.

# Обязанности участников программы:

-своевременно, без опозданий приходить на занятия;

-заблаговременно предупредить педагога-психолога о невозможности участия в каком-либо занятии по каким-либо причинам;

-активно участвовать в происходящем;

-уважать и внимательно выслушивать всех участников программы;

-соблюдать конфиденциальность происходящего;

-не оценивать поведение и личность участников программы;

-анализировать после занятий свои чувства и мысли, возникшие на них;

-участвовать в создании тёплой дружеской атмосферы в группе.

**СПОСОБЫ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ.**

Гарантия прав участника программы обеспечивается нормативно-правовыми документами.

Права педагогических работников определены ФЗ, профессиональным стандартом и должностной инструкцией.

«Педагогические работники пользуются следующими академическими правами и свободами:

1) свобода преподавания, свободное выражение своего мнения, свобода от вмешательства в профессиональную деятельность;

2) свобода выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания;

3) право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля);

4) право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании;

5) право на участие в разработке образовательных программ, в том числе учебных планов, календарных учебных графиков, рабочих учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), методических материалов и иных компонентов образовательных программ..» [(ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)ст. 47).

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Создание условий для перевода неблагоприятной позиции девушек-подростков в благоприятную. Создание условий для самоутверждения подростков в положительных видах деятельности.

Расширение сферы положительного общения подростков и усвоение новых норм поведения.

Включение подростков в процесс самовоспитания, сознательного преодоления имеющихся недостатков, развитие положительных сторон личности, умения строить реальные жизненные планы и искать пути их реализации.

**СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**

Контроль за реализацией программы осуществляется директором образовательной организации, его заместителем по воспитательной работе и специалистами по воспитанию районного отдела образования как периодический акт в системе контроля. Педагогическим работником предоставляется обобщённая количественная и качественная информация о ходе реализации каждого структурного этапа программы.

Контроль включает в себя изучение, анализ и оценку эффективности деятельности реализующего программу педагогическим работником на основании представленной им информации и отзывов участников программного процесса.

Процесс получения и переработки информации о ходе и результатах профилактического процесса программы необходим для принятия на этой основе определённого управленческого решения о её оценке. Контрольная оценка осуществляется по критериям эффективности проводимых занятий, т.е. степени достижения заданной цели и поставленных задач с учётом оптимальности (необходимости и достаточности) затраченных усилий, средств и времени.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**КАЧЕСТВЕННЫЕ:**

-сформирован интерес к самопознанию в целях личностного, жизненного и профессионального самоопределения;

-сформирован позитивный образа «Я»;

- сформирована социальная и личностная компетентность девушек-подростков;

-сформированы навыки саморегуляции эмоционального состояния.

**КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:**

-увеличится доля девушек-подростков с позитивным образом «Я»;

-увеличится доля девушек-подростков, проявляющих интерес к личностному, жизненному и профессиональному самоопределению;

-повысится способность девушек-подростков к саморегуляции эмоциональных состояний;

-повысится способность применять навыки конструктивного взаимодействия.

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ**

Среди них:

А) Внешние:

- целесообразность программы;

- потенциал педагогического состава, задействованного в образовательном процессе;

-целесообразность средств образовательного процесса (материально-технической, лабораторно-экспериментальной базы, учебно-методического обеспечения, учебных кабинетов, транслируемых знаний и др.);

- образовательных технологий;

- управления образовательной системой и процессами (управленческих технологий).

Б) Внутренние:

- профессиональная компетентность,

- содержание образования и способы его освоения, уровень требований педагогов к деятельности учащихся, уровень требований администрации к качеству образовательного процесса, дифференциация образования, общая организация учебной деятельности (режим, расписание, посещаемость),

-уровень психологического и медицинского сопровождения учащихся и учителей, уровень взаимодействия с учреждениями профилактики.

**СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ НА БАЗЕ ОРГАНИЗАЦИИ**

Программа пройдет апробацию на базе ФГБПОУ «Ишимбайское учебно-воспитательное учреждение закрытого типа».

**РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Эффективность реализации программы осуществляется при сопоставлении данных входной и итоговой диагностики и в ходе наблюдения за участниками программы

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Кто Я? Какая Я?**

Способность к самосознанию и самопознанию является исключительным достоянием человека, который осознает себя как субъект сознания, общения, а также действия. Продукт такого процесса самопознания – динамическая система представлений человека о самом себе, «Образ-Я», что является одной из составляющих «Я-концепции». Самосознание – это не то, что дается человеку от рождения, это результат развития. Зачаток сознания тождественности появляется в младенческом возрасте, после того как ребенок начинает различать ощущения, которые вызваны внешними предметами, а также ощущения, которые вызваны собственным телом младенца. Примерно с трех лет появляется сознание «Я», с тех пор, когда ребенок начинает употреблять личные местоимения, причем правильно. Наибольшее значение в подростковом и юношеском возрасте приобретает не только осознание своих психических качеств, но и самооценка. Изучение «Образа-Я», а также его становление в подростковом возрасте приобретает особую значимость в связи с тем, что именно в этот период идет интенсивный процесс его формирования. Это в значительной степени определяет особенности личности и поведение подростка. «Я-концепция» – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная и переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Она состоит из «Образа-Я» (когнитивная составляющая) – представления индивида о самом себе, самооценки (оценочная составляющая) – аффективной оценки этого представления, способна обладать различной интенсивностью, потому что конкретные черты «Образа-Я» могут вызвать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением, потенциальной поведенческой реакцией (поведенческая составляющая), – конкретные действия, которые могут быть вызваны «Образом-Я» и самооценкой. Подросток в свою очередь создает в своем сознании разнообразные «Образы-Я», которые отражают богатство его жизни. Идеал личности подростка, то есть желательный «Образ-Я», формируется из качеств, которые являются ценными для него, и достоинств других людей. Идеалом подражания подростка может стать человек любого возраста, как взрослый, так и сверстник, что делает «Образ-Я» подростка противоречивым. Он может одновременно сочетать в себе черты характера и взрослого человека, и молодого, что не всегда совместимо, а кроме этого, является поводом для переживаний [2]. «Физическое Я» подростка, то есть его представления о собственной внешней привлекательности, представления о своем уме, способностях, силе характера, общительности, доброте и других качествах, – все это соединяется и образует большой пласт «Я-концепции» – «Реальное Я». Помимо этого, существуют еще два компонента – оценочный и поведенческий. Для подростка важно знать не только то, какой он есть на самом деле, но и то, насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка его качеств зависит от системы ценностей, которая сложилась благодаря влиянию семьи и сверстников, в связи с этим каждый подросток по-разному переживает отсутствие у себя красоты, высокого интеллекта или физической силы по сравнению с другими. Кроме того, представлениям о себе должен соответствовать определенный стиль поведения. Было замечено, что девочка, которая считает себя очаровательной, держится совсем иначе, чем ее сверстница, которая находит себя некрасивой, но очень умной. Подросток еще не является сформировавшейся зрелой личностью. Его отдельные черты диссонируют, а сочетание разных образов «Я» негармонично. Порой случайная фраза, комплимент или насмешка приводят к заметному сдвигу в самосознании подростка. Когда «Образ-Я» достаточно стабилизировался, а оценка значимого для подростка человека или поступок самого подростка ему противоречат, часто включаются механизмы психологической защиты [3]. «Образы-Я» не связаны между собой, но реальны при разной степени реалистичности. Таким образом, складывается идеальное представление о самом себе – «идеальное-Я». Представления подростка о себе только формируются, они динамичны и нестабильны, поэтому подростки чувствительны к словам, действиям и т. п. При условии, что у подростка высокий уровень притязаний и недостаточное осознание своих возможностей, «идеальное-Я» может слишком сильно отличаться от «реального-Я». В связи с этим переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве и агрессивности. Начиная с младшего подросткового возраста содержательный аспект самооценки подростков углубляется и переориентируется с учебной деятельности на взаимоотношения со сверстниками, а также на свои физические качества. По причине увеличения критичности подростка к себе его самооценка становится более адекватной, то есть подросток способен констатировать как свои положительные, так и отрицательные качества, мнение окружающих оказывает огромное влияние на характер самооценки подростка. Вместе с тем снижается влияние родителей на самооценку подростка, а влияние сверстников как референтной группы повышается, что, в свою очередь, показывает преобладание «Рефлексивного Я» у подростка, а именно восприятие того, как к нему относятся сверстники. В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представления о себе стабилизируются и образуют полноценную «Я-концепцию».

*Цель:* формирование навыков самораскрытия.

*Задачи:*

- создать для участников атмосферу доверия и открытости;

- актуализировать знания о качествах своей личности, позитивных и негативных представлениях о себе;

- показать значимость собственного «Я»

*Материалы (оборудование) для занятий:* картонный планшет для каждого участника (индивидуальная карточка); цветные карандаши или фломастеры; карточки разного цвета с написанными на них качествами личности; лист с надписью Комиссионный магазин «Все для души»; лист с надписью «Внимание, акция. Подарок – каждому покупателю»; шкатулка с мелкими сувенирами; аудиозапись: музыка для релаксации.

**Занятие 1.1. Я это Я-1**

*Ведущий:* «Кто Я?», «Какой Я?» Казалось бы, это очень простые вопросы, но для большинства из нас ответить на них труднее всего, между тем ответы на эти вопросы определяют наше отношение к себе, другим людям, жизни в целом. Сегодня я предлагаю вам занятие на тему «Я — это Я». И я надеюсь, что оно поможет открыть что-то новое для себя, о себе и других».

Прежде вспомним о правилах работы в группе:

• Правило времени – все задания следует выполнять в отведенное время;

• Правило выключенного телефона – на каждом из занятий все участники должны выключить звук в своем телефоне;

• Правило «Нет» – отказаться от выполнения какого-либо задания или высказывания можно только один раз в течение занятия;

• Правило корректности – если вы с кем-то из участников не согласны, то говорите об этом корректно, не повышая голоса, говорите только от своего имени. Высказывания не должны касаться личности человека, с которым вы не согласны;

• Правило «Здесь и сейчас» – говорим по поводу происходящего только здесь и сейчас, в этой группе, а не за ее пределами, вне занятий;

• Правило воспитанности – все участники занятия должны с уважением относиться друг к другу, внимательно слушать, когда говорят другие, и не перебивать.

***Упражнение «Три имени»***

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывает ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной возникновения этого имени.

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

***Упражнение «Моя звезда»***

*Ведущий:* «Давайте представим, что все наши качества – это звезды. Вы знаете, что в глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда, которая отличает нас от других. делает нас уникальным и неповторимым человеком. Давайте разыщем свою звезду».

Каждый участник получает индивидуальную карточку*. «Напишите на ней свое имя, нарисуйте и опишите свою самую яркую, большую звезду (черту характера)»*. Учащиеся выполняют задания.

Рефлексия:

– *Кто желает познакомить нас со своей звездой?*

– *Чем помогает тебе твоя звезда?*

***Упражнение «Комиссионный магазин»***

*Ведущий:* «Предлагаю поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Качества представлены на карточках. Участники выбирают из предложенных качеств те, которые они хотели бы «продать». Каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества и обязательно приобрести что-либо необходимое».

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

*Теперь мы снова возьмем свою карточку, и запишем на неё то качество, которое приобрели.*

***Упражнение «Выбери меня».***

Детям предлагается достать из шкатулки понравившийся предмет (маленький сувенир). *«Пусть эта вещь станет вашим талисманом и поможет развивать в себе новые желаемые качества».*

*Рефлексия: С чем вы уходите с занятия? Как себя чувствуете?*

**Занятие 1.2. Я это Я-2**

*Ведущий:* «Добрый день! Рада новой встречи с Вами. Предлагаю следующее упражнение».

***Упражнение «Я рад тебя видеть...»***

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...».

**Вопросы для обсуждения:**

Легко ли вам было выполнять упражнение?

Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?

Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?

Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?

Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

***Упражнение «Если бы я»***

Ведущий: «Каждый из Вас мысленно выберет себе какую-либо вещь (мороженое, абажур, стул, ручку и т. д.) и попробует погрузиться в ее мир, воображает себя этой ве­щью, ощущая ее «характер». От лица этой вещи Вам надо рассказать, как она себя чувствует в окру­жающем мире. О ее заботах, ее прошлом и буду­щем.

*Комментарий:* Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведет к самораскрытию.

***Упражнение «Девиз»***

*Ведущий:* **«**В старину у средневековых рыцарей был обычай – на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, то есть краткое изречение, выражающее идею, цель деятельности владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше кредо, отношение к миру в целом, к самому себе – ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Можете дать к девизу пояснения, приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками группы.Сформулируйте свой девиз.»

***Упражнение* «Доволен ли я собой?»**

Ведущий: «Разделите лист на две части. Одну часть озаглавьте «Не довольна собой», другую — «Принимаю себя». В графе «Не довольна собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство именно сегодня, сейчас. На эту работу у Вас 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие тебя люди, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5—6 минут.

Комментарий: по окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

***Упражнение «Декларация самоценностей»***(В. Сатир).

Звучит тихая музыка.

*Ведущий:* Предлагаю вам сесть удобно, закрыть глаза и вслушаться в слова, которые я буду вам говорить. Сделайте вдох – выдох (2 раза). Вы спокойны, сосредоточенны и готовы к работе. Позвольте мне зачитать вам текст, а вы определите, что главное для себя вы услышали? Этот текст получил название «Декларация самоценности»

«Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому всё, что исходит от меня, — это подлинное мое, потому что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос — громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне.

И потому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше вещей о себе самом. Все, что я вижу и ощущаю, все, что я говорю и делаю, что я думаю и чувствую в данный момент, — это моё. И в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я смогу строить себя.

Я — это Я, и я — это замечательно!»

Рефлексия: Как Вы себя чувствуете? Что произошло? Хотелось бы услышать, что вам показалось интересным? а может, что-то было трудным?

**Тема 2. Мир моих чувств и эмоций – 4 ч.**

Начиная разговор, стоит сказать, что здесь тесно связаны 2 науки - психология и биология. Эмоции – это один из видов психических процессов, отражающих отношение человека к себе и к окружающему его миру.

Это переживание человеком чего бы то ни было в данный момент времени. Сила переживания зависит от того, насколько значима данной ситуации для человека.

Но помимо переживания, психического компонента, существует биологическая составляющая - определенные физиологические изменения - которые протекают в организме параллельно переживанию.

Чувства – это очень важная часть каждого из нас.

Они помогают понять истинные желания, познать себя. По микроэмоциям лица можно определить, например, обманывает человек или нет.

*Кстати, а вы знаете, что не бывает «плохих» и «хороших» эмоций? Такую классификацию психологи не используют.*

Они могут быть позитивными и негативными. Но каждая их них нужна и важна для человека, выполняет определенную функцию.

Подростковый возраст – период интенсивного развития и изменения эмоциональной сферы, особенно характерны резкие перепады настроения, возбудимость. В принципе все то, что они переживают, очень полярно –все то слишком хорошо, то плохо…

Важно обращать внимание на проблемы детей, помогать их решать, с пониманием относиться к ребенку этого возраста. В целом в подростковом возрасте формируется общая эмоциональная направленность, поэтому именно сейчас стоит уделить время развитию этой сферы.

*Цель:* понимание своего эмоционального состояния.

*Задачи:*

**-**актуализировать представление участников об эмоциях и чувствах;

- развивать навыки регуляции своего эмоционального состояния

*Материалы (оборудование) для занятий:*листы с техниками, листы, фломастеры, карандаши, ручки, карточки с эмоциями, компьютер, презентация, музыка релакс.

**Занятие 2.1. Мир эмоций и чувств-1**

***Упражнение «Какого я цвета?»***

*Ведущий:* «Добрый день! Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Ведущий дает группе время на обдумывание цвета (1 мин), и по кругу предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

***Упражнение «Расскажи об эмоциях»***

Вывешены картинки с основными базовыми эмоциями (Удивление, гнев, горе, радость, страх, отвращение) или представлены на слайде.

Вопросы для обсуждений:

* Знакома ли эмоция?
* Как можно распознать эту эмоцию у другого человека?
* Что может вызвать эту эмоцию?

**Эмоция удивления**. Это самая кратковременная эмоция. Удивление возникает внезапно. Если у вас есть время подумать о событии и порассуждать о том, удивляет вас произошедшее или нет, значит, вы не испытали удивления. Вы не можете удивляться долго.

Удивительным может быть практически все, что угодно, при условии, что оно оказывается неожиданным. Удивительными могут быть взгляд, звук, запах, вкус или прикосновение. Непредвиденные идеи, замечание или предположение другого человека также могут оказаться удивительными. Такими же могут оказаться и ваши собственные мысли или чувства.

**Эмоция гнев.** Это очень сильная эмоция, причиной появления которой может быть очень сильное расстройство, боль и др. Это человеческая реакция, которая может выражаться от легкого раздражения до настоящего бешенства. Негативная эмоция, вызываемая наличием препятствия на пути, угрозы, несправедливости и т.п. Гнев является исключительно важной эмоцией, когда дело касается выживания в экстремальных условиях, защиты себя и своих близких.

**Эмоция горе.** Негативная эмоция, вызванная проблемами в жизни, неудовлетворенностью, потерей. Горе имеет также важную биологическую функцию, они обеспечивает интенсивное проживание негативного опыта и подготавливает человека к последующему восстановлению. Кроме того, это важная социальная функция, сплачивающая людей по различным признакам, укрепляет связи между ними.

**Эмоция страх.** Испытывать чувство страха – это нормально. Было бы странно, если бы вы не испытывали страха. Биологическое предназначение страха в том, чтобы ограждать человека от риска, и помогать избавиться от опасности. Страх не позволяет вам безрассудно рисковать. Страх заставляет нас задуматься, вынуждает остановиться, искать способ избежать опасности – даже если мозг еще не выяснил, что именно нам угрожает. Страх – сигнализирует об опасности.

**Эмоция радость**. Это та эмоция, которую хотят испытывать большинство людей. Вам нравится быть радостным. Вы чувствуете себя прекрасно. По возможности вы выбираете для себя те ситуации, в которых вы будете чувствовать себя радостным. Радость — это позитивная эмоция.

**Эмоция отвращение.**

Чтобы вам ясно понять, что такое отвращение, можно вспомнить анекдот:

-Что такое отвращение?

-Это когда откусываешь яблоко и видишь там червяка!

-Нет, это когда откусываешь яблоко и видишь там пол червяка! Отрицательная эмоция, возникает от встречи с событием или объектом которые противоречат установкам человека (идеологическим, эстетическими, нравственным, санитарным). Задействует важный защитный механизм — избегания, отделения и удаления от опасного объекта.

***Упражнение «Зеркало»***

*Ведущий:* «Сейчас разделитесь на пары. Я вам раздам карточки, на них написаны эмоции. Вы покажите эту эмоцию своему напарнику только жестами. Ваш напарник повторяет эмоцию за вами. Ваша задача, отслеживать какие участки тела напрягаются, задействованы в определенных эмоциях. И так, давайте начнем».

Карточки: радость, грусть, гнев, счастье, восторг, раздражение, безразличие, благодарность, сочувствие.

**Рефлексия**

Как вам было показывать эмоции?

Какая эмоция вызывала затруднение?

Какие участки тела напрягаются при радости, грусти, гневе, счастье, восторге, раздражении, безразличии, благодарности, сочувствие?

Разное ли это проявление?

Какое более приятное? Какое напряжение мешает?

***Упражнение «Мир эмоций»***

«Сейчас давайте объединимся все вместе. Вспомним об эмоциях, которые сегодня озвучивали. На ватмане расположите эти эмоции, можете рисовать, писать, чтобы создать карту «Мира эмоций».

**Вопросы:**

* Как вам было рисовать? Писать?
* Какие эмоции вы выделили?

**Заключительная часть:**

**Цель:** подвести итоги занятия

**Продолжительность:**10 минут

**Рефлексия:**

* Что вам больше всего понравилось?
* Что не понравилось?
* Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
* Какое упражнение больше всего запомнилось?
* Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

**Занятие 2.2. Мир эмоций и чувств-2**

*Ведущий:* «Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

***Упражнение «Рисунок под музыку»***

*Ведущий:* «Сейчас я включу музыку, а вы на листочках нарисуйте то, что хотите. Не забывайте отслеживать эмоции, которые вы испытываете». «Смотрите, мы все рисовали под одну музыку, но при этом у всех разные получились картины. Давайте обсудим, какие эмоции вы испытывали».

Для осознания собственных чувств нам нужны слова, некий терминологический аппарат. Мы уже знаем какие эмоции бывают, но они могут быть различной степени интенсивности.

***Упражнение «Синонимы»***

Ведущий: всего существует 6 базовых эмоциональных состояний: удивление, гнев, горе, страх, радость, отвращение. Но они могут быть различной степени интенсивности. От 0 до 100%. Важно помнить, что эмоции есть всегда. Они могут быть очень слабыми, но «нуля» не может быть. Визуально представим эмоцию как горизонтальную линию, где слева отметим 0+%, а справа 100%.

РАДОСТЬ

0+ % 100%

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Попробуем найти синонимы к слову радость. Как называется «малюсенькая» радость. А как называется радость очень сильной интенсивности, т.е. большая радость.»

**Радость -** эмоции аналоги, отличающиеся по интенсивности — экстаз, блаженство, восторг, счастье, радость, эйфория, удовлетворение, спокойствие.

**Гнев - э**моции аналоги — ярость, злость, досада, недовольство, раздражение.

**Горе -** эмоции аналоги — отчаяние, депрессия, меланхолия, печаль, тоска.

**Страх -** эмоции аналоги — ужас, паника, испуг, тревога, беспокойство.

**Удивление -** эмоции аналоги — изумление, потрясение, любопытство, интерес.

**Отвращение -** эмоции аналоги — неприязнь, брезгливость, омерзение.

Рефлексия:

Сложно ли было выполнить данное упражнение?

Что нового узнали? Как себя чувствуете?

*Ведущий:* «Эмоции — это наша реакция на мир, они быстро возникают и так же быстро исчезают. Мы можем реагировать на то, что действительно происходит в данный момент, на то, что может произойти в будущем, или на то, что уже произошло. Кроме того, мы можем реагировать и на то, чего нет в реальном мире (например, когда читаем книгу, смотрим кино или мечтаем). Близким понятием к понятию «эмоция» является «чувство». Чувство — это эмоциональный процесс устойчивого характера, отражающий индивидуальное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям объективного мира.

Эмоции возникают и исчезают, как рябь на воде, чувства же подобны течению — они столь же долговременны, хоть и тоже со временем могут измениться.

Также существенным отличием чувств от эмоций является **их выражение**. Эмоции чаще всего буквально «написаны» на лице, по человеку сразу видно, если он разозлился или обрадовался, с чувствами же все несколько иначе. Чаще они бывают достаточно тщательно оберегаемы, о них рассказывают немногим. Например, про любовь часто сложно сказать вслух, поэтому это чувство долго могут скрывать. Важным аспектом в понимании чувств и эмоций является то, как они могут дополнять друг друга. Чувства и эмоции к одному и тому же человеку или ситуации могут быть противоположными. Так, например, даже если вы испытываете чувство любви к кому-то, вы параллельно можете испытать эмоцию злости как реакцию на какую-то конкретную ситуацию. И это совершенно нормально, от этого ваши чувства не перестают существовать, просто в данной ситуации их перекрывают эмоции, которые, как мы уже знаем, достаточно быстро пройдут. На этом мы сегодня завершаем. До свидания!»

**Занятие 2.3. Управляем эмоциями и чувствами-1**

*Ведущий:* «Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

***Упражнение «Продолжите предложение»***

«Сейчас я раздам вам листочки. На них написаны высказывания вам нужно их закончить».

• Если я в ярости, то...

• Если я печален, то...

• Если я боюсь, то...

• Если у меня нет желания что-либо делать, то...

• Если я кого-то не выношу, то...

• Если я горжусь собой, то...

• Если я хочу с кем-то познакомиться, то...

• Если я с чем-то хорошо справился, то...

• Если я что-то преодолел, то...

• Если со мной случится такое несчастье, что больше не смогу жить так, как сейчас...

• Если я пойму, что в школе я больше не успеваю и, собственно, мне следовало бы уйти из нее...

• Если я когда-нибудь серьезно заболею...

• Если вдруг разочаруюсь...

• Если я потеряю свою лучшую подругу / своего лучшего друга...

• Если я в отчаянии...

• Если я в стрессовом состоянии...

• Если я чувствую себя исключенным из группы...

• Если я одинок...

• Если я завидую...

• Если мне скучно...

• Если я не уверен в себе...

• Если я ревную...

• Если мной кто-то восхищается...

**Вопросы:**

* Сложно ли было выполнять?
* Все ли предложения смогли закончить?
* Какие вызывали затруднения?
* Какие было проще всего заполнить?

*Ведущий:*«Сейчас я вам расскажу притчу: «Однажды утром Чингисхан со своей свитой отправился на охоту. Его спутники вооружились луками и стрелами, а сам он держал на руке любимого сокола. С ним не мог сравниться никакой стрелок, потому что птица высматривала жертву с неба, куда человек не способен подняться. И все же, несмотря на азарт, овладевший охотниками, никто из них так ничего и не добыл. Разочарованный Чингисхан возвращался в свой лагерь, и, чтобы не вымещать дурное настроение на своих товарищах, он удалился от свиты и поехал один. Он слишком задержался в лесу и изнемогал от усталости и жажды. Из-за засухи, случившейся в том году, речки пересохли, и нигде нельзя было найти ни глотка воды, но вдруг – о чудо! – он заметил тоненькую струйку воды, стекающую со скалы. Тотчас же он снял с руки сокола, достал небольшую серебряную чашу, всегда находившуюся при нем, подставил ее под струйку и долго ждал, пока она наполнится до краев. Но когда он уже подносил чашу к губам, сокол взмахнул крыльями и выбил ее, отбросив далеко в сторону. Чингисхан пришел в ярость. Но все же он очень любил этого сокола и к тому же понимал, что птицу тоже, наверное, мучает жажда. Он поднял чашу, вытер ее и снова подставил под струйку. Не успела она наполниться и наполовину, как сокол опять выбил ее из рук. Чингисхан обожал птицу, но он никак не мог допустить столь непочтительного отношения к себе. Он извлек меч, а другой рукой поднял чашу и подставил ее под струйку, одним глазом следя за водой, а другим – за соколом. Когда воды набралось достаточно, чтобы утолить жажду, сокол снова взмахнул крыльями, задев ими чашу, но на этот раз он мечом убил птицу. И тут струйка иссякла. Полный решимости во что бы то ни стало добраться до источника, он стал взбираться на скалу. Он обнаружил его на удивление быстро, но в нем, прямо в воде, лежала мертвая змея – самая ядовитая из все обитающих в тех местах змей. Если бы он выпил воды, не быть бы ему в живых. Чингисхан вернулся в лагерь с мертвым сколом в руках и приказал изготовить его изваяние из чистого золота, выгравировав, но одном крыле: “Даже когда твой друг совершает поступки, которые тебе не по душе, он остается твоим другом” на другом же крыле он распорядился написать: “То, что делается в ярости, не ведет к добру”.

-О чём притча? (Нужно контролировать свои эмоции). Как мы можем это сделать? Когда мы разгневаны, злимся, что происходит с нашим организмом? (Напряжен)

***Упражнение «Снятие мышечного напряжения»***

1. Стоя (или сидя). Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, предплечья, плечи. Поочередно расслабить кисти, затем предплечья и полностью мышцы рук.
2. Стоя (или сидя). Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы «растопырить». Поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук. Руки свободно «уронить» вниз, выполнить маятникообразные движения, постепенно то увеличивая, то уменьшая амплитуду качания.
3. Сидя прямо, локти на бедрах. Свободно наклониться вперед, голова опущена, расслабиться. Руки свободно падают вниз. В расслабленном положении выполнить легкие покачивания корпуса из стороны в сторону. идя, корпус прямой. На вдохе напрячь мышцы живота и задержаться в этом положении несколько секунд. Выдыхая, максимально расслабиться.
4. Стоя (сидя). Руки поднять. Пальцы соединить в «замок» на затылке, локти и плечи развести в стороны. Плавно, без рывков отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук. Ощутить напряжение, «бросить» руки вниз и расслабиться. Вернуться в исходное положение.

Что происходит с телом? Что чувствуете?

*Ведущий:* «Когда мы злимся, сердимся, боимся, что происходит с нашим дыханием? Исследования показали, что разные эмоции связаны с разными формами дыхания, а потому то, как мы дышим, может изменить наши чувства и состояния. Например, когда человек испытывает радость, его дыхание становится регулярным, глубоким и медленным. И наоборот, во время беспокойства или озлобленности, дыхание становится прерывистым, частым и поверхностным. Изменение дыхания может влиять на эмоции и чувства, поэтому дыхательные практики — отличный способ успокоиться и побороть стресс».

***Упражнение «Дыхание»***

* Сидя, лежа на спине или стоя сделайте вдох на 3 счета, задержите дыхание на 1-2 секунды, сделайте выдох на 7 счетов.
* Сидя на стуле, закройте большим пальцем одну ноздрю, медленно вдохните через другую, сделайте секундную паузу и выдохните. Повторите цикл с другой ноздрей.
* В положении лежа положите руку на живот, медленно вдохните через нос, чувствуя, как поднимается брюшная стенка. Полностью вытолкните воздух за счет сокращения мускулатуры живота.
* Вдыхайте и выдыхайте через нос максимально быстро, рот держите закрытым.
* Найдите предмет квадратной формы. Посмотрите на его левый верхний угол и сделайте вдох, потом на верхний правый – задержите дыхание. Переведите взгляд на нижний правый угол и выдохните, посмотрите на левый нижний угол – расслабьтесь и улыбнитесь.

Рефлексия:

Что чувствуете?

Изменилось ли Ваше состояние?

**Занятие 2.4. Управляем эмоциями и чувствами -2**

*Ведущий:*«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

*Ведущий:* «Сегодня мы продолжим знакомство с приемами, которые можно использовать для контроля и управления своими эмоциями. Есть несколько простых действий, которые поспособствуют этому:

1. Вспомните моменты, когда вам всё удавалось
2. Отложите беспокойство на более позднее время
3. Выражайте четко свои эмоции. Например: «Я чувствую X (эмоция), когда я делаю Y/когда со мной делают Y (поведение) в положении Z»
4. Если происходит, то, что вам не нравится, посмотрите в зеркало, это способствует адекватному отношению к ситуации».

***Упражнение «Управление эмоциями»***

*Ведущий:* «Давайте разделимся на 3 группы. Сейчас я раздам вам карточки. На них будут написаны приемы, которые способствуют контролю эмоций. Ваша задача креативно, необычно представить данные приемы. Можно использовать лозунги, речевки, рисунки, мини-спектакль и т.д.».

***1. Регуляция посредством другой эмоции, внимания и мышления.***

Человек прикладывает сознательные усилия, чтобы активизировать эмоцию, противоположную переживаемой в данный момент, и тем самым ее подавить или снизить ее интенсивность. Частным случаем является метод изменения настроения. Заключается в том, что человек осознанно проговаривает утверждения типа: «Я чувствую себя действительно отлично», «Я ощущаю большую радость» и старается «войти» в предлагаемое эмоциональное состояние. Лабораторные исследования показали, что данный метод является действенным, но отнюдь не долговременным.

***2.Переключение.***

Сознание направляется на какое-нибудь побочное интересное дело (чтение книг или периодической печати, просмотр фильмов или телепередач, компьютерные игры, хобби и др.) или на обдумывание предстоящей деятельности.

***3.Моторная регуляция, физическая разрядка.***

Осуществление физической активности, снижающей интенсивность эмоционального переживания с помощью быстрых размашистых, интенсивных движений (полезная физическая работа, физические игры, ходьба пешком, танцы и т.п.).

Рефлексия

- Сложно ли было выполнять?

- Как себя чувствуете?

*Ведущий:* «Скажите, вы знаете, что такое релаксация? Расслабление? Снятие напряжения? Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного рабочего дня. И проходит он для большинства одинаково – у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера. Но это далеко не лучший способ снятия эмоционального напряжения, скорее даже, своеобразная иллюзия отдыха. Органы чувств остаются в рабочем состоянии – вы испытываете эмоции, переживаете. Для полноценного восстановления психических сил нужно активизировать естественную реакцию релаксации организма. Для этого существуют специальные методики (йога, цигун, тайцзи, дзен), но даже без их знания можно, уделяя каждый день немного свободного времени практике, научиться справляться с тревогой и депрессией, контролировать гнев, избегать многих заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем».

***Упражнение «Релаксация»***

(*Звучит спокойная музыка).*

Ведущий: «Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сегодня мы отправляемся на красивую поляну. Представь себе, что перед тобой красивая поляна. На поляне растут душистые травы. Они колышутся под теплым ветерком, что-то шепчут тебе на ухо. Постарайся услышать, что они тебе шепчут. Может быть, они хотят рассказать тебе о волшебном ручье. Ты слышишь плеск воды ручья. Ты идешь по мягким травам к ручью и видишь, как струится прозрачная чистая вода по камешкам. A в воде плавают удивительные рыбки. Рассмотри этих рыбок. Какие они? Ты спокойно и с интересом смотришь на них. Они улыбаются тебе, они чувствуют себя уютно и безопасно. Опускаешь руку в прохладную воду ручейка и ощущаешь красивые камушки, которые лежат на дне маленького ручейка. Тебе приятно, ты расслаблен и спокоен. Покажи ладошки солнышку, ты чувствуешь, как тепло входит в ладошки и струится по всему телу.

Рефлексия

- Как себя чувствуете?

*Ведущий:*«Давайте вспомним приемы, техники управления эмоциями и чувствами».

***Упражнение «На память»***

Ведущий: «Я Вам буду называть эмоцию, а Вы поделитесь своим опытом, приемом, техникой, которая помогает вам, можно в том числе и назвать те техники, о которых мы говорили с Вами».

Рефлексия:

Возникали ли затруднения?

Воспользуетесь ли рекомендациями?

**Тема 3. Я-личность – 4 ч.**

*Цель:* создание условий и формирование навыков самораскрытия

*Задачи:*

1. формировать у участников осознание своей индивидуальности
2. формировать у участников отношение к ценностям как к очень важной составляющей личности.

*Материалы (оборудование) для занятий:* компьютер с проектором, запись спокойной музыки, шаблоны к упражнению «Колесо жизненного баланса», цветные карандаши, фломастеры, магнитная доска, магниты, маленькие листы.

**Занятие 3.1. Я-личность и индивидуальность**

Участники садятся по кругу, ведущий стоит в центре круга.

*Ведущий:* «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: „Пересядьте все те, у кого есть сестры", — и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Рефлексия

Как вы себя чувствуете?

Как ваше настроение?

***Упражнение «Визитка»***

Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою визитную карточку так, чтобы окружающие узнали о Вас то, что Вы хотите о себе рассказать: имя, характер, главное умение, отношение к людям. Комментарий. Время для воплощения замысла ограничено десятью минутами. Участники садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитки», в которых подчеркивают личностные особенности (привычки, качества личности, умения, привязанности и т.д.). Время представления «визитки» — 1 минута. Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого для их лучшего запоминания.

***Упражнение «Я люблю… Я не люблю…»***

Участники бросают друг другу мяч; тот, кто его поймает, будет говорить: «Я люблю...» и называть что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т. п. После этого он бросает мяч кому-нибудь другому. Необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников. Затем те же самые действия проводятся со словами «Я не люблю...».

***Упражнение «Уникальность и своеобразие каждого человека»***

*Ведущий:* **«**Выполнив упражнение «Я люблю… Я не люблю…» мы увидели, какое большое разнообразие любимых и нелюбимых предметов, явлений, действий есть у каждого из нас. Но разве только этим мы отличаемся? Посмотрите друг на друга. У нас разный цвет волос, глаз, разный рост, у каждого есть свое имя. Но то, что один человек отличается от другого, не означает, что кто-то хуже, а кто-то лучше. Все люди разные. Каждый из них уникален, неповторим по-своему. В этом-то и проявляется его индивидуальность. Что же такое индивидуальность? (Участники дают определение, ведущий записывает на доске).

Хорошо. Вы высказали свое мнение, стало понятно, что это достаточно сложная задача - объяснить понятие индивидуальности. Ее легче почувствовать. А для этого давайте выполним следующее упражнение.

***Упражнение «Я - ...»***

Сейчас я раздам листочки, которые разделены на две половины. Каждая половина содержит вопрос, на который ниже нужно будет написать по 8 ответов.

Например: Кто я? Какой я?

Мальчик 1. Высокий

Ученик 2. Активный

Спортсмен 3. Голубоглазый

4....

Все написали? А теперь разделитесь на пары (можно рассчитаться на первый-второй по порядку) и прочитайте друг другу, какие качества вам удалось у себя обнаружить. Нужно выделить несколько минут на прочтение.

Забавно, правда? Оказывается, все мы очень разные люди. Вы просто замечательно поработали. Каждый попытался заглянуть в свою индивидуальность и дать ей характеристику. Теперь мы можем сказать, что индивидуальность - это своеобразие человека, то, что делает его непохожим на окружающих, это оригинальность его личности.

Рефлексия: Что узнали нового? Как себя чувствуете? Что возьмете с занятия с собой?

**Занятие 3.2. Сильные и слабые стороны**

*Ведущий:* «Добрый день! Продолжаем наше путешествие по теме Личность.»

***Упражнение «Интервью»***

Ребятам дается задание —придумать для каждого какой-либо вопрос. Вопрос может касаться характера, интересов, взглядов на ту или иную ситуацию и т.д. На выполнение этого задания отводится время.

Комментарий: упражнение проводится в форме «круговой беседы». Все садятся в круг. Каждый должен видеть всех членов группы в лицо. Вопросы задаются по очереди. Интервью с одним человеком не должно превышать 5 минут.

***Упражнение «Хвастовство»***

Участники садятся в большой круг и получают задание: «Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе».

Комментарий. На выступление каждому отводится 1 минута.

По окончании всех выступлений обсуждаются ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

***Упражнение «Контраргументы»***

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

Комментарий. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, то есть то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

***Упражнение «Успешность»***

Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности и в общении с другими людьми. Расскажите о них.

***Упражнение «Безусловные достоинства»***

Участники сидят по кругу. «Завершаем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого». Благодарю за занятие! До свидания!

**Занятие 3.3. Мои жизненные ценности**

Здравствуйте, ребята! Я рада вас всех видеть.

***Упражнение «Лучшее приветствие»***

Предлагаю поприветствовать друг друга. Для этого вам необходимо разбиться на пары. Теперь один участник из пары образует внутренний круг, а другие участники внешний, становясь лицом к лицу. В таком положении вы будете приветствовать своего соседа в соответствии с ситуацией, которую я вам озвучу. По сигналу, внешний круг по часовой стрелке переходит к следующему участнику.

Примерные ситуации: вы неожиданно встретили давнего друга; вы приходите к директору; вы встретились с одноклассником; вы встретились с ребенком; попадаете в деревню; встретились с грибником; просто с первым встречным.

Обсуждение: чье приветствие вам понравилось больше всего? Почему? (Ответы детей).

***Упражнение «Ценность»***

Сегодня мы поговорим о жизненных ценностях, узнаем, какие ценности существуют, попытаемся определить, что для каждого из вас ценно. А для начала давайте подумаем, что такое ценность? (Ответы детей).

Ценность - важность, значимость, польза, полезность чего-либо. А что такое жизненные ценности? (Ответы детей).

Жизненные ценности — это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию.

Какие жизненные ценности вам известны? Давайте будем передавать друг другу мяч и называть ценность.

А как вы думаете, зачем человеку нужны ценности? Можно ли прожить без них? (Дети отвечают).

Жизненные ценности помогают человеку определиться с приоритетами в жизни, всегда ставить перед собой цель и двигаться к ее достижению. Ценности определяют, во что нам стоит вкладывать энергию, ресурсы и время. Если человек не реализует свои ценности, то он будет чувствовать себя несчастным, с подавленным настроением и упадком сил.

Человек, не имеющий жизненных ценностей, испытывает скуку, он сам является неинтересным для окружающих. Поэтому очень важно определиться со своими ценностями, чтобы они стали вашим компасом на пути к счастливой жизни.

***Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит…»***

Ребята, давайте с вами немного подвигаемся и узнаем, что каждый из нас ценит. Поиграем в игру «Поменяйтесь местами те, кто ценит…». Мне нужен один доброволец, который будет ведущим. Он должен стать в центр круга и произнести фразу «Поменяйтесь местами те, кто ценит….(дружбу, родителей, учёбу, деньги и т.д.). Если вы считаете, что эта фраза относится к вам, то меняетесь местами с другими ребятами, а задача ведущего занять освободившееся место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Обсуждение:

- легко ли было выполнять упражнение?

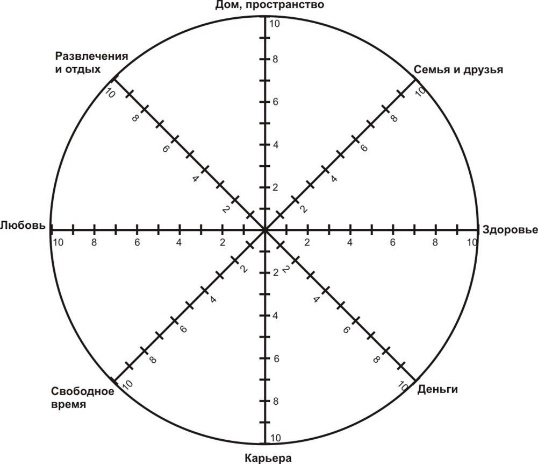
- что вы узнали благодаря этому упражнению?

У каждого человека есть свои ценности. По ценностям можно судить о человеке, о его поведении, мотивах поступков, склонностях и интересах.

***Упражнение «Колесо жизненного баланса»***

Предлагаю выполнить упражнение «Колесо жизненного баланса», с помощью которого вы увидите, чем наполнена ваша жизнь, что для вас стоит в приоритете и какая сфера нуждается в дополнительном внимании.

Обучающимся раздаются распечатанные бланки колеса баланса.



Работа проводится индивидуально, результаты зачитываться не будут. На первом этапе вам необходимо над каждым сектором написать важную для вас ценность. Примерные ценности: здоровье, семья, учёба, хобби, спорт, внешний вид, личностный рост, отдых, друзья, отношения с окружающими, деньги, внутренний мир и т.д.

На втором этапе проанализируйте написанные ценности и оцените их по 10-бальной шкале, закрашивая фломастером нужный сектор. Чтобы это сделать, представьте, как бы выглядела ваша жизнь, если бы определенная ценность была удовлетворена на 10 баллов.

Приступаем к третьему этапу выполнения упражнения. Сейчас вам надо подумать, что вы можете сделать в той или иной сфере ценности для гармонизации жизни. Для этого напишите ценность и 2-3 конкретных шага, что вы можете сделать.

Данное упражнение необходимо повторять через каждые 3 месяца, чтобы отслеживать, как изменяется ситуация с ценностями.

**Упражнение «Притча о Приоритетах и Жизненных Ценностях»**

Профессор философии, стоя перед своей аудиторией, взял пятилитровую стеклянную банку и наполнил её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спросил студентов, полна ли банка? Ответили: да, полна. Тогда он открыл банку горошка и высыпал её содержимое в большую банку, немного потряс её. Горошек занял свободное место между камнями. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Ответили: да, полна. Тогда он взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна. Тогда из-под стола он достал кружку с водой и вылил её в банку до последней капли, размачивая песок. Студенты смеялись.

— А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваша жизнь. Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Горошек — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи. Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок. Тогда студентка подняла руку и спросила профессора, какое значение имеет вода? Профессор улыбнулся.

— Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

Обсуждение:

- какое впечатление на вас произвела притча?

- какой смысл притчи?

Рефлексия: Предлагаю каждому по кругу, передавая игрушку, ответить на вопрос: «Что я получил на тренинге?»

**Занятие 3.4.** **Будьте собой, но в лучшем виде**

*Ведущий:* «Добрый день! Рада Вас приветствовать на занятии»

***Упражнение «И снова здравствуйте»***

Встаньте в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздоровайтесь.

***Упражнение «Художественный фильм»***

Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь.

«Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше – *внимание! Очень важный момент —* надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Завершили? Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм.

Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего с завтрашнего дня.

Придумывайте, что хотите, одно важное условие – это должен быть фильм *про победителя.*

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим.

Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно.

Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберите для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

***Упражнение «Мой огонек»***

Ты выходишь из этого дома и идешь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идешь. Тебя никто не ждет. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любуешься снегом. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне- маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький теплый свет. Он дает тебе уют и теплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты ни переживал, он горит ясным, теплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он дает. (Пауза). Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

**Тема 4. Здоровье юной девушки- 3 ч**

Женщинам важно знать свое тело и те проблемы, которые возможны в их организме в разных возрастных периодах. Поддержание здорового и крепкого тела при ведении здорового образа жизни в целом продлит жизнь и улучшит ее качество. Каждый этап жизни женщины полон возможностей для развития и поддержания здорового образа жизни и предотвращения эндокринных и соматических расстройств, проблем с сердцем и сосудами.

В подростковом возрасте возникают свои проблемы. Молодые девушки очень впечатлительны. Они реагируют не только на пример своей семьи, но также все чаще на средства массовой информации, направленные непосредственно на них: рекламные ролики на телевидении, радио и в печатных журналах. Молодые девочки получают столько противоречивых сообщений, когда они учатся в школе, часто подражают знаменитым подросткам. В результате смешанные сигналы, которые они получают об изображении тела, превращаются в анорексию или ожирение. Поскольку адекватное питание имеет решающее значение для развития и функционирования менструального цикла, а также для развития костей, недостаточное или избыточное питание в это время может привести к необратимым проблемам на более позднем этапе жизни.

Существуют эндокринные проблемы, которые могут быть генетически обусловлены, но становятся очевидными только во время полового созревания. Другие нарушения, которые могут повлиять на рост и развитие, также становятся более частыми в это время. Поэтому важна полноценная профилактика проблем с репродуктивной сферой, весом, молочной железой и соматическим здоровьем.

*Цель:* активизация участниками понятия здоровье и осознание его зависимости от собственного поведения и действий.

*Задачи:*

1. актуализировать понятие «здоровье», «здоровый образ жизни»;
2. способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

*Материалы (оборудование) для занятий:* мягкая игрушка, доска, компьютер, цветная бумага, ножницы, маркеры, фломастеры, клей, скотч.

**Занятие 4.1. Здоровье и здоровый образ жизни-1**

Ведущий: «Добрый день! Сегодня мы переходим к новой теме – здоровье.

***Упражнение «Приветствие»***

Участники садятся в круг. Ведущий знакомит их с символическим участником группы (игрушка), ее талисманом "Здоровчиком". Каждый участник приветствует группу и передает "Здоровчик" по кругу.

***Упражнение «Что такое здоровье»***

## Что такое здоровье? На доске записываются все варианты слова «здоровье», с чем оно ассоциируется? В итоге выводится общее понятие.

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Это определение приводится в Преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения, принятому Международной конференцией здравоохранения, Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г.; подписанному 22 июля 1946 г. представителями 61 страны (Официальные документы Всемирной организации здравоохранения, Nº 2, стр. 100) и вступившему в силу 7 апреля 1948 г. С 1948 г. это определение не менялось.

***Упражнение «Модель здоровья» (коллаж)***

Ведущий объединяет участников в три группы, каждая из которых получает задание разработать свою модель здоровья, исходя из собственного видения этой проблемы. Дополнительными могут быть вопросы: "Что, на ваш взгляд, является составными частями здоровья?", "Из чего складывается здоровье человека?". В каждой команде выбирается участник, который следит за временем - "Хронометрист", тот, кто фиксирует все идеи - "Секретарь", и тот, который презентует группу - " Спикер". После презентации тренер предлагает всем выявить те факторы, которые попутно влияют на здоровье человека. Задание участников - во время презентации фиксировать факторы, которые формируют здоровье, и факторы, которые вредят здоровью.

Тренер обязательно предлагает участникам рассказать, что они почувствовали, когда создавали модель здоровья; и что почувствовали - когда разрушали. Важен вопрос: " Возможно ли восстановить того, что разрушали?", "Будет ли это иметь такой же вид?", "Что легче - разрушать или восстанавливать?"

Разрушать легче, чем создавать. Очень важно беречь то, что имеем. От нас зависит, что мы выбираем - путь к здоровью или путь от здоровья.

***Упражнение «СМСка»***

 Ведущий: «Нет ничего дороже здоровья, будете ли Вы здоровы, зависит от каждого из Вас. Давайте сейчас отправим друг другу СМС-сообщение с пожеланием «Будь здоров!» Встаньте в круг, возьмитесь за руки, выберите того, кто пошлёт первым сообщение и как импульс пустите его по кругу.

**Занятие 4.2. Здоровье и здоровый образ жизни-2**

*Ведущий:* «Добрый день! Мы продолжаем тему здоровье. И сегодня поговорим о здоровом образе жизни».

***Упражнение «Ассоциации»***

На экране (или на бумаге) написана фраза «Здоровый образ жизни - это…», а справа – «Вредные привычки – это …». У каждого из вас есть шесть маленьких листочков, на первых трех напишите по одной ассоциации на словосочетание «здоровый образ жизни», а на оставшихся трех – по одной ассоциации на словосочетании «вредные привычки» (анонимно).

Листочки просмотреть, зачитать, обобщить и прикрепить к понятиям соответственно.

**Упражнение «Анализ вредных привычек»**

Вопросы для групп:

1. Дайте определение понятию вредные привычки и опишите симптомы их проявления.

2. Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Дайте определение термину курение и перечислите основные признаки.

3. Алкоголизм - тоже вредная привычка. Какова его природа (почему человек начинает пить)? Какой вред для человека приносит увлечение алкогольными напитками?

4. Компьютерная зависимость - вредная привычка или норма? (Обоснуйте свой ответ)

Комментарий: упражнение позволяет участникам осознать опасность вредных привычек

Просмотреть листочки, зачитать и обобщить.

***Упражнение «Я и мое здоровье»***

*Ведущий:* «Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.

3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.

5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.

6. Последнее время несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

***Упражнение «Путь здорового образа жизни»***

Участники объединяются в 3 группы, каждая из которых получает задание- на бумажке изобразить путь здорового образа жизни. Для этого из цветной бумаги нужно «вырезать следы», на которых надо написать действия и примеры поведения, которые, на ваш взгляд, влияют на здоровый образ жизни, и прикрепить их на бумажки. Каждая группа презентует свой «путь», а потом все они объединяются в один.

Возможен вариант проведения, когда следы прикрепляются прямо на стене или участникам, предлагается составить «путь» из «следов», которые символически является действия варианта поведения (дорожные знаки, цветы, лестница). Таким образом «Путь здорового образа» жизни имеет разнообразный вид.

**Рефлексия**

- что для себя нового вы узнали?

- какой факт, который вы сегодня узнали вас удивил?

- какой информацией вы поделитесь со своими друзьями?

- с чем вы не согласны или хотите дополнить?

- изменилась ли ваша жизненная позиция в отношении ЗОЖ и в какую сторону?

- на память о нашем занятии вы получаете памятки с правилами ЗОЖ.

Спасибо за участие!

**Простые правила здорового образа жизни**

1. Занимайтесь физической культурой!

2. Рационально питайтесь!

3. В течение дня пейте больше жидкости!

4. Соблюдайте режим дня!

5. Закаливайте свой организм!

7. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками!

8. Почаще гуляйте на свежем воздухе!

9. Творите добро!

**Занятие 4.3. Мое здоровье в моих руках**

 Ведущий: «Добрый день! Рада нашей встрече. Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся. Я тоже хочу с вами поздороваться, но сделаем это несколько необычно.

***Упражнение «Здравствуйте»***

Поприветствуем друг друга на разных языках. Какие слова - приветствия вы знаете? (участники здороваются на разных языках»).

Мы продолжаем тему здоровье.

**Упражнение «Что формирует здоровье»**

Предлагается ответить на вопрос: «Что формирует здоровье?» На доске записываем все варианты. Затем объединяем их в 4 группы:

1. Наследственность.

2. Окружающая среда.

3. Уровень медицинского обслуживания.

4. Образ жизни людей.

Как вы думаете какой фактор является первостепенным? Дискуссия. Примеры. Можно использовать результаты научных исследований о влиянии тех или иных факторов на здоровье человека (выдержки заготовить заранее). Итогом упражнения должен быть вывод, что поведение и образ жизни человека являются наиважнейшими факторами в сохранении здоровья.

***Упражнение «Карта здоровья»***

Ведущий: «Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из трѐх граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки», «Рекомендации врачей, специалистов, родителей», «Мои действия». В графу «Мои действия» могут входить такие, как, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия. Заполните таблицу.

Обсуждение: Задумывались ли Вы над тем, что можете сделать для своего здоровья? Чем полезно было данное упражнение? Что Вы можете уже сделать сейчас? А в ближайшее время?

***Упражнение «Рекомендации себе»***

Рассмотрите внимательно таблицу «Карта здоровья», которую Вы составили. Подумайте от каких недугов и вредных привычек вы хотели бы избавиться, чтобы достичь главных целей своей жизни. Напиши небольшое эссе «Рекомендации себе». Подумайте, какими способами этого можно достичь. Как вариант можно сделать рекомендации-коллаж.

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

***Упражнение «Ладошка»***

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память.  Участникам раздаются заготовки ладошек. Подпишите его. Затем передайте другим участникам и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки.

Верните ладошки хозяевам.

Пусть эти ладошки несут тепло и радость, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

**Тема 5. Я в ситуации взаимодействия – 4 ч.**

Общение - сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга. Успех в той или иной сфере жизнедеятельности напрямую зависит от компетентности и грамотности в общении. Отсутствие элементарных навыков общения приводит к недопониманию и конфликтам. Общение выполняет целый ряд функций в жизни человека: организация совместной деятельности, развитие, управление поведением и деятельностью, самоутверждение, контроль, психологический комфорт и т.д.

Способность к общению предполагает и развитую степень социально-психологической адаптации, то есть умение человека приспосабливаться к условиям новой социальной среды, умение оказывать психологическое воздействие на окружающих, убеждать их и располагать к себе.

В подростковом возрасте в общении значимые взрослые отходят на второй план, это период, когда происходит переориентация общения с родителей и учителей на друзей и сверстников. Это очень важно для любого подростка и от того, как эффективно ребенок научится общаться, будет зависеть его умение выстраивать коммуникации в будущем.

Благодаря общению расширяется самосознание подростков. Это обусловлено тем, что подросток открывает свой внутренний мир, который определяет его индивидуальность и неповторимость. Ввиду хрупкости внутреннего мира, у подростка возникает необходимость в одобрении, принятии его в кругу сверстников. В раннем подростковом возрасте самопознание происходит через общение с друзьями и одноклассниками, постепенно внешний диалог переходит к внутреннему диалогу, то есть размышлению о самом себе. То есть внешний диалог является преддверием внутреннего.

Образуются референтные группы – то есть социальные группы, которые служат для подростка определенным стандартом, это своеобразная тренировочная площадка, на которой отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи даёт подростку чувство благополучия, уверенности и устойчивости.

*Цель*: развитие способности к коммуникации.

*Задачи:*

1. развить коммуникативные навыки;

2. отработать и закрепить навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях.

*Материал (оборудование) для занятий:* музыкальное сопровождение, бумага, карандаши, ручки, карточки с ситуациями; двойная картинка «старуха-девушка»; мягкая игрушка; карта конфликта.

**Занятие 5.1. Радость общения-1**

*Ведущий:* «Добрый день! Следующий блок наших занятий посвящен процессу общения. На занятии мы будем не только учиться общению, получая полезные знания и умения, но и будем создавать и получать хорошее настроение. Вот с настроения и начнем».

***Упражнение «Танец»***

Все двигаются в произвольном танце с закрытыми глазами. По сигналу ведущего открывают глаза и образуют пару с тем, кто оказался рядом. Танцуют в паре. Снова танцуют с закрытыми глазами и вновь выбирают пару.

*Ведущий:* Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»? (Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг друга и самих себя).

Давайте немного узнаем о себе и друг о друге.

***Упражнение «Продолжи фразу»***

Сейчас по кругу, я буду передавать фразу. Ваша задача, не задумываясь продолжить ее. Например: Мне нравиться, когда люди, окружающие меня…. (мне улыбаются).

Фразы:

-Мне нравиться, когда люди, окружающие меня…

-Меня раздражает, что я…

-Мне бывает стыдно, когда я….

-Верю, что я…

-Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это….

-Иногда люди не понимают меня, потому что я….

-Наилучшее качество человека – это…

-Наихудшее качество человека – это…

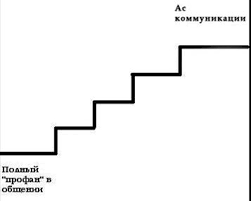
-Я не хочу дружить с некоторыми людьми, потому что….

*Ведущий:* Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно? *(Высказывания детей).* Подводим ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость. Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.

***Упражнение «Лестница коммуникативных умений»***

Участникам предлагают отметить себя на лестнице коммуникативных умений, где на нижней ступени находятся люди не умеющие общаться с другими, на верхней «мастера общения».

Если участник отметил себя на 2х нижних ступенях, он оценивает свои коммуникативные навыки как низкие, если на 2х верхних – как высокие, остальные варианты – средние.



***Упражнение «Черты личности, способствующие эффективному общению»***

В начале организуйте беседу об основных чертах личности, способствующих эффективному общению. Затем работа с таблицей. Участникам занятия предлагают распределить слова в две колонки, где в I – колонке – качества, способствующие общению, во II колонке – качества, мешающие возможному общению.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Черты, помогающие/мешающие общению | I | II |
| терпение |  |  |
| чувство юмора |  |  |
| непонимание |  |  |
| уважение мнения других |  |  |
| игнорирование |  |  |
| эгоизм |  |  |
| доброжелательность |  |  |
| умение владеть собой |  |  |
| нетерпимость |  |  |
| выражение пренебрежения |  |  |
| раздражительность |  |  |
| умение слушать собеседника |  |  |
| равнодушие |  |  |
| чуткость |  |  |
| гуманизм |  |  |
| агрессивность |  |  |
| грубость |  |  |

Обсуждение и определение трех качеств, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются самыми полезными для эффективного общения (с точки зрения данной группы).

*Ведущий:*Но общение довольно часто доставляет нам и неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит? (*Высказывания детей).*

Ведущий подводит ребят в процессе обсуждения к некоторым основным проблемам в общении:

- не умеем договариваться, думаем о своих интересах;

- бываем грубы, невежливы;

- не умеем слушать, не слышим, что говорит собеседник;

- не умеем доказывать (аргументировать) свое мнение;

- стесняемся, боимся первым заговорить, вступить в общение с незнакомым человеком…

Вот на решение указанных проблем мы и попробуем сосредоточиться с помощью разных упражнений в следующий раз.

***Упражнение «Подарок»***

Все участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать („вручить") молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча». Когда все получат подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем 43 конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения. При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере. Кроме результатов, работающих на содержательный план, улучшается настроение участников.

**Занятие 5.2. Радость общения -2**

*Ведущий*: «Добрый день! Продолжим с Вами знакомство с общением. И начнем сегодня наше занятие с упражнения «Найди меня».

***Упражнение «Найди меня»***

Суть этого упражнения заключается в следующем. Тренер предлагает внимательно осмотреть друг друга, переходя от участника к участнику, а после этого ставит задание собраться в группы по какому-то определенному признаку. Например: объединитесь в те, у кого зеленые глаза, кто одет в джинсы, кто носит украшения и т.д.

***Упражнение «Установление контакта»***

Группа садится по кругу. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (Ведущий может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, он может сам принять участие в упражнении). Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (можно предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу». Участники 2 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 2 минуты — один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 2 минуты — сидя лицом друг к другу.

При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументировано проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например, когда оба сидят). Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

***Упражнение «Знакомство»***

*Ведущий:* «Мы часто встречаемся с разными людьми иногда с совершенно незнакомыми. И очень важно при первом знакомстве произвести приятное впечатление, уметь поддержать разговор. Этому нужно учиться.

Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же приятно расстаться с ним.

Члены группы становятся (садятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (расположены лицом к центру круга). По моему сигналу все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз предлагаются участникам новые роли. Первые три ситуации – роли исполняют участники внутреннего круга, оставшиеся – внешнего.

Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече. Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы — 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются на нижеследующие ситуации.

2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.

3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

5. Перед вами человек, которого видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.

6. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача. Роль актера играют сидящие во внутреннем круге.

Обсуждение: С кем удалось установить хороший личностный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговорить. В ходе этой дискуссии необходимо обращать внимание на ощущения членов группы, их чувства во время нахождения в новой заданной ситуации.

***Упражнение «Остров сокровищ»***

Участники разбиваются на пары и садятся спина к спине. Они договариваются, кто из них будет партнером А, а кто – партнером Б. У каждого должен быть приготовлен лист бумаги и карандаш. Партнер А начинает делать набросок острова сокровищ: общий силуэт, особо важные пункты и место, где спрятано сокровище. В то время как партнер А рисует, он рассказывает партнеру Б, что тот должен нарисовать на своем листе, чтобы получить как можно более точную копию карты острова. А и Б могут разговаривать, но не должны оборачиваться и смотреть на план, который рисует партнер. На это отводится 10 мин. После этого партнеры сравнивают свои планы.

Обсуждение:

Насколько план партнера Б получился похожим на план партнера А?

Насколько партнер А обращал внимание на трудности, которые могли возникнуть у партнера Б?

Партнер А больше концентрировался на рисовании своего плана или на своем партнере?

Какой была рабочая атмосфера в процессе выполнения упражнения между партнерами?

Таким образом, важным в общении является позиция в общении, умение слушать и слышать, атмосфера взаимодействия.

***Упражнение «Рукопожатие»***

*Ведущий:* «Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием».

**Занятие 5.3. Конфликты…**

*Ведущий:*«Добрый день! На прошлых занятиях мы с вами говорили об общении.Общение бывает легким и трудным. При легком общении людям просто найти общий язык, у них нет большого противоречия в интересах, их психологические качества подогнаны друг под друга. Именно такое взаимодействие – дружеское, взаимообогащающее – Сент-Экзюпери называл «роскошью человеческого общения». Как и любая роскошь, такое общение неповсеместно – иначе бы оно перестало быть роскошью.

Конфликты в нашей жизни неизбежны, поскольку неустранимы противоречия между людьми, а значит и конфликты в общении. Мечта о совершенно бесконфликтной жизни утопична и нереальна. Я вам предлагаю выполнить упражнение «Атомы».

***Упражнение «Атомы»***

Участники с закрытыми глазами передвигаются по комнате и, сталкиваясь, пытаются разрешить конфликт. Заметки для ведущего. Необходимо предупредить ребят, что специально толкаться запрещается.

Обсуждение:

Что чувствовали, когда столкнулись?

Что хотели сделать?

Как отреагировали?

***Упражнение «Ситуация в автобусе»***

Предлагаю Вам предлагается вспомнить ситуации конфликта в транспорте, или между пассажирами или пассажира с кондуктором автобуса и проанализировать её. С чего начался конфликт? Кто в нем участвовал? Как реагировали участники?

Заметки для ведущего. Ребятам проще анализировать ситуации, когда они являются не её участниками, а лишь наблюдателями.

***Упражнение «Антивремя»***

*Ведущий:* «Очень важно обучиться способам избегания конфликтных ситуаций. Избегание конфликтов – это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека. Участникам предлагается вспомнить неприятную ситуацию и рассказать о ней. Затем нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий от конца до начала и найти ответы на вопросы:

-где находится узел конфликта?

-как можно было его избежать?

Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями. Нужно спросить у подростков: если бы они заранее планировали своё поведение, изменилось ли что-либо в их жизни?

Специальные правила предупреждения конфликтов:

- не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком;

- прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;

- постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место»;

- не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;

- умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

***Упражнение «Чемодан»***

На занятиях участники приобрели определённые навыки, опыт. Им предлагается собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются в виде рекомендаций или правил.

Ведущий прощается с группой, высказывая пожелание, чтобы всё, что они приобрели на занятиях, пригодилось им в жизни.

**Занятие 5.4. Конструктивное взаимодействие в конфликтной ситуации**

*Ведущий:* «Добрый день! Продолжаем наши занятия. Предлагаю начать с упражнения «Пожеления».

***Упражнение «Пожелание на сегодня»***

Работа начинается с того, что все высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодня. Надо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.

«Я хочу рассказать вам историю. Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?» Мудрец на мгновение задумался и ответил: «Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежественен». Услышав такое молодой воин рассвирепел: «Да за такие слова я готов тебя просто убить!» – закричал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В то же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад». Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. «А вот и есть небеса», – заметил старик.

О чем притча?

Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую открытую борьбу. Какие же способы позволяют избежать физических и психологических драк? Сегодня мы попробуем на практике различные способы.

***Упражнение «Старуха – девушка».***

Участники делятся на две одинаковые по числу членов группы. Каждая группа получает рисунок. Одна группа получает Рис.1, другая Рис. 2. Каждой группе дается задание описать человека, изображенного на рисунке, включая его половую принадлежность, одежду, прическу и возраст. Один человек выступает от своей группы. Каждый член первой группы образует пару с членом второй группы. Каждой паре дается Рис. 3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рис. 1 | Рис.2 | Рис.3 |

Затем обоих членов пары просят согласовать общее описание человека, изображенного на рисунке, включая его половую принадлежность, одежду, прическу и возраст.

Проводится обсуждение в целом результатов переговоров. Восприняли ли рисунок 3 одинаково? Когда вы восприняли рисунок определенным образом, было ли трудно увидеть его по-другому? Какую роль играет прежний опыт, обстоятельства, ожидания и взгляды на то, как вы понимаете свое и чужое поведение при конфликте? То, как вы слушаете и отвечает другому человеку, очень важно для конструктивного взаимодействия. Решающим является то, сообщаете ли вы, что услышали и поняли. Итак, одним из способов конструктивного взаимодействия – *переструктурирование видения ситуации и умение слышать другого человека*. Это очень важно, так как мы увидели, что два человека могут совершенно по-разному воспринять одно и то же явление.

***Упражнение «Я-высказывание»***

*Ведущий:* **«**Я-высказывание» – это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации. «Я-высказывание» позволяет дать партнеру по общению обратную связь и при этом взять ответственность на себя.

Схема «Я-высказывания»:

«Я-высказывание» обязательно включает в себя три компонента;

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение;
2. Точное называние своего чувства в этой ситуации;
3. Называние причин возникновения напряжения (без их интерпретации).

Кроме того, в схему можно включить как бы тебе хотелось, чтобы партнер по общению поступил и сказать, как ты себя поведешь, если человек е изменит своего поведения.

Пример: мама отчитала при друзьях сына за то, что он не вымыл посуду.

Ответ: «Когда ты накричала на меня при ребятах, я почувствовал себя неудобно, поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей, тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям и выполнять твои требования».

Упражнение на отработку навыка «Я-высказывания». Участники получают ситуации на карточках (одну на двоих) и обсуждают между собой возможные варианты высказываний.

Примерные ситуации:

1. Твой друг (подруга) попросил(а) у тебя одежду и порвал(а ) ее.
2. Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники.
3. Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали.
4. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(а) контрольную у соседа.
5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(а) его час, а он не пришел.
6. Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

***Упражнение «Разыгрывание и анализ проблемной ситуации»***

Один участник играет роль Екатерины Павловны, а другой – роль Миши Шапкина.

Мы на уроке у Екатерины Павловны, она ведет занятия в 9 классе. Она уже объяснила новую тему, когда в класс вошел опоздавший Миша Шапкин, он опаздывает часто.

М.: – Здрасьте. Можно?

Е.П.: – Здравствуй, Шапкин. Что опять случилось?

М.: – Я... отводил сестру в детский сад... и мы... забыли вещи и должны были вернуться... потому что забыли...

Е.П.: – Ну все, хватит, Шапкин. Мне все ясно. Ты опять врешь. Больше это тебе так не пройдет! Иди к директору и не мешай мне работать!

М.: – Я вообще к вам на урок не приду.

Ведущий предлагает проанализировать приемы взаимодействия, использованные учительницей, разобрать ситуацию и продолжить ее с учетом способа «Я-высказывания».

Примерная схема анализа конфликтной ситуации:

1. Участники конфликтной ситуации (их возрастные и индивидуальные особенности).
2. Описание конфликтной ситуации (место возникновения и поведения участников).
3. Определить потребности участников.
4. Ситуация глазами ученика и учителя.
5. Вид конфликта (деятельность, поведение, отношение).
6. Варианты предупреждения инцидента.

Все участники группы предлагают свои варианты поведения учительницы. Очень эффективно ролевое разыгрывание вариантов. После этого предлагается следующий вариант:

М.: – Здрасьте. Можно? (мнется, смотрит исподлобья, а глаза бе­гают). Извините, пожалуйста, Екатерина Павловна, у меня такие были обстоятельства... Я ... Вы знаете... всегда отвожу сестру в детский сад, и вот... мы забыли дома... и вернулись...

Е.П.: – Миша, ты же хорошо понимаешь, что это все легко проверить. Всякий раз, когда я слышу твои оправдания, я чувствую, что я тебе не верю, и что... мне тебя не жалко. Извини.

М.: – Екатерина Павловна!

Е.П.: – Садись, Миша, разберемся позже.

Ведущий: В этом случае ситуация разрешилась без очевидного внешнего конфликта, и хотя Екатерина Павловна понимает, что она своими замечаниями не отучила Мишу опаздывать, она чувствует себя спокойно, так как ей удалось остаться самой собой, не дать Мише вовлечь себя в игру «жалость» (Миша пытался манипулировать ею с помощью жалости) и выразить те чувства, которые она испытывала в данной ситуации.

***Упражнение «Мои достижения»***

Участники анализируют и записывают, что они получили в ходе занятия. «Я получил…понял…мой конструктивный способ в конфликтной ситуации…»

**Тема 6. Будущая профессия – 4 ч.**

Профессиональное самоопределение – это главная проблема в воспитании подростков с девиантным поведением. У них чаще, чем у других, возникают проблемы профессионального выбора, это связано с разными причинами: неблагополучные семьи, кризисные ситуации, социально-опасное положение, особые образовательные потребности подростка, которые в той или иной степени выливаются в неустроенность судьбы.

Очевидно, что на процесс профессионального самоопределения подростка влияют разнообразные факторы. А специалисту, включенному в профориентационную работу с несовершеннолетними с девиантным поведением, важно иметь представление об этих факторах, изучать их влияние и при необходимости их корректировать и адаптировать к возрастным и индивидуально-личностным особенностям учащихся.

Анализируя, имеющейся опыт можно выделить основные факторы, негативно влияющие на формирование у подростков с девиантным поведением способности к профессиональному самоопределению.

**Коммуникативно-личностная сфера:**

1. Трудности в общении со сверстниками и взрослыми.
2. Изменение в системе ценностей и образе жизни.
3. Неумение приспособится к новой социальной среде. Все эти трудности вытекают, как правило, из воспитания ребенка в неблагополучной семье, поскольку подросту нет возможности опираться на успешный опыт профессионального становления родителей, т.к. большинство этих родителей либо ведут асоциальный образ жизни, либо сами не имеют профессионального образования. В связи с этим ребенок слабо ориентируется в мире профессий и в дальнейшем сама ситуация семейного неблагополучия затрудняет профессиональное самоопределение.
4. Утрата доверия к миру. Утрата доверия к миру проявляется в чувстве незащищенности, в неверии в собственные силы и возможности. В итоге это может проявляться в склонности подростка занимать позицию «мне все должны»
5. Слаба развитая способность к проявлению самостоятельности и инициативы, выражению своего собственного мнения. Данный фактор проявляется в несамостоятельности принятия решений, ориентации на референтную группу, в неспособности противопоставить свои интересы, интересам, принятым в подростковой среде.
6. Не всегда четко осознаваемая временная перспектива и связанная с этим неадекватная самооценка. Действительно, представления о будущем у подростков с отклоняющимся поведением нередко лишены реалистичности, им свойственны фантазии, часто не подкрепленные реальными возможностями. Незнание современных жизненных условий, в которых большое значение имеет высокий профессионализм работника.

**Эмоционально-волевая сфера**

Недостаточно сформированные процессы саморегуляции, самодисциплины, затруднено формирование внутренного плана действий. Проявляется вспыльчивость, которая ведет к конфликтному поведению, что едет к соцдезадаптации, а в будущем к невозможности построить успешную профессиональную карьеру.

**Когнитивная сфера**

Низкие познавательные способности, причиной которых может быть, как и педагогическая запущенности, так и особые образовательные потребности ребенка. На сегодняшний день количество учащихся с особыми образовательными потребностями, в данном случае имею в виду учащихся, которые имеют трудности в освоение основной общеобразовательной программы, возрастает и безусловно эти дети находятся в группе риска и требуют особой поддержки специалистов в области профориентации.

**Мотивационная сфера**

Так же наблюдается недостаточная развитость мотивационного компонента психологической готовности к профессиональному самоопределению у девиантных подростков. Недостаточное развитие мотивационно-смысловой сферы, проявляющееся в поверхностности и облегченности суждений, узком кругозоре, ограниченном круге интересов преимущественно развлекательного характера, пассивности. Часто дети не желают учиться, не сформирован личностный смысл обучения.

Выстраивая профориентационную работу с учащимися, необходимо учитывать социальную среду, в которой подростков растет и взрослеет и совокупность когнитивных, мотивационных, ценностно-смысловых, рефлексивных характеристик личности подростка. Учитывая вышеописанные особенности, были разработаны занятия этого блока.

*Цель:* формирование у участников интереса к выбору профессии.

*Задачи:*

1. расширить у участников знания о мире профессий;
2. развивать умение соотносить особенности человека с выбором профессии.  
   Необходимые материалы: бумага для записей, карандаши, небольшой клубочек ниток.

**Занятие 6.1. «Мир профессий-1»**

*Ведущий: «*Добрый день!Я рада Вас приветствовать на занятии.

***Упражнение «История»***

*Ведущий*: Сейчас мы разделимся с Вами на две команды. *(Можно предложить поделиться самим либо использовать счет).* Время для работы 10 минут. За это время каждая команда сочиняет о себе историю, используя реальные данные. Пример: «Мы живем в России, на улицах Советская, Юбилейная, Энгельса. Дома у нас 3 собаки, 6 кошек, 2 попугая и 1 черепаха. Трех наших мам зовут Ольгами, а еще у нас двое пап по имени Саша» и т.д.»

По истечении назначенного времени каждая команда выбирает участника из другой команды, рассказывает ему составленную историю. Задача этих участников – запомнить историю другой группы и рассказать эту историю своей команде. После этого команды как бы меняются местами, то есть команда «А» рассказывает о команде «Б» и наоборот.

Рефлексия:

Что было наиболее сложным при выполнении этого упражнения?

Много ли между вами оказалось общего?

***Упражнение «Круг»***

*Ведущий* «А сейчас мы все встанем в круг. Необходимо будет по очереди называть лучшее качество человека, стоящего слева. Первый участник называет качество; затем второй третьего и т.д. После того, как круг будет пройден до конца, каждый участник по очереди, но уже в обратном направлении – своему соседу справа – должен назвать подходящую профессию в соответствии с тем качеством, которое было названо ему в первом круге.

Рефлексия:

Сложно ли было выполнять это упражнение?

Все ли согласны с теми качествами и профессиями, которые были предложены вам?

***Упражнение «Детективы»***

Процедура проведения. Каждому участнику занятия необходимо нарисовать шесть предметов, которыми пользуется представитель какой-либо профессии. Всей группе предлагается угадать, что это за профессия.

Рефлексия:

Все ли профессии удалось угадать?

Были ли названы профессии, о которых вы до этого не слышали? Какие это были профессии?

**Рефлексия проведенного занятия**

Что было наиболее интересным на сегодняшнем занятии?

С каким настроение вы покидаете занятие?

Что вы ожидаете от следующего занятия?

**Занятие 6.2. «Мир профессий-2»**

*Ведущий:* «Добрый день! Рада Вас видеть на занятии!

***Упражнение «Безусловное достоинство»***

(Участники сидят по кругу).

*Ведущий:* «Начнем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

Сегодня мы продолжаем наше знакомство с миром профессий и начнем с упражнения «Холодно или горячо?»

***Упражнение «Холодно или горячо?»***

Участники по очереди загадывают профессии. Остальные (включая ведущего) стараются отгадать. Для этого задаются наводящие вопросы, в которых отражен характер деятельности этой профессии.

Пример: – Пилит доски? – Работает на компьютере?– Дает другим указания? Загадавший отвечает, как в известной игре: «Холодно… Очень холодно… Тепло… Теплее… Горячо… Опять холодно…» На игру желательно отвести достаточное количество времени, чтобы участники успели вовлечься. Со временем загадывающим захочется загадывать редкие профессии, а у отгадывающих сложится своя схема расспросов.

Рефлексия:

Какие профессии сложнее всего было угадать?

Были ли загаданы профессии, о которых вы услышали впервые?

***Упражнение «Несуществующая профессия»***

Ведущий предлагает участникам придумать профессии, которые еще не существуют в обществе, но которые могли бы существовать. Успешному выполнению упражнения способствует атмосфера остроумия в группе. Поэтому ведущий дает выговориться участникам, но при этом следит за нитью разговора и поддерживает структуру обсуждения «новых профессий».

По каждой выдуманной профессии желательно обсудить следующие вопросы:

Будет ли востребован такой профессионал? Кто будет ему платить деньги за работу? Найдутся ли желающие работать по этой профессии? Интересна ли она? Какими качествами должен обладать человек, который будет работать по этой профессии?

Рефлексия: Какие, на ваш взгляд, профессии были наиболее интересными?

Кто-нибудь из присутствующих хотел бы работать по какой-то профессии?

Какая это была бы профессия?

*Ведущий:* **«**В завершении нашего занятия, назовите себя как будущего профессионала в той области, которую Вы считаете наиболее подходящей для себя. Возможно, вы пришли к выводу, что выбор вам еще предстоит, возможно, он изменился, возможно, ваше решение лишь укрепилось. Затем произнесите то, что вам хочется сказать всем нам на прощание. И давайте в знак благодарности за совместную работу поблагодарим друг друга.

**Занятие 6.3. «Мир профессий-3»**

*Ведущий:* «Добрый день! Рада Вас видеть на занятии! Попрошу Вас встать в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону.

***Упражнение «Счёт»***

«Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача — всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее».

Ведущий прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону. Упражнение сплачивает группу, повышает настроение, снижает напряженность, скованность.

***Упражнение «Любимое занятие»***

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам написать на листочках по три любимых занятия. Перед выполнением упражнения тренер должен объяснить, что каждое занятие должно отражать какую-либо конкретную деятельность. Например: «Я люблю читать книги о конструировании, мне нравится ухаживать за животными, я люблю смотреть фильмы о войне и т.п.». После того, как участники выполнят это задание, ведущий собирает все листочки и зачитывает написанное. Задача участников: подобрать к прочитанному наиболее подходящие профессии. Делать это нужно таким образом, чтобы одна профессия включала в себя все три занятия. Очень важно, чтобы при каждом подборе осуществлялось групповое обсуждение вариантов.

Рефлексия:

Как вы думаете, какая основная идея этого упражнения?

Как это упражнение может помочь в выборе профессии?

***Упражнение «Советчик»***

Участникам раздаются чистые листы и карандаши. Листочки делятся на три колонки. Участники под диктовку ведущего в первую колонку записывают имена всех членов группы, в том числе и свое. Важно, чтобы все присутствующие были записаны в одном и том же порядке. Задание учащимся: напротив каждой фамилии (включая собственную) проставить наиболее подходящие профессии (вторая колонка) и соответствующие учебные заведения или место работы для данного человека (третья колонка). На это отводится примерно 7-10 минут.

После этого ведущий собирает листочки и начинает подведение итогов. Берется первый листочек и зачитывается первая по списку фамилия. Сразу же зачитываются рекомендуемая профессия и учебное заведение. После этого берется второй листочек, зачитываются эта же фамилия и соответствующие рекомендации и т.д. После того, как все рекомендации первому человеку озвучены, ведущий переходит к следующему человеку из списка и т.д.

Рефлексия:

Какие профессии были наиболее часто рекомендуемыми для каждого из вас? Какие из рекомендуемых профессий, на ваш взгляд, вам больше всего подходят, а какие не подходят? Почему?

***Упражнение «Один день из жизни»***

Процедура проведения. Ведущий вместе с группой выбирает одну профессию, которую было бы интересно рассмотреть. После этого группа совместными усилиями составляет рассказ о рядовом рабочем дне специалиста выбранной профессии. Ведущий обращает внимание участников на то, что рассказ должен состоять только из существительных. К примеру, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок – завтрак – звонок – урок – двоечники – вопрос – ответ – тройка – учительская – директор – совещание – урок – отличники – звонок – дом – постель. Эта игра помогает определить, насколько хорошо дети представляют себе рабочий процесс, насколько они способны работать в коллективе. Важное условие: прежде, чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них. Если игроков больше шести, то можно пройти два круга, и каждый назовет в течение игры по два существительных.

Рефлексия:

Получился ли целостный рассказ?

Как вы думаете, нам удалось в правильной последовательности описать режим дня?

*Ведущий:* «В завершении нашего занятия предлагаю продолжить следующие высказывания «С этой минуты я буду…», «Спасибо за …», «Это занятие для меня…», «Сегодня я сделал открытие, что…».

**Занятие 6.4. «Профессиональный путь»**

*Ведущий:*«Добрый день! Продолжаем наши занятия о выборе профессии.

***Упражнение «Взаимные презентации»***

Для того, чтобы выполнить это упражнение нужно, чтобы участники группы объединились в пары и как можно подробнее расспросили своего партнера о следующих моментах: какие качества он ценит в самом себе, чем он гордится, что умеет делать лучше всего и что вас объединяет. После этого один из пары садится на стул, второй становится у него за спиной, положив при этом руки ему на плечи и рассказывает о нем от первого лица, играя его. Затем каждый из членов группы может задать вопрос, на который тоже должен дать ответ стоящий. После выполнения упражнения участники обсуждают что они испытывали, какие эмоции ощущали. Задачи ведущего заключаются в том, чтобы регламентировать время, которое отводится для интервью и для презентации, проговорить чувства, которые испытывали участники, когда партнер говорил от их имени, правильно ли он угадал ответы на вопросы, получилось ли у него стать их двойником.

***Упражнение «Резюме»***

Процедура проведения. Нужно составить резюме, которое бы отражало профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист. В своем резюме необходимо отразить вид деятельности, профессиональные навыки и личностные качества. Затем в течение одной минуты резюме зачитывается перед всей группой. Участники могут задавать любые вопросы по содержанию.

Рефлексия:

Сложно ли было выполнять это упражнение?

Кто, на ваш взгляд, справился с выполнением этого упражнения лучше?

Кого из участников вы, если бы были работодателем, взяли к себе на работу? *Почему?*

***Упражнение «Ловушки-капканчики»***

Ведущий совместно с группой определяет профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение, оформление на какое-либо место работы, построение карьеры и т.п.). В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» вымышленного человека. Необходимо сразу же определить его основные характеристики: возраст, пол, образование, семейное положение и др. Затем ведущий предлагает каждому участнику определить для вызвавшегося добровольца некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, так и внутренними, исходящими от самого человека. Также каждый должен подумать и о том, как преодолеть эти трудности. После этого по очереди каждый называет по одной трудности-ловушке. А главный игрок сразу же должен сказать, как можно эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший эту трудность, также должен сказать, как можно еѐ преодолеть. Ведущий с помощью группы определяет, чей вариант наиболее оптимален. Подводится общий итог: сумел главный герой преодолеть названные трудности или нет.

Комментарий: Упражнение проводится в круге. В ходе данной профориентационной игры могут возникать интересные дискуссии, у участников возникает желание поделиться своим личным опытом и т.д. Ведущий должен следить за тем, чтобы игра проходила динамично.

***Упражнение «Клубок откровений»***

Процедура проведения. Ведущий предлагает всем участникам с помощью клубка ниток пожелать друг другу что-либо или высказать свои мысли о занятии. Упражнение начинает ведущий. После своего высказывания он передает клубок с нитками одному из учащихся, но при этом держит конец нити. Ученик, у которого оказался клубок, также высказывается и передает клубок, оставляя себе кончик нитки. Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники не будут связаны получившейся «паутинкой». Ведущий обращает на это внимание и говорит: «Посмотрите, какая красивая у нас получилась картина. Видите, все мы разные, но связаны невидимыми ниточками, которые помогают нам в жизни».

**Тема 7. Как уберечь себя от возможных рисков – 3 ч.**

Подросток нуждается в своей жизни пережить риск. Риск может быть конструктивный, проявляющимся, например, в занятиях видами спорта, с повышенным уровнем риска, или же деструктивным, связанным с принятием наркотических веществ. Факты говорят о том, что подростки, так или иначе, склонны к риску. Это может объясняться гормональными особенностями организма, т.е. склонность к риску имеет биологическую природу, потребность в риске обуславливается силой и динамичностью нервной системы. Импульсивность, эмоциональность, неустойчивость нервной системы — все это возрастные особенности проявления рискованного поведения среди несовершеннолетних. Исследования В.С Цуккермана показало, что стремление и желание рисковать возрастает в подростковый возраст и идет на спад после 20 лет.

С детства *гипертимные* подростки отличаются самостоятельностью, общительностью, любят компании сверстников и стремятся командовать ими. В пубертатные период особенности характера проявляются еще более ярко, изредка и ненадолго проявляются вспышки гнева и агрессии. Они плохо переносят строго регламентированные дисциплинарные режимы, одиночество, при тяжелых физических нагрузках, недосыпании долго сохраняют силы и энергию. Плохо переносят безделье. К 15–16 годам можно видеть вполне сформировавшуюся фигуру взрослого. Реакция бывает особенно отчетливой, специфические поведенческие подростковые реакции сильно выражены. Вследствие этого бывают конфликты с родителями и педагогами. К таким конфликтам может привести повседневная опека, легкий контроль. Все это вызывает усиление «борьбы за самостоятельность», непослушание, старание вырваться из-под опеки. С охотой уезжают в лагерь, с легкостью меняют свое хобби, нередко становятся правонарушителями. Как правило, идти против закона их толкает жажда развлечений, сам факт риска привлекателен для них. В шумных компаниях могут проявлять интерес к алкоголю и наркотическим веществам, азартным играм.

Личко в подростковом возрасте выделяет два варианта *циклоидной* акцентуации типичные и лабильные циклоиды. С наступлением пубертатного периода отличаются апатией и депрессивностью. Подростка начинают тяготить компании сверстников, становится труднее учиться, приключения и риск теряют привлекательность. Пропадает аппетит, наблюдается сонливость, тяжело и пессимистично воспринимаются мелкие неудачи. Субдепрессия может смениться обычным состоянием или периодом подъема через две три недели. В детстве лабильные подростки, как правило, особенно не выделяются среди сверстников. Такому подростку свойственна преданная дружба, в друзьях они ищут психотерапевта, способного их приободрить в тяжелые минуты. В хорошие минуты лабильные подростки ищут компании, а плохие избегают общений.

У подростков астено-невротического типа беспокойный сон и плохой аппетит, капризность, пугливость. Главными чертами *астено-невротической* акцентуации является повышенная утомляемость, раздражительность. Правонарушение, употребление наркотиков и алкоголя не свойственны этому типу. С детства проявляется пугливость и боязливость. Такие дети часто боятся темноты, сторонятся животных, бояться остаться одни. У таких подростков рано формируется чувство долга, ответственности, высоких моральных и этических требований и к окружающим, и к самому себе. Такие дети предпочитают интеллектуально–эстетических хобби.

Ни к алкоголизации, ни к употреблению наркотиков, ни к делинквентному поведению *сенситивные* подростки не склонны. В подростковый период психанистические черты сглаживаются, появляется склонность к чрезмерному самоанализу, мудроствованию. Главные черты нерешительность, тревожная мнительность. Спорт дается им тяжело. Специфически подростковые поведенческие реакции выражены слабо. Замкнуты, неспособность и нежелательность устанавливать контакты, снижение в потребности в общении. Не тянется к сверстникам, избегает шумных компаний, поэтому иногда в нем проявляется холодность и недетская сдержанность. С наступлением подросткового периода все черты характера выступают с особой яркостью. Замкнутость и уход в себя бросаются в глаза. Большинство не любят спиртные напитки, но могут употреблять его с целью облегчения установления контактов со сверстниками. Могут обнаруживаться садистические склонности, такие подростки любят мучить животных, дразнить слабых, избивать младших, издеваться над беспомощными. В компаниях они претендуют не просто на роль лидера, а на роль человека, устанавливающего свои правила игры. Половое влечение сопряжено с садистическими, а иногда и с мазохистическими стремлениями. После первого алкогольного опьянения может возникнуть потребность пить крепкие алкогольные напитки.

У *эпилептоидных* подростков суицидные действия встречаются гораздо реже, чем у взрослых личностей. Почти все подростки такого типа любят азартные игры. Главная черта беспредельный эгоцентризм. Среди поведенческих проявлений можно выделить суицидальность, можно даже сказать «псевдосуицидальность»: мелкие порезы рук, приготовление к повешению, написание предсмертных записок. Алкоголизация и употребление наркотиков носит демонстративный характер. При наказании родителями, подростки убегают из дому. Плохо переносят одиночество, рано тянутся к уличным компаниям сверстников. Любят азартные игры. Живут в настоящем. К суициду такие подростки не склоны. Подростки такого типа обладают слабою волей, невозможностью выработки жизненных стереотипов, расстановки приоритетов, из эмоции крайне неустойчивые.

Этот тип встречается только в форме акцентуаций, психопатий такого типа не существует. Такие подростки недоверчивы к незнакомым людям. Поступают «как все», *конформность* сочетается с поразительно некритичностью. Все люди такого типа консерваторы, неинициативны. Конформные подростки очень дорожат своим местом в привычной группе сверстников, стабильностью этой группы, постоянством окружения. Они совсем не склонны менять свою подростковую группу, в которой свыклись и освоились. Нередко решающим в выборе учебного заведения является то, куда идет большинство товарищей.

Таким образом, в подростковый период одни проявляют себя активно, стремятся к экстремальным видам спорта или к деструктивному проявлению склонности к риску – девиантному, делинквентному поведению, другие же не проявляют интерес к риску, имея установку на осторожность.

*Цель:* формирование представления о принятии решения в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников.

*Задачи:*

1. формировать способность оценивать ситуацию с точки риска.

2. формировать навыки объективной оценки собственных действий в ситуации риска.

Материалы (оборудование) для занятия: листы бумаги формата А4, А3; карточки; маркеры, фломастеры.

**Занятие 7.1. «Риск. Рискованное поведение»**

*Ведущий:* «Добрый день! Мы продолжаем наши занятия. Я предлагаю сегодня поздороваться друг с другом необычным способом.

***Упражнение «Приветствие»***

Сейчас мы с вами будем здороваться, но не просто за руку, а необычным способом. Задача – поздороваться теми частями тела, которые я вам буду называть. Ведущий называет разные части тела, которыми участники должны здороваться (коленями, локтем, головой, запястьем, пятками, спиной и др.) и дает время на выполнение задания. Желательно начинать с более простых задач, постепенно усложняя.

В зависимости от желания ведущего, может быть использована любая другая игра на приветствие.

***Упражнение «Ассоциация»***

Ведущий спрашивает у участников, с какими словами у них ассоциируются понятия «риск и рискованное поведение». ↑ ↑ ↑ ↑ ← РИСК → ↓ ↓ ↓ ↓ (опасность, страх, недоверие, неожиданность, загадка).

Какой заряд – позитивный или негативный – носят эти слова? (Ответы)

*Ведущий:* «Обратимся к толковому словарю Ожегова. Риск – отвага, смелость, решимость, действие на авось, наудачу. Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное. Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности. (оформить наглядно на доске или флип-чате). Информационное сообщение: Пик проявления рискованного поведения наступает в подростковом возрасте, уверены английские учёные Университетского колледжа Лондона. В эксперименте участникам в возрасте от 9 до 35 лет предлагалось выбрать между рискованными и безопасными вариантами в азартной компьютерной игре, чтобы набрать очки. После каждой игры неврологи измеряли эмоциональную реакцию участников. Оказалось, что именно подростки чаще других возрастных групп склонялись к чрезвычайно рискованным решениям, особенно тинейджеры в возрасте 14 лет. Результаты наблюдений показали, что подростки, хорошо взвесив все плюсы и минусы решения, в отличие от детей и взрослых людей, намеренно шли на риск, потому что получали от такой ситуации больше удовольствия, чем участники других возрастных групп, особенно если, в конечном счёте, им повезло избежать неудачи. Предполагается, что именно поэтому переходный возраст школьников - наиболее привлекательный период, чтобы попробовать наркотики или сигареты, экспериментировать с алкогольными напитками, водить машину не имея прав и т.д. Как ни парадоксально, подростковый возраст сопровождается высокими показателями смертности и заболеваемости. Психологи полагают, что это во многом связано с осознанным рискованным поведением несовершеннолетних».

***Упражнение «Рискованное поведение» по методу «4 угла»***

Это упражнение начинается с озвучивания проблемной ситуации. Готовые варианты ответа («Есть риск», «Риска нет», «50:50 %») располагаются в трёх углах комнаты, а четвёртый угол должен быть свободным –для тех у кого имеется свой вариант ответа. Тренер зачитывает ситуации, участникам необходимо оценить степень риска и пройти в тот угол, который содержит ответ, отражающий его мнение. Участникам нужно дать понять, что время ограничено, однако им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушали чьи-то аргументы.

Ситуации:

1. Взрывать пиротехнические средства, следуя инструкции.

2. Прыгать с парашютом.

3. Курить электронные сигареты.

4. Нырять в прозрачную воду с высоты.

5. Ночью идти одному по парку.

6. Улыбаться на улице человеку, которого не знаешь.

7. Выходить гулять поздно вечером, когда уже темно.

8. Догонять автобус, который отошел от остановки.

9. Давать по просьбе незнакомого человека свой мобильный телефон для срочного звонка.

После того как ситуация зачитана, участники выбрали подходящий вариант ответа и разошлись по углам, попросите каждую группу ответить на соответствующие выбранному варианту вопросы:

Почему ситуация не/рискованная?

Что делает ситуацию рискованной?

Что делает ситуацию нерискованной?

Что нужно знать, чтобы снизить риск в ситуации?

Что можно сделать, чтобы снизить риск в ситуации?

Почему некоторые люди готовы рисковать?

Можно ли любую ситуацию считать рискованной? Продолжайте задавать вопросы до тех пор, пока не убедитесь, что участники поняли связь понятия «риск» с поведением включенных в ситуацию людей.

***Упражнение «Воля –разум - любопытство»***

Ведущий приглашает трёх участников добровольцев на роль Воли, Разума и Любопытства. Даёт участникам инструкцию: «Когда нам приходится принимать непростое решение, в нас борются двое –любопытство и воля». Любопытство говорит: «Попробуй», а воля шепчет: «Не стоит!». Но решение принимает разум. Сейчас представьте себе, что вы трое –это один человек – подросток, который пытается принять верное решение. И всё будет зависеть от того, кто сможет больше подобрать аргументов для убеждения – любопытство или воля. Итак, послушайте ситуацию…» Ведущий зачитывает участникам ситуацию: «Твой лучший друг пригласил тебя на вечеринку. Там все знакомые, но среди них есть и те, кто балуется ПАВами (пиво, алкоголь, спайс). Ты уверен, что и тебе будут тоже предлагать. Ты понимаешь, что там, в гостях уже будет сложно и практически невозможно отказаться. Не пойти –обидишь друга. Но отказаться нужно сейчас». Затем ведущий предлагает группе разделиться и выбрать позицию в пользу любопытства и воли. Каждая из сформировавшихся групп теперь сможет помочь своему «герою» (любопытству или воле) аргументами, при условии, что те обратятся к ним за помощью. Задача любопытства – убедить пойти на вечеринку. Задача воли –убедить не участвовать в вечеринке. Задача Разума – выслушать аргументы обеих сторон и принять решение. На выполнение этого задания участникам даётся ограниченное время.

Обсуждение:

Чьи аргументы были более весомыми –воли или любопытства?

В чью пользу было легче подобрать аргументы?

Кому из трёх героев было труднее всего в данной ситуации?

Случалось ли подобное в вашей жизни? Вспомните ситуации из своего опыта, когда приходилось выбирать между любопытством и волей.

Какой вывод вы сделали из этого упражнения?

***Упражнение «за» и «против»***

Поделите участников на две малые группы. Сейчас я вам буду зачитывать ситуации. Перед вами стоит проблема выбора. Задача первой группы обсудить и записать аргументы «За», а второй – аргументы «Против». Потом обсудим.

Итак, ситуация:

1. Ты в новой компании, попасть в которую ты стремился очень долго. Вы собрались вместе и прекрасно проводите время. Вдруг одному из ваших новых приятелей приходит идея развлечься. Его сосед по дому уехал в командировку, а его новый автомобиль стоит под окнами, и было бы просто здорово на нем покататься. Все загорелись этой идеей. Естественно, тебя тоже приглашают поучаствовать.

2. У тебя сложная финансовая ситуация. Твой знакомый предлагает тебе подзаработать. Задача несложная: доставить небольшой пакет до адресата. Ты точно не знаешь, что в пакете, но догадываешься о том, что речь идет о чем-то противозаконном.

3. Ты на дне рождении своего друга. Все веселятся, а тебя накануне бросила девушка и тебе грустно. Один из приятелей замечает твое настроение и говорит: «Да забей, смотри, что у меня есть. Пара глотков и как рукой снимет». И протягивает тебе бутылку без этикетки.

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

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

Вывести участников к правилам. При взаимодействии с людьми следует:

1. Обязательно спрогнозировать дальнейшее развитие событий.

2. Взвесить собственные возможности.

3. Оценить «За» и «Против» выбора.

4. Обязательно разобраться: выбираете вы или выбирают за вас.

Рефлексия. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно на нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказываются по кругу) С какими самочувствием, настроением, мыслями вы завершаете занятие

**Занятие 7.2. «*«Рискованное поведение и здоровая альтернатива»***

Ведущий: «Добрый день, продолжаем наши занятия. Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день.

***Упражнение «Пожелание»***

Все участники садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в сбою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

***Упражнение «Я-они»***

Ребята сидят в кругу на стульях (один стул свободный). Ведущий чита­ет утверждения. Если участники согласны с этим утверждением, они пересаживаться на любое другое свободное место. Необходимо предупредить участников, что они должны сосчитать, сколько раз пересели.

* Лучше уступить, чем потерять свои дружеские связи.
* Друзья плохого не посоветуют.
* Мнение друзей и знакомых очень важно.
* Прежде чем делать что-либо, надо посмотреть, что будет после этого с другими, и уже потом делать самому.
* Никому, в общем-то, я не нужен.
* Друг - это человек, который всегда стоит за тебя горой.
* Если окружающие говорят, что ты прав, то так оно и есть.
* Человек - существо коллективное.
* Я очень расстраиваюсь, если слышу о себе что-нибудь негативное со стороны окру­жающих.
* Жить надо так, как будто каждый день - последний.
* Для каждого человека существуют свои правила, законы и нормы.
* Связи решают все.

*Ведущий:* «Если вы встали больше трех раз - вы, как и большинство, подвержены влиянию со стороны окружающих. Это не хорошо и не плохо, а абсолютно нормально для человека, который живет среди людей. Но очень ча­сто именно под влиянием окружения, человек попадает в рискованные ситуации.

Многие из рискованных предложений могут показаться очень кстати, если наше настроение (грустно) или наше физическое состояние (усталость) требуют каких –либо острых ощущений. В такой ситуации отказаться бывает особенно сложно. Например, вы можете услышать: «Не грусти, давай покурим, и всё пройдёт!» или «Ну, что, устал? Пошли, выпьем пива и расслабимся!» Кто слышал такие предложения? (участники отвечают). Но даже в таких ситуациях можно с легкостью сказать НЕТ, если ты знаешь иные, альтернативные способы избавиться от усталости.

***Упражнение «Рискованная ситуация»***

Упражнение может быть разыграно или просто зачитано.

Инструкция. Выдайте желающим карточки с ролями. Если нет желающих проиграть ситуацию, можно просто рассказать ее и обсудить.

Роли: Аня и Петя, голос за кадром.

Сценка:

Голос за кадром: «Аня и Петя - одноклассники».

Аня: «Ой, Петь, смотри, Федька оставил на парте свой крутой айфон. Он всех до­стал уже своим айфоном. Все хвастается и хвастается. Давай подшутим, возьмем и спрячем. Пусть попсихует, а мы посмеемся».

Петя: «Когда отдадим?»

Аня: «Пусть часик попереживает, потом вернем».

Голос за кадром: «Через час полиция нашла у Пети в сумке айфон Феди. Несмотря на все уверения, что это была всего лишь шутка, Петю забрали в отделение».

Вопросы к группе:

·        Рискованная ли эта ситуация и почему?

·        На каком этапе ситуация стала рискованной?

·        Что нужно было сделать, чтобы она таковой не стала?

***Упражнение «Рискованное поведение и здоровая альтернатива»***

Ведущий делит участников на две группы. Каждой даётся одно рискованное предложение. Участникам нужно будет проанализировать данное предложение по двум позициям:

1.) «А давайте лучше…» написать по 7 альтернативных предложений, которые могут выступить в противовес рискованному;

2.) «Этого не стоит делать, потому что…» - найти как минимум 7 контраргументов не в пользу данного рискованного предложения.

Группам предлагаются следующие ситуации:

«Хочешь расслабиться –выпей алкоголь!»

«Хочешь экстрима –попробуй спайс!»

Через 5 минуты группы меняются своими листами и продолжают рассуждать на тему другой группы, предлагая свои варианты решения проблемы. Затем группа рассказывает о том, что в итоге наработано по их ситуации. Пользуясь приёмами отказа, вы можете избежать давления окружающих и самостоятельно контролировать свой образ жизни и своё поведение. А ещё вам поможет оптимизм и позитивный взгляд на любую неприятную ситуацию.

***Упражнение «Зато….»***

Ведущий предлагает каждому участнику взять карточку с неоконченным предложением. Нужно подумать одну минуту и закончить предложение позитивной установкой. Каждый участник высказывается по кругу. Например, «Меня редко приглашают в шумные компании, зато у меня есть время почитать и посмотреть хороший фильм».

Предлагаются следующие неоконченные предложения:

«У меня маленький рост, зато…»

«Я слишком молчаливый, зато…»

«Я не умею красиво танцевать, зато…»

«Я много болтаю, зато…»

«У меня старый мобильный телефон, зато…»

«У меня плохое чувство юмора, зато…» и т.д.

Рефлексия: Вызвало ли задание трудности? Какие из вариантов Вам откликнулись? Какие вы готовы использовать в ситуации давления на вас? Можно ли таким образом избежать негативных эмоций.

***Упражнение «Аплодисменты»***

Ведущий: «Наше занятие подходит к завершению. Спасибо всем за активное участие. Давайте каждый мысленно положит на левую руку все то, с чем он пришёл к завершению встречи – свой багаж настроения и позитивных эмоций. А на правую руку положим то, что получили на этом занятии –новые знания, умения и опыт. Теперь соединим наше настроение, эмоции, новые знания и опыт вместе, похлопаем в ладоши и подарим друг другу громкие аплодисменты». Участники аплодируют друг другу.

**Занятие 7.3.**

Ведущий: «Добрый день, рада Вас приветствовать на занятии. Я предлагаю сегодняшнее занятие начать с упражнения «Контакт».

***Упражнение «Контакт»***

(Все участники располагаются большим полукругом).

*Ведущий:* «Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия».

После того как все выполнят это задание, ведущий предлагает участникам обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При подведении итогов он акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

*Ведущий:* «Все вы уже слышали про наркотики, токсичные вещества и как они влияют на жизнь человека. А почему человек начинает их употреблять, как вы думаете? (высказывания участников). У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши родители, друзья, живущие в одном дворе, товарищи по интересам и т. д.

А почему почти у каждого человека существует потребность в принадлежности к какой-либо группе? (высказывания участников из своего опыта).

Окружающие люди влияют на нас и наш выбор. Общие увлечения, одинаковые интересы объединяют группы, но совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе: порой группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас.

Простой пример – курение. Двое из твоих приятелей курят, и ты начинаешь курить, невзирая на то, что это вредно. Психологи называют такое явление групповым давлением. В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления: (после каждого вида дети должны привести пример)

а) Лесть, похвала;

б) Шантаж, подкуп;

в) Уговоры, обман;

г) Угроза, запугивание;

Проводится обсуждение этих видов группового давления. Мы рассмотрели основные виды давления, и вы поняли, что с таким явлением нам часто приходится сталкиваться в жизни. Поэтому вы должны хорошо разбираться в людях, а также очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются воздействовать разными способами группового давления.

***Упражнение «Групповое давление»***

Сейчас потренируемся в определении различных способов группового давления. Я предлагаю рассмотреть предложенные ситуации, и определить какие виды группового давления использовались.

Ситуации: 1. После игры в футбол старшие ребята говорят Ване, что он молодец, отлично играет, вообще, свой парень и предлагают отметить окончание игры и успешно забитые Ваней голы тем, что пойдут и выпьют пива.

Ситуация 2. Ребята под угрозой расправы требуют у Саши денег (он должен их принести из дома).

*Ведущий:* Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление? Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления. (Ответы участников). Обязателен вывод: поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы: - кто-то всегда готов стать как все – это конформисты; - другие постоянно готовы к сопротивлению – это нонконформисты. Конечно, в жизни ситуации бывают разные. Есть ситуации, в которых под давлением можно и согласиться, это те, которые не приведут к отрицательным негативным последствиям. Ребята, но очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих. - Приведите примеры таких ситуаций. - К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать? Во-первых, нужно воспитывать в себе качества уверенного человека. Во-вторых, необходимо владеть навыками отказа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Техника отказа*** | ***Сущность техники*** | ***Пример высказывания*** | ***Эффективность использования*** |
| Прямолинейное «нет» | Просто говорим «нет» уверенно и убедительно, не извиняясь и не оправдываясь | Нет, нет я не могу это сделать нет, я предпочитаю этим не заниматься | в тех случаях, когда не хотим раскрывать истинную причину отказа, мы имеем на это право |
| Рефлексивное «нет» | Отражаем содержание чувства собеседника, добавляя в конце свое «нет» | Я понимаю, что для тебя это важно, но я сожалею и не могу это сделать | Эффективно тогда. когда мы не смотря на понимание проблемы собеседника не можем и не хотим выполнить его просьбу |
| Обоснованное «нет» | Кратко раскрываем подлинную причину нашего отказа | Я не смогу это сделать, потому, что в это время….. | Эффективно в том случае, если мы имеем серьезную причину для отказа и готовы раскрыть ее |
| Отсроченное «нет» | Мы не даем ответ немедленно, а просим собеседника дать время и обдумываем | Мне надо подумать, я скажу тебе позже | в том случае, когда мы не уверены сможем ли выполнить просьбу и не можем решить для себя хотим это делать или нет |
| Дипломатичное «нет» или «нет «в мелочах | Не говорим нет открыто, а искренне приглашаем к переговорам, чтобы выяснить реальную картину | Мог бы я помочь тебе как- нибудь по-другому | Применяется в том случае, если мы готовы помочь, но его условия нас не устраивают. Мы готовы выполнить просьбу в целом, но отказываем в выполнении некоторых деталей, стараясь найти взаимоприемлемое решение |

***Упражнение «Сумей отказаться»***

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению. Участникам предлагается разделиться на три группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры (не занятые в инсценировании) оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам:

* реальная возможность избежать пробы вещества при использовании данной формы отказа;
* возможность избежать данного конфликта, агрессии;
* целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего вещество (когда стоит пытаться убедить предлагающего пробу в опасности знакомства с наркотическими веществами, а когда нужно думать лишь о своей безопасности).

Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения.

Примеры:

1. Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложи варианты отказа.
2. На улице вы с друзьями шумели, пели и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Предложи варианты отказа.
3. Друг просит Вас одолжить ему Вашу дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным. Предложи варианты отказа.

Каждый участник должен предложить варианты отказа.

*Ведущий*: «Умение отказывать — это в первую очередь повышение личной безопасности. «Нет» — это не трусость. Иногда для того, чтобы сказать «нет», нужно гораздо больше храбрости, чем просто пойти со всеми. Особенно если противостоишь коллективу или авторитету. «Нет» — не глупость, если отказываешься и думаешь своей головой. «Нет» — не непослушание, право на выбор есть у всех. «Нет» — не противозаконно: в Конституции РФ записаны наши права и свободы, в том числе свобода на собственное мнение. И главное «нет» — не перспектива остаться в одиночестве против целого мира, потому что за спиной всегда будут мама, папа, бабушка, дедушка, кто-то, кто любит, принимает и поддерживает.

***Упражнения «Благодарность по кругу»***

*Ведущий: «*Мы завершаем наше занятие. Давайте друг друга поблагодарим. Мне было приятно с вами работать. Было ли вам интересно? Большое спасибо за работу! Участники по очереди поворачиваются к сидящему рядом, обращаются со словами благодарности «Саша, я благодарен тебе за…» Всем успехов, до свидания!

**Тема 8. Семья (будущая мама и хозяйка в семье) – 3ч.**

Женщина на протяжении долгих столетий была хранительницей домашнего очага, в то время как всё, что имело отношение к внешнему миру, брал на себя мужчина. Это, естественно, давало ему право считать женщину намного ниже себя по статусу. Но в наше время технологического прогресса, научных открытий и феминизма ситуация кардинально изменилась. Женщина в современном обществе имеет совсем иной статус и призвание, у нее появились другие ценности и потребности, которые заставляют пересмотреть взгляды на женскую роль в сегодняшнем мире.

Роль женщины в современном обществе уже не ограничивается выполнением обязанностей по дому, уходом за детьми, их воспитанием и служением законному супругу. Теперь такая позиция считается устаревшей, и женщины, все еще выбирающие ее, воспринимаются как сторонницы консервативных убеждений, которые чуть ли не добровольно отдают себя в рабство мужчине. На самом деле такой подход ошибочен в конкретных ситуациях, когда представительница слабого пола видит свое призвание в сохранении семейных ценностей и не стремится отделять свои собственные достижения от успехов супруга. Ведь воплощение личных амбиций, карьерный рост и статус независимости хотя бы в финансовом плане прельщают далеко не всех и по сей день. Многие женщины не выделяют данные критерии самоцелью, предпочитая всецело служить семье. Но тут выступает другая крайность, поскольку положение женщины в современном обществе сегодня рассматривается не только в качестве домохозяйки, верной жены и хорошей матери. Часто получается, что родные и близкие девушек, а в первую очередь их родители, еще с подросткового возраста внушают им, что в жизни главное – не крепкая семья, а устойчивый социальный статус. Следовательно, прежде чем посвящать себя браку, нужно прочно стоять на ногах и быть независимой в финансовом плане. Доводами в данном вопросе выступают предостережения, что если вдруг супруг покинет семью, если дети останутся без отца, если случится еще что-то страшное, женщина должна быть к этому готова. На самом деле положение женщины в современном обществе предполагает подобные опасения, ведь сегодня развод не считается чем-то предосудительным или катастрофическим. Так что вероятность разрушения брачных уз растет с каждым годом: люди становятся категоричнее и зачастую не желают терпеть даже малейших неудобств в брачном союзе.

Получается, что задача женщины в современном мире – это в первую очередь достижение успехов в работе, карьерный рост, материальная независимость и лишь потом статус жены и матери. Таким образом, происходит так называемая переоценка ценностей, что в свою очередь приводит к переосмыслению значения семьи и супружеских отношений в жизни слабого пола.

В связи с тем, что социальная роль женщины в современном обществе за последние десятилетия претерпевает радикальные изменения, естественно, меняются также статусы представительниц слабого пола. Так, психологи-современники склонны рассматривать следующие основные категории женщин: лидеры, карьеристки, домохозяйки, обладательницы свободных профессий. Женщины-лидеры по чертам характера во многом напоминают мужчин: они целеустремленные, уверены в собственных силах и всего добиваются самостоятельно, не надеясь на чью-либо помощь. Самореализация – это главная цель карьеристок, которые на первое место всегда ставят работу и достижение успехов в карьере. Только после таких результатов они могут себе позволить размышлять о создании семьи и планировании детей. Статус женщины в современном обществе, которая выбрала роль домохозяйки, как правило, рассматривается сегодня не с лучшей стороны.

Изучение роли женщины в обществе необходимо будущим специалистам, призванным активно заниматься разрешением широкого спектра социальных проблем как в общем, так и на индивидуальном, частном уровне. Полученные знания будут способствовать формированию не только профессиональных, но и нравственных качеств студентов.

Многие исследователи отмечают, что мужчина становится мужественным, а женщина — женственной в процессе усвоения ими соответствующих ролей, принятых в данном обществе. Однако было бы нелепым полагать, что роль — это исключительно социальный норматив, внедренный в сознание индивида. Во многом она определяется и неосознаваемыми мотивами поведения, различными у мужчин и женщин.

В научный оборот термин «роль» ввели в 1920–1930-е гг. Дж. Мид и Р. Линтон. Дж. Мид при изложении своих концепций применял этот термин, когда развивал идею «принятия роли другого», для объяснения акта взаимодействия индивидов в процессе речевой коммуникации. Фактически понятие роли было взято из сферы театра, где оно использовалось как метафора для обозначения ряда феноменов социального поведения.

Статус, по мнению Р. Линтона, — это то место, которое индивид занимает в данной системе. А понятие «роль» используется учёным для описания всего разнообразия культурных образцов поведения, связанных с определенным статусом. Роль, таким образом, включает установки, ценности и поведение, предписываемые обществом для каждого, имеющего определенный статус. В связи с тем, что роль представляет собой внешнее поведение, она является динамическим аспектом статуса, т. е. тем, что индивид должен сделать для оправдания занимаемого им статуса.

Социальная роль представляет собой функцию разноуровневых явлений объективного и субъективного порядка, которые находят отражение в ролевом поведении личности.

Положение женщины в обществе постоянно привлекало внимание научной мысли.

Значительный вклад в определение роли места женщины в обществе внес А. Бебель. В своей книге «Женщина и социализм» он дал глубокий анализ путей социального освобождения женщин, необходимости ей заниматься творческой деятельностью.

В современном обществе, постоянно претерпевающем изменения в сфере социума и культуры, «женский вопрос» чрезвычайно актуализировался: положение женщины все более зависит от ситуации в обществе, от того, как быстро и успешно идет социально-культурная реформа и реформа правовых аспектов жизни, развитие светских начал внутри института семьи.

Говоря о социальной роли современной женщины, американский социолог Э. Боулдинг отмечает, что эта роль связана больше с «изнанкой» общества, а не с «лицевой» его стороной. Сохраняется дискриминация женщин в латентной форме, следствием которой выступают устойчивые представления о том, что положено, «дозволено» женщине в обществе. Они являются барьерами в сознании и поведении людей, причиной неравенства социальных позиций мужчин и женщин.

Современные тенденции социально-культурного развития общества, характеризующиеся глобальностью и социальной насыщенностью, динамичностью и самое главное – формированием нового, отвечающего запросам общества статуса женщины, предоставили возможность иначе оценить её роль в обществе. Семья - институт чрезвычайно консервативный, изменений в нем происходит сравнительно мало. Главным изменением, которое произошло в российской семье за последнее время, по словам О. Здравомысловой, является позиция женщины. Ее все возрастающую общественную и профессиональную активность называют иногда «тихой революцией XXI века».

В современной России наметилась и бурно развивается новая для нее тенденция — женская эмансипация. Интересно, что женщины, имеющие традиционную семью, оказываются более успешными в бизнесе, чем одинокие.

Новые типы женщин значительно изменили социально-демографическую структуру общества. Появление их доказало, что за прошедшие годы традиционные представления россиян о счастье и процветании для молодой женщины радикально изменились.

Велика роль женщины и в науке. Поскольку мужчины и женщины по-разному воспринимают мир, их научные открытия отражают разное восприятие действительности, и необходимо учитывать эти особые женские качества.

В настоящее время наиболее популярной становится такая модель семьи, где женщина также как и мужчина, ставит на первое место карьеру и лишь потом семью. Второе на что стоит обратить внимание, затрагивая роль женщины в социуме — это то, что женщина стремится к финансовой независимости.

Согласно данным, опубликованным Всероссийским центром изучения общественного мнения по проблеме «Социальная роль женщины в современном обществе», большая часть опрошенных респондентов полагают, что права мужчин и женщин равны, и каждый из них должен обладать правом на свободу выбора и деятельности, а также распределение семейных обязанностей (63% опрошенных респондентов). Между тем, 33% респондентов отмечают, что возрастает уровень дискриминации прав женщин в профессиональной сфере. 46% опрошенных полагают, что в сфере власти недостаточное количество женщин, это выступает причиной дискриминации статуса и социальной позиции женщины. 61,5% респондентов склонны доверять и искать поддержки в лице специалиста-мужчины, нежели женщины, что объясняется наличием более высокого уровня управленческих и профессиональных качеств у мужчин, нежели женщин-специалистов. Тем не менее, 70,2% опрошенных утверждают, что лучшая реализация для женщины – следовать своему естественному предназначению, рожать и воспитывать детей, хранить семейный очаг.

Особо стоит отметить, что сегодня женщина не может позволить себе ограничиться лишь одной социальной ролью, будь то мама или бизнес-леди. Наиболее приемлемо сочетание ряда статусных позиций, ролей как на уровне института семьи, отношений внутри семьи, так и внутри общества как макроинститута. Современная женщина стремится гармонично сочетать и успешно реализовывать те социальные роли, которые для неё важны и интересны.

Радикальные социокультурные трансформации в институте семьи, в первую очередь, повлияли на такие демографические показатели, как состояние брака и семейных отношений, на сферу отношений между супругами, распределение и достижение статусно-ролевых позиций.

За последние 3 года наиболее распространенными гендерными стереотипами выступают:

«женщина более адаптирована к умственному и физическому труду, нежели мужчина» (63,2%);

«самореализация и личностный рост современной женщины полностью зависимы от ее продвижения по карьерной лестнице» (50,4%);

«социальная роль современной женщины в большей степени сводится к профессиональной самореализации, нежели к семейным ролевым позициям» (30,8%);

«в ценностной иерархии современной женщины доминирует карьерный рост и материальная стабильность» (10,5%);

«современная женщина вступает в брак по достижении 25-30 - летнего возраста» (48,1%);

«современная женщина ценит свободу прав и обязанностей» (10%);

«у современных женщин чаще от 1 до 2 детей, за редким исключением - детей нет» (52%).

Социокультурные изменения статусно-ролевых позиций женщины, так или иначе, затрагивают семью, преломляются в ее ценностных ориентациях, которые в настоящее время характеризуются возрастанием сложности, разнообразия. Несмотря на это, традиционные статусно-ролевые позиции женщины остаются доминирующими, создающими атмосферу благоприятного развития и самореализации личности женщины в поле современной социальной действительности.

Положение женщин является своеобразным барометром, чутко реагирующим на происходящие в обществе демографические, экономические, экологические и политические изменения.

Современная женщина независима во всех сферах жизни: она самостоятельно планирует собственную жизнь, получает высшее образование и право на трудовую деятельность, сама решает выходить ли ей замуж или жить в гражданском браке, она выбирает себе мужчину, имеет право на сексуальную свободу и на контроль над рождаемостью.

Современные девушки потеряли чувство материнства, то что в них было заложено с самого начала. Они поставили на первый план карьеру, а семья для них потеряла смысл. Это опасно тем, что пройдёт деторождаемый возраст – время, которое уже невозможно будет вернуть, и женщина потеряет шанс стать матерью.

Проведённые исследования определяют, что современной девушке важно чётко осознавать свою роль в обществе и следовать ей. Соответственно, в вузе необходимо создать для этого условия, которые помогут студенткам гармонично сочетать и успешно реализовать те социальные роли, которые им важны и интересны.

*Цель:* формирование у участников представлений о семье и роли в семье.

*Задачи:*

1. Способствовать представлению о семье как ценности.

2. Познакомить с женской ролью в семье.

*Материал (оборудование)* для занятий: бумага, ручки, карандаши.

**Занятие 8.1. «Семья - ценность»**

*Ведущий:* «Добрый день, я рада Вас приветствовать на занятии. Начнем мы его необычно. Для этого поздороваемся друг с другом необычным способом.

***Упражнение «Приветствие»***

Все участники по сигналу ведущего хаотично ходят на определённой территории до тех пор, пока ведущий не даст задание:

1) поздороваться с человеком, который оказался рядом за руку,

2) поздороваться с человеком, который оказался рядом оригинальным способом,

3) поздороваться с человеком, который оказался рядом любым способом и пожелать что-то хорошее.

*Ведущий:* «Как себя чувствуете?»

***Упражнение «Продолжи»***

Продолжите фразу «Семья нужна человеку для…» А ведь и вправду, для чего нужна современному человеку семья? Прошу каждого из Вас поделиться своей позицией.

*Ведущий:* «Благодарю Вас ребята. Психологи выделяют несколько причин, почему семья нужна человеку. Среди них есть следующие варианты:

* Радостные эмоции и спокойствие: все больше запросов у современного общества к спокойствию дома и эмоциональному благополучию. Естественно, основным требованием и необходимостью становится получение всего этого в семье, дома, где люди стараются выстраивать свои отношения так, чтобы было уважение, поддержка и ощущение собственной ценности.
* Появление наследников: для многих семья не является таковой без продолжателей рода, поэтому в традиционном понимании семья — это родители и дети, психологи же отмечают, что наиболее гармоничное развитие человек получает в счастливой семье, где все члены нацелены на одно и умеют грамотно взаимодействовать друг с другом.
* Разделение ценностей: семья строится на том, что ее члены разделяют взгляды друг друга, ценят друг друга и имеют схожие убеждения, если удается найти таких единомышленников, их ценят и ими дорожат.
* Комфорт. Обязанности по дому становятся общими, людям проще добиваться более комфортных условий существования друг с другом.
* Поддержка. В семье все члены поддерживают друг друга, способствуют росту и развитию.
* Доверие. Каждому человеку нужен кто-то, кому можно доверять безоговорочно, и таких людей мы обычно выбираем себе в близкое окружение, семья как раз и дарит необходимое доверие».

***Упражнение «Древо семейных ценностей»***

*Ведущий:* Семья — это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Нередко именно непонимание того, что является важным для другого, становится основой конфликта, разрушает семейный очаг. Таким образом, ценности — это те идеалы, которые в семейной жизни трансформируются в самые прозаические действия, обыденные реакции. Они «руководят» нами в течение всего дня, проявляясь в самых бытовых, казалось бы, ситуациях. Конфликт между принципами и усвоенными ценностями разных членов семьи ведет к ссорам, неудовлетворению семейной жизнью, серьезным кризисам в коммуникации, взаимопонимании, нарушению ожиданий от партнера, Стиранию границ, путанице в исполнении семейных ролей ... Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые люди, как правило, отмечают в семейных тренингах как важные для совместной жизни. Просмотрите, пожалуйста, список. Если необходимо - дополните его своими ценностями. Приготовьтесь ко второму этапу задания! Второй этап Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие - менее значимыми, а какие находятся вообще на периферии. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это - Древо семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили чуть менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас.

*Перечень возможных семейных ценностей: уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, верность, карьерный рост, доверие.*

Рефлексия:

Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей?

Подумайте, как бы выглядело Древо, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

***Упражнение «Семейные заповеди»***

*Ведущий:* «Скажите - от чего зависит будет ли семья крепкой, счастливой? (ответы).

Семейные заповеди, которые рекомендуют психологи:

• Семья начинается с «мы», будь требовательнее к себе.

• Решай вместе с человеком, а не вместо человека.

• Не демонстрируй свое превосходство, уважай партнера.

• Будь другом друзей супруга.

• Не упрекай, критикуя, не обвиняй и не унижай.

• Спеши сделать доброе дело и не жди награды.

• Не верит тот, кто сам обманывает.

• Ревнует тот, кто сам допускает мысль об измене.

• Будь терпим, не спеши излить свой гнев, подумай, умей понять и простить супруга.

• Смейся вместе, а не над…

• Ищи в супруге хорошее, говори о его достоинствах.

• Если уверен, что виноват супруг, то ищи причину в себе.

• Не давай советов, если тебя не просят.

• Делай первым шаг навстречу, если возникает ссора или конфликт.

• Любовь и взаимопонимание — основа вашего счастья!

А теперь предлагаю Вам составить семейные заповеди, основанные на тех семейных ценностях, которые для вас наиболее значимы и которые обеспечат, по вашему мнению, семейное счастье. Пример: решай вместе с человеком, а не вместо человека или не демонстрируй свое превосходство, уважай партнера.

Рефлексия: Кто может зачитать? Трудно ли было составить заповеди?

*О чем было наше занятие? Что Вы для себя возьмете с сегодняшнего занятия?*

**Занятие 8.2. «Семейные роли»**

*Ведущий:*Добрый день, рада Вас приветствовать на занятии. Начнем его мы с упражнения «Пожелание».

***Упражнение «Пожелание»***.

Участники по очереди высказывают пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание может быть любым, главное, чтобы оно было позитивным.

*Ведущий:* «Природа уверенно распределила мужские и женские роли в семье, и хотя, они отличаются по функциям, однако по значимости они абсолютно равны. Мужская роль включает в себя главенство в семье, функции защитника и кормильца. А женская роль заключается в том, чтобы быть превосходной женой, матерью и хозяйкой в доме. С ведением домашнего хозяйства и материнством проблем нет – все понимают верно эти понятия и функции. А вот с ролью жены несколько сложнее, она состоит в том, чтобы поддерживать, понимать и принимать своего мужа, вдохновлять его на успех и быть верным помощником. Самый эффективный вид сотрудничества во всех сферах деятельности человека – это разделение обязанностей (ролей), это же касается и семьи. Если каждый из супругов знают и успешно справляются со своими ролями, то семья обречена на успех. Проблемы начинают возникать тогда, когда муж или жена, или оба не имеют желания исполнять свои функции, пытаются осилить чужие, или вмешиваются в роли другого. Безупречная жена строит карьеру в семье. Её роль исключительно женская, заключается в поддержании мужа, помощи в исполнении его функций, но не делать за супруга его работу. Предлагаю Вам упражнение «Роли».

***Упражнение «Роли»***

На доске или большом листе бумаги плакатного формата записываются существующие у участников встречи представления о той или иной роли, которые, по их мнению, (и в связи с принятым в обществе подходом), должны выполнять в семье муж и жена. Записываем в два столбика - "женская роль" и "мужская роль". (В большинстве случаев семьи ориентированы на равномерное распределение обязанностей, а также равноправное участие в решении всех семейных проблем).

Комментарий для ведущего. В конце упражнения ведущий обобщает все сказанное участниками. Делает вывод о том, какие ожидания по отношению к различным аспектам совместной жизни существуют в данной группе. Говорит о важности для построения благоприятных семейных отношений умения договариваться с партнером о распределении обязанностей в семье.

Ролевое поведение в браке во многом будет зависеть также от того, будут ли партнерские комбинации конгруэнтны (совмещаться, совпадать), соответствовать представлениям и ожиданиям друг друга. В подобном случае партнеры легче узнают друг друга и быстрее достигают взаимопонимания. При этом *конгруэнтность семейных ролей может сочетаться  их комплементарностью*. В соответствии с этим положением была предложена следующая классификация ролевого поведения и ролевых ожиданий супругов.

1. *Партнер, ориентированный на равноправие*: ожидает равных прав и равных обязанностей.
2. *Романтический партнер*: ожидает душевного согласия, хочет создать крепкие узы любви, существенное значение для него имеют сентиментальные символы: он чувствует себя обманутым, когда партнер отказывается играть с ним в эти романтические игры.
3. *Рациональный партнер*: следит за проявлением эмоций, точно соблюдает права и обязанности; он ответствен и трезв в оценках. Хорошо приспосабливается к жизни несмотря на то, что партнер не ведет себя таким же образом. Может ошибаться в отношении   переживаний своего партнера.
4. *Товарищеский партнер*: хочет быть сотоварищем и ищет для себя такого же спутника, с которым мог бы разделить повседневные заботы, прожить жизнь. Не претендует на романтическую любовь и принимает обычные тяготы семейной жизни как неизбежные обязанности.
5. *Независимый партнер*: сохраняет в браке определенную дистанцию по отношению к своему партнеру. Стремится избежать излишней интимности в отношениях и хочет, чтобы партнер относился с уважением к этим его требованиям.

Некоторые из партнерских комбинаций вполне конгруэнтны. Например, независимый партнер вступает в брак с таким же независимым или с рациональным партнером. Другие супруги могут строить свои отношения по принципу комплементарности, как, в частности, «родительский» партнер с «детским». У третьих – в брачном союзе изначально заложена   конфликтность (например, у романтического партнера с претендующим на независимость супругом).

Наряду со стремлением согласовывать свое поведение с ролевыми ожиданиями брачного партнера в семейной жизни очень важно не забывать и о собственных желаниях и установках. Часто один из супругов (в большинстве случаев жена) приносит себя в жертву другому, целиком и полностью отказываясь даже от попытки заявить о своей самостоятельности. И тогда получается, что даже жизненную цель за себя он позволяет ставить другому: «Я стараюсь выполнить то, чего хочет мой муж». Главным в семейной жизни становится стремление угадать и исполнить желания и намерения своего брачного партнера. При этом не проявляется никакой инициативы ради себя и, очевидно, без всяких на то оснований отодвигаются на задний план собственные желания и потребности. Эта предупредительность, замалчивание своих потребностей иногда приводит не только к недоразумениям, но и к одностороннему распределению ролей, которое с течением времени будет восприниматься как обуза и порабощение. Тогда возникают отношения господства и подчинения, что, возможно, в определенных жизненных обстоятельствах выльется в острый супружеский конфликт.

Итак, функционально-ролевые позиции (поведение) молодых супругов в значительной степени зависят от того, какую модель брачного союза они предполагают создать с учетом личных установок, своих представлений о роли каждого из них в семейном союзе. Прочность и стабильность семьи в последующем будет зависеть от совпадения их ролевых ожиданий и соответствующих им особенностей ролевого поведения брачного партнера. Поэтому  важно знать, какие разновидности семейных ролей существуют в современной семье, чтобы разумно подходить к их согласованному выбору в рамках внутрисемейного и внесемейного поведения. Ведь именно этот аспект семейно-брачных отношений может оказать существенное влияние не только на особенности адаптации молодых супругов к условиям совместной жизни, но и на решение многих семейных проблем, семейную атмосферу в целом на последующих этапах жизненного цикла семьи.

***Упражнение «Лед и пламень»***

Эмоциональный настрой семьи — это тончайшая и капризная система, подверженная малейшим изменениям в настроениях членов семьи, зависящая от множества составляющих: эмоциональный настрой членов семьи, здоровье, состояние банковского счета, время суток, положение на работе.

Ученые провели исследование событий, вызывающих душевный подъем. Ответы представляли следующий список: хорошие отношения с супругом или возлюбленным, наличие достаточного времени на любимые дела, приход гостей, телефонный, звонок, получение письма, наличие денег на отдых и развлечения, проведение времени с детьми, свободное время, неожиданное получение денег, проведение времени с семьей, музыка. То есть около половины вещей, которые могут нас порадовать, так или иначе связаны именно с семьей, родительством. И наоборот, масса возможностей и у человека, и у объективных факторов сделать эмоциональный климат семьи замечательным или же невыносимым. Займемся, однако, исследованием человеческого фактора!

Запишем "топ" из десяти эмоциональных характеристик человека, которые делают его пребывание в семье подарком для всех. Записав эти десять качеств, перейдем к эмоциям прямо противоположным, тем, которые становятся угрозой для семейного мира и спокойствия. Проведем обсуждение полученных списков, и если группа, а их "утвердила", то попросим каждого участника тренинга переписать на свои листы в столбик результаты совместной деятельности. Теперь разлинуем оставшуюся свободной (после записи качеств) часть листа. Каждому из членов вашей семьи выделите отдельный столбик. Не забудьте оставить место И для себя! У нас получится таблица, где слева - эмоциональные состояния и качества, а справа – ряд колонок – например, "я", "мама", "папа", "брат", "сестра". Записываем всех, тех кого вы считаете ответственным за создание семейного климата. Ну и самый интересный этап - против каждого качества в каждой из колонок проставить свою оценку по десятибалльной системе. Начнем с себя, затем проанализируем степень проявления качеств у наших родных и близких.

Озвучьте от имени членов вашей семьи оценки по одному или нескольким пунктам. К примеру: «Я – дочь, в «высоком (9 баллов) плюсе» у меня чувство радости, так как…..Среди «минусов» - высокий балл по несдержанности. Это объясняется тем, что….»

Рефлексия: «Что упражнение вам дало в понимании себя и семьи?» Были ли вещи, которые открылись Вам по-новому? Что заставило обрадоваться? Задуматься? Что огорчило?»

***Упражнение «Метафора семьи»***

*Ведущий:* «Разделимся на группы по 4-6 человек. Вам необходимо выразить свое видение на тему «Семья как единое целое», придумав какой-либо образ, сравнение или символ (т.е. метафору), и нарисовать ее. По окончании работы группы по очереди представляют свое видение семьи (в соответствии с заданием). Рисунки обсуждаются, участники других групп могут задавать вопросы.

Вопросы для обсуждения. Что для вас семья? Какая она? Какие в ней взаимоотношения между ее членами?

**Занятие 8.3. «Я будущая мама»**

*Ведущий: «Добрый день, мы продолжаем наши занятия и тему семья».*

***Упражнение «Пожелание»***.

Участники по очереди высказывают пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание может быть любым, главное, чтобы оно было позитивным.

Во все времена среди самых высоких положений, которые может занимать человек, – это статус родителя. И среди всех самых незаменимых профессий на Земле главная профессия – Родитель. Не только потому, что это единственная профессия, которая сама себя воспроизводит, но и потому, что именно она определяет траектории рождения всех прочих профессий.

Роль родительства во всём мире человеческом неоценима, уникальна своей главной миссией – воспроизводства Мира и продолжения жизни на Земле. Мы все – чьи-то дети. И наши дети – будущие родители. Предлагаю выполнить упражнение «Я как будущий родитель».

***Упражнение «Я как будущий родитель»*** (воображаемый психологический автопортрет) *Ведущий:* «Предлагаю написать свой «воображаемый родительский автопортрет», руководствуясь ответами на вопросы:

• За что меня будут ценить как мать?

• Что во мне будет ценить супруг?

• За что меня, возможно, будут критиковать дети?

• За что меня, возможно, будет критиковать супруг?

• Являюсь ли я завершенной, полностью сформировавшейся личностью?

• Если нет, то какие у меня есть внутренние резервы развития?»

Обсуждение: зачитывание и получение обратной связи от группы.

***Упражнение «Я родился…»***

Упражнение заключается в невербальной подстройке уча­стников друг к другу, что является аналогией семейной жиз­ни. Сначала, разбившись на пары и прислонившись спина­ми друг к другу, надо найти максимально удобное для себя положение, чтобы тело расслабилось; необходимо снять на­пряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем к паре под­страивается третий участник (у родителей появляется ребенок).

Обсуждение: Что чувствовали, когда к вам подстроился третий участник?

Комментарии: Упражнение дается непросто, у одних оно получается, у других нет. У некоторых подростков возникает ощущение давления, напряжения.

Рождения ребенка – это проверка семьи на прочность. Если раньше между супругами царили в основном романтические отношения, то теперь их объединяет еще и чувство взаимной ответственности за малыша и чувство единства, связанные с появлением нового члена семьи. Необходимость во взаимной заботе и внимании остаются, но усталость, огромное количество неотложных дел отодвигают выражения любви. Недавнее расположение друг к друг отходит на второй план. Из-за этого молодая мама может чувствовать себя брошенной и не любимой, а молодой папа – ревновать жену к малышу. Накопленные негативные переживания в итоге могут привести к обидам, взаимным обвинениям, а временами и к серьезным конфликтам.

***Упражнение «Я – родитель»***

*Ведущий:* работа происходит в парах. Каждый для себя сначала должен сформулировать 3 качества, чувства, которые он хочет передать своему ребенку. Затем участники создают скульптуры, по очереди осуществляя свой замысел. При этом автор идеи одновременно является «Скульптором» и «Родителем», а партнер – исполняет роль «Ребенка». Без помощи слов «Скульптор» помогает принять «Ребенку» такое положение тела, которое требуется по замыслу, и встает рядом, довершая скульптуру. Из созданной скульптуры должно быть понятно, что «Родитель» хочет передать своему «Ребенку». Участники должны постоять скульптурой 1,5–2 мин., чтобы обозначились мышечные зажимы и неудобства позы. Далее участники в паре меняются ролями: «Скульптор» становится «Ребенком», а участник, исполнявший роль «Ребенка», – «Родителем» и «Скульптором». Обсуждение: каждый участник рассказывает свою задумку, что он хотел передать своему «Ребенку». Сразу же получает обратную связь от партнера – было ли ему удобно стоять в этой позе; понял ли он идею создателя, в чем испытывал дискомфорт. В обсуждении ведущий должен сделать акцент на том, что обратная связь – это и есть голос самого «Ребенка», то же самое испытывает и реальный ребенок. Услышав обратную связь, можно понять, что не приемлемо для ребенка в манере воспитания конкретного «Родителя».

***Упражнение «Клубок»***

*Ведущий:* каждый участник по очереди, передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось, запомнилось, было неожиданным. Ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает занятие.

**Тема 9. Жизненное самоопределение – 3ч.**

Большинство трудных подростков отличает [несформированность](https://kaluga.bezformata.com/word/nesformirovannosti/206925/) моральных ценностей и ориентиров, невозможность находить конструктивное решение в сложных жизненных ситуациях, поэтому значимой темой является «Жизненное самоопределение».

Подростковый возраст и ранняя юность – пора выбора, время повышенного интереса к себе, стремление «найти себя». Это можно назвать «самоопределение». Проблема самоопределения предполагает ответы на множество вопросов. Это вопросы о своих личностных особенностях (темперамент, характер, мотивы и ценности), о смысле жизни, это вопросы о профессиональных интересах и склонностях, о возможностях и способностях. Вопрос о конкретных шагах для достижения поставленной цели.

Отвечая на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Что представляет окружающий меня мир? Другие люди?», подросток осознанно или не осознанно совершает выбор – выбор собственной жизненной философии, которая и определяет его поведение, образ мыслей и в дальнейшем, возможно, жизненный путь в целом.

«Краеугольным камнем» жизненной философии мы считаем принцип «осознания – ответственности – активности». Это позиция по отношению к миру в целом и по отношению к каждой конкретной жизненной ситуации, возможно проблемной. Включаться в жизнь, в решение проблем разного уровня, принимать на себя ответственности (частично или полностью) за их разрешение, обладать жизненной активностью, направленной на поиск решения.

Складывающаяся жизненная философия подростка в первую очередь аккумулирует весь его жизненный опыт. Способность к осознанию связана с открытостью миру, жизни, связана с базовым доверием, которое формируется в детстве. Для подростков «группы риска», социально неблагополучных, на наш взгляд, будет проблематичным осознание собственной жизненной ситуации, поскольку для них, как правило, жизнь несет боль и страх. Именно это заставляет их закрываться от жизни, не включаться в нее, избегать. Мир представляется им враждебным. Причина тому – сильнейшая внутренняя тревожность, следствие низкой самооценки, того «образа Я», который складывался на протяжении детских лет и аккумулировал в себе весь предшествующий негативный опыт взаимоотношений в семье и школе. Тревожность и чувство незащищенности перед миром, как правило, не осознаются подростком. Они просто говорят такому миру «нет», и выбирают либо уход в мир иллюзий (различные формы зависимого поведения), либо выражают свой протест по отношению к миру агрессивным и противоправным поведением. В данном случае трудно говорить об «осознании – ответственности – активности». Для таких подростков характерна другая позиция: избегание ответственности, пассивность, уход от разрешения проблемных ситуаций.

Основы ответственного поведения, равно как и базовое доверие, формируются в раннем детстве. Подростковый возраст лишь актуализирует и делает явными все не решенные задачи личностного развития.

Очень важно в этот момент самоопределения поддержать подростка, показать ему возможные выборы, «расширить» восприятие мира, других людей и самого себя. Это особенно актуально для подростков «группы риска», социально неблагополучных, поскольку их жизненный опыт напрямую подталкивает их к выбору деструктивных жизненных стратегий. Таким образом, данные уроки могут не только помогать подросткам решать задачи жизненного самоопределения и смыслообразования, способствовать гармонизации внутри личностных и межличностных отношений, но и являться средством профилактики асоциального и противоправного поведения подростков.

Под самоопределением личности понимается и сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в жизненных ситуациях. В процессе самоопределения человек «строит самого себя», переосмысливает собственную сущность, находит и реализует новые смыслы в конкретном деле и во всей своей жизни.

Поиск смысла жизни очень сложен. Это большой труд души и мысли. Смысл не может быть привнесен извне, каждому человеку необходимо найти собственный ответ на этот вопрос.

Проблема жизненного самоопределения актуальна не только для подростков. Современный быстроменяющийся мир постоянно бросает человеку «вызовы». Развивается техника и технологии, меняются взгляды людей на мир и на самих себя, возникают новые теории управления, общественно-политические течения, философские концепции. Важно не просто адаптироваться к происходящим изменениям, но в полной мере «найти себя», самоопределиться, расти и развиваться. Речь идет о личностно-профессиональном самоопределении, как этапе в непрерывном процессе саморазвития личности, ее реализации в личной жизненной программе.

Можно сказать, что жизненное самоопределение – это в первую очередь определение своей позиции по отношению к «данностям бытия», данностям человеческого существования.

Подросток, впервые оказавшись в ситуации экзистенциального конфликта, переживая «заброшенность, страх и одиночество», начинает «решать задачу на смысл», то есть искать смыслы своего существования, строить собственную систему координат.

Рассмотрим подробно, каким образом это может происходить.

На наш взгляд «максимализм», глобальность мышления и «философская интоксикация» подростков проявляется в том, что:

* события, происходящие в телесной сфере, субъективно переживаются подростком в сфере эмоций (сексуальное влечение принимается за любовь);
* мнения, высказанные под влиянием чувств, принимаются за суждения (перенос эмоциональной сферы в сферу когнитивную);
* суждения отдельно взятого человека принимаются за нормы жизни в обществе (перенос когнитивной сферы в социальную);
* события, происходящие в социальной сфере, переносятся в сферу духовную, и на их основе подросток стремится создать универсальную теорию бытия.
* Возможно, духовная категория «свобода» переживается подростком на уровне собственного тела, что отчасти объясняет экспериментирование с алкоголем, наркотиками, сексом).

А насколько восприимчив подросток к духовным ценностям, существующим в обществе (если допустить, что в современной ситуации они действительно существуют и могут быть доступны подростку)? В.Франкл считал, что для того, чтобы те или иные ценности стали видимыми, необходимо «определенное субъективное состояние». Нам кажется, что субъективное состояние подростка препятствует тому, чтобы он открылся миру с его смыслами и ценностями – слишком подросток поглощен тем, что происходит с ним самим.

Как же он может обрести смыслы собственного существования? Ж.П.Сартр писал, что «существование предшествует сущности». Это означает, что человек «сначала существует, встречается, появляется в мире, а только потом он определяется».

Подросток стремится определиться, осуществиться, получить подтверждение собственного существования. У него есть опыт существования в телесной сфере (Я действую, значит, я существую), в мире эмоций (Я люблю, значит, я существую), в мире разума (Я мыслю, значит, я существую), в социуме (Я исполняю разные социальные роли), но, как правило, у него не найдены еще свои личностные смыслы, не построена система координат.

Можно предположить, что подросток пытается удовлетворить потребности духовной сферы, замещая их удовлетворением потребностей той сферы, где у него есть наиболее позитивный опыт. Например, может сделать смыслом своей жизни и системой координат сексуальные успехи, либо эмоциональную жизнь (смысл – в любви), либо успех в социальной сфере (успешный ученик, активист) и т.д.

Что происходит, если подросток получает отрицательный опыт (фрустрацию потребностей) в той сфере, которая стала для него смыслом жизни и системой координат? Он переживет состояние экзистенциальной фрустрации – невозможность обрести смысл собственного существования. Как выйти из этого состояния? Подросток пытается создать новую систему координат, освоив другую сферу своей жизни. («Нечего тратить время на глупые любовные переживания, надо окончить школу, поступать в университет», или «Ну и что, что она красивее меня, зато я умней, а мужчины ценят в женщинах ум» и т.д.) Это позитивный выход из состояния экзистенциальной фрустрации – экзистенциальная перестройка личности» - процесс нахождения личностных смыслов. Так состояние экзистенциальной фрустрации может вызвать изменение субъективного состояния, при котором те или иные ценности станут «видимы» подростку.

Но возможен и другой вариант. Если во всех сферах жизни у подростка отрицательный опыт? Он не доволен своей внешностью, нет близких эмоциональных отношений в семье, неуспешен в учебе, не складываются отношения со сверстниками и взрослыми. В данном случае возникшее состояние экзистенциальной фрустрации может привести к тому, что подросток «откажется решать задачу на смысл». Произойдет либо «регресс к принципу удовольствия» (по В.Франкл), Б.Братусь называл это «уходом в иллюзорно-компенсаторную деятельность», либо переживание бессмысленности собственного существования оставит не разрешенным экзистенциальный конфликт и актуализирует переживание одиночества, беспомощности, страха.

Карл Роджерс, опираясь на свой 30-летний опыт психотерапии, писал: «Я знаю, что из-за страха и защитных реакций люди могут вести себя жестоко, незрело, очень разрушительно, антисоциально, причинять боль».

Данный подход к проблематике подросткового возраста позволяет сформулировать важнейший принцип профилактики деструктивного развития подростка.

Наличие позитивного опыта в различных сферах жизни подростка (телесной, эмоциональной, когнитивной, социальной) уменьшает вероятность возникновения деструктивного поведения.

Согласно В.Франклу стремление к смыслу присуще человеку изначально, а задача образования в том, чтобы «совершенствовать способности человека находить те уникальные смыслы, которые не задеты распадом универсальных ценностей. Образование должно давать человеку средство для обнаружения смыслов».

Согласно общему принципу развития для формирования любой психической функции (либо новообразования личности) необходима развивающая среда. Так и для процесса наполнения духовной сферы подростка личностными смыслами могут быть созданы соответствующие условия, при которых смыслы и ценности станут «видимы» подростку. Именно это и происходит на уроках жизненного самоопределения.

*Цель:* обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей, построению жизненной перспективы.

*Задачи:*1) сформировать умение формулировать жизненные цели;

2) сформировать навыки нахождения ресурсов для достижения жизненной цели

*Материал (оборудование)* для занятий: бумага, ручки или карандаши.

**Занятие 9.1. «Мои жизненные цели»**

#### Ведущий: «Добрый день! Мы продолжаем наши занятия. И сегодня мне хотелось начать занятие с притчи.

#### Дрона был величайшим мастером стрельбы из лука, и у него всегда было множество учеников. Как-то раз он повесил на дерево мишень и спросил каждого из своих учеников, что тот видит. Первый ученик ответил:

– Учитель! Я вижу дерево и мишень на нем. Другой ученик произнес:

– Я вижу ствол дерева с мишенью, листву, солнце, птиц на небе…

Третий сказал:

– Я вижу тебя, мой Учитель, твоих учеников и дерево, на котором висит мишень.

Остальные отвечали примерно то же самое. Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику Арджуне и спросил:

– А ты что видишь, Арджуна?

– Прости, Учитель. Наверное, у меня что-то случилось со зрением. Как я ни стараюсь, не вижу ничего, кроме центра мишени, – последовал ответ.

Дрона повернулся к остальным ученикам и назидательно сказал:

– Знайте: только такой человек может стать Попадающим В Цель.

-О чем притча?

Цель в жизни - самая большая задача, которую хочется в жизни реализовать. У человека может быть много больших жизненных целей - получить достойное образование, жить в своем особняке на берегу такого-то моря, вырастить таких-то детей, но цель в жизни — это самое главное из всех других жизненных целей.

У многих ли людей есть цель в жизни? - Нет, у единиц. Почему? Потому что, в отличие от мечтаний, цель в жизни предполагает большой труд, ежедневную работу для движения к твоей цели. Если ты каждый день думаешь о том, что тебе важно, и делаешь для этого что-то - у тебя цель в жизни есть. Если ты не знаешь, что тебе на самом деле важно, или в разные дни ты думаешь об этом по-разному, либо много думаешь, но мало что делаешь - у тебя цели в жизни пока нет.

Нужно ли вам иметь в жизни цель? Ваш ответ зависит от вашей философии жизни и от вашего развития личности.

Многие люди живут без всяких больших целей, и ничего - хорошо живут, спокойно, не напрягая себя. Тот же, у кого есть цель - или цели - в жизни, живет жизнью более напряженной. Вам это надо? Думаю, вам это надо. Когда у человека есть цель в жизни​, ему больше хочется жить. К тем людям, у кого есть цели в жизни, другие люди относятся с большим уважением, как к человеку с [личностным потенциалом](https://www.psychologos.ru/articles/view/potencial_lichnosti).

Смысловое наполнение жизни - ради чего стоит [жить](https://www.psychologos.ru/articles/view/zhizn). Интересы и стимулы жить, [цели в жизни](https://www.psychologos.ru/articles/view/cel_v_zhizni), смыслы жизни, любимое [Дело](https://www.psychologos.ru/articles/view/delo). Близкие понятия: [Мотив](https://www.psychologos.ru/articles/view/motiv) - ради чего человек что-то делает, главная и как правило осознаваемая причина [поведения](https://www.psychologos.ru/articles/view/povedenie). То, что объясняет [Деятельность](https://www.psychologos.ru/articles/view/deyatelnost) (поведение) человека, придает ему [смысл](https://www.psychologos.ru/articles/view/smysl).  
Цель жизни чаще характеризуют людей энергичных, но сама по себе жизненная энергия не гарантирует, что вы окажетесь в жизни там, где вы хотите. Можно энергично двигаться к вершине, а потом обнаружить, что эта вершина не твоя. Если вы не просто энергичны, но еще умеете думать, любите думать, вы продумаете цели своей жизни.

***Упражнение «Золотая рыбка».***

*Ведущий:* «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания даётся 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков. Мне только что передали, что у рыбки проблемы, и она может выполнить только три желания. Зачеркните ещё одно желание из ваших списков. Ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и соответственно участники зачёркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, самая-самая…

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

Можно поросить озвучить желания. И с акцентировать внимание на том, что у всех они разные.

Желания — это про то, что человек хочет (если разрешит себе признаться в этом). Цели — про то, что решил, что ему нужно.

Желание — чувство, эмоция, ощущение. Цель — рассчитанный план действий. Желания мы ощущаем. Цели — планируем.

***Упражнение «Цели».***

*Ведущий:* «Возьмите четыре листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: ―Каковы мои жизненные цели? В течение 5 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это Вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные, социальные, общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще две минуты, чтобы проверить Ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

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

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

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся Вам наиболее важными из всех, ранее записанных. Сравните Ваши листы.

*Обсуждение:* есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные Вами цели? Относятся ли все Ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например, к личным или социальным? Есть ли одинаковые цели на первых трёх листках? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые Вы выбрали в качестве наиболее важных?

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

***Упражнение «Кино»***

*Ведущий:* «Представьте, что о Вас, когда Вам стало 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким-то чудом Вам удалось его посмотреть. Расскажите, как Вы — главный герой фильма — выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма.

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

**Занятие 9.2. «Целеполагание и жизненная перспектива»**

*Ведущий:* Добрый день! Рада Вас всех приветствовать на занятии.

Прошу Вас рассчитаться на «яблоко», «апельсин» и «персик». Далее, когда я назову слово «яблоки» — все «яблоки» встают и меняются местами, то же самое «апельсинами» и «персиками». Когда скажу «фруктовый салат», все встают и меняются местами. После этого участники остаются сидеть на новых местах.

На прошлом занятии мы определяли наши желания и цели. Для того, чтобы достичь цели, необходимо четко ее представлять, понимать к чему идешь. Правильно ставить цели – это то, что необходимо для успешной личности. А чтобы цели были действительно успешными, необходим ряд условий:

-цель должна быть конкретна, измерима и реальна;

-разбивайте цели–«слоны» (очень большие и перспективные) на более мелкие и близкие во времени;

-ставя цели, опирайтесь на имеющийся потенциал, как свой, так и тех, кто готов помочь нам в достижении целей.

***Упражнение «Достижение цели»***

*Ведущий:* «А сейчас потренируемся ставить цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. У Вас есть бланк с таблицей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Что делать (цель) | Когда (сроки). | Что нужно (средства, действия). | Кто может вам помочь в достижении цели. | Какие возможны препятствия, и как их надо преодолевать. |
|  |  |  |  |  |

Например, получить хорошую работу в будущем. Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

Подумайте над своей целью и заполните таблицу.

Рефлексия:

Трудно ли было поставить цель?

Возникли ли трудности в заполнении таблицы?

Помогло ли Вам заполнение таблицы?

*Ведущий:* «На пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно поделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу…». Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения.

***Упражнение «Снятие внутренних ограничений»***

Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу…», оставляя свободное место, чтобы ее закончить». А теперь завершите незаконченные предложения, т.е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время. У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?»

«Теперь во всех свои фразах зачеркните слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «ХОЧУ». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы».

«А теперь везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

«И наконец завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу…» - и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил».

*Ведущий:* «В нашей жизни зачастую, чтобы получить желаемое необходимо ставить цели, уметь их упорядочить, оценить степень их важности, спланировать нужные действия и понять, какие личностные ресурсы для этого понадобятся. Предлагаю Вам следующее упражнение».

***Упражнение «Жизненные перспективы»***

*Ведущий:* «Возьмите листок бумаги, разбейте его на 4 колонки и озаглавьте их «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы». Последовательно заполните колонки, начните с первой и запишите, чего вы хотите именно сейчас, в течение недели, месяца, полугода, года. Наметьте и более далекие цели, например, чего бы вы хотели достичь через 5, 10 лет. Во второй колонке оцените список ваших целей по степени важности их для вас, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые). В третьей колонке обозначьте те действия, которые необходимо выполнить для реализации каждой цели. В четвертую колонку необходимо записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам необходимы для достижения намеченного».

Далее организуется работа в парах, где участники группы помогают друг другу осознать и принять самую важную цель. Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение – это краткое заявление о том, чего хочет человек. Чтобы быть эффективным, утверждение должно быть: - конкретным; - кратким; - сформулированным позитивно; - включать собственные действия, собственные качества, необходимые изменения в вас самих, а не в других людях; - написано в настоящем времени, как реально существующее. Затем в кругу каждый рассказывает о своей самой важной цели.

**Занятие 9.3. «Ресурсы для достижения цели»**

*Ведущий:* «Прежде чем мы начнем работу, нам необходимо понять, что же такое это такое «ресурс». Надо понимать, что мы не говорим про географические поиски природных ископаемых. Мы связываем это понятие с человеком, с его личностью.

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным. Когда мы выносим суждение о другом человеке, мы учитываем не только его актуальную ситуацию, но и потенциальные возможности и ресурсы, поскольку резервы и ресурсы – в определенном смысле значимый капитал каждой личности. Ресурсы – все то, что нам может помочь в достижении цели. Это могут быть наши способности, умения, информация, ценности, убеждения, состояния, качества и т.д. Например, ресурсом может быть: состояния (спокойствие, уверенность в себе); качества (настойчивость, усидчивость); убеждения («Я имею право на ошибку»); способности (умение выбирать друзей, способность убеждать собеседника); знания/информация. Внутренние ресурсы – это наши состояния, умения, убеждения, знания и т.д. Внешние ресурсы – это другие люди, деньги, информация и т.д. При определённых условиях внешние ресурсы могут стать внутренними: информация может стать знанием, мы можем использовать чужие убеждения или научиться чужим умениям.

***Упражнение «Что может быть ресурсом»***

*Ведущий:* «Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В левой запишите всё, что может быть внутренним ресурсом, а в правой – всё что может быть внешним ресурсом. Желательно, чтобы в каждом столбике было не менее 7 пунктов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Внутренний ресурс | Внешний ресурс |
|  |  |  |

Рефлексия: Какие трудности возникли? С чем они были связаны?

Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть. Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться.

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать сверхадаптацию, сопротивляясь среде в одиночку.

***Упражнение «Ресурс и контекст»***

Ведущий: «Возьмите какой-то конкретный ресурс («состояние спокойствия», «независимость от чужого мнения») и определите, в каких контекстах это может быть ресурсом, а в каких – наоборот. Например: состояние спокойствия ресурс: при беседе, разговоре и не ресурс: в роли болельщика на футбольном матче».

То что является ресурсом в одном месте, в другом может сильно мешать.

Расслабленность очень полезна, когда вы хотите отдохнуть. Но представьте: поздний вечер, вы возвращаетесь домой, и вдруг на дороге к вам подходит пара небритых личностей и начинает у вас настойчиво требовать деньги, одежду и ценные вещи. А вы начинаете расслабляться… Хотя тут скорее надо напрячься и быстро-быстро убежать.  
Злость может быть полезна в спорте, но мешать при общении с близкими людьми.  
Бодрость полезна утром, но мешает, когда вы ложитесь спать.

Ресурс часто есть, но не в том месте, где он нужен прямо сейчас

Многие очень уверенны лёжа дома на диване, но вся уверенность куда-то пропадает при общении с начальником. Если кратко, то наверно можно так. У нас внутри замечательная кладовая, в которой всё что нужно есть. В крайнем случае можно всегда положить то, чего там не хватает. Главный вопрос в том, как в этой здоровенной кладовой найти то, что нужно прямо сейчас и как из этой кладовой перетащить в то место, где это нужно прямо сейчас. Но об этом чуть дальше.

***Упражнение «Поиск ресурса»***

*Ведущий:* «А сейчас мы познакомимся с Вами с формулой ресурсов для достижения цели

А.С. + Р. = Ж.С., где

А.С. – АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭТО ТО, ЧТО ЕСТЬ СЕЙЧАС.

Р. – РЕСУРСЫ – ЧТО НАМ ДЛЯ ЭТОГО МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ

Ж.С. – ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭТО ТО, ЧТО СТРЕМИМСЯ ДОСТИЧЬ.

Выберите то, что вы хотите изменить (актуальное состояние) и напишите список конкретных ресурсов, которые могут пригодиться для изменения (достижения желаемого состояния). Если нужны внешние ресурсы – тогда напишите внутренние ресурсы, которые помогут получить эти внешние -уверенность; усидчивость; умение общаться; убеждение что «я могу справиться со сложной ситуацией»; настойчивость; юмор; … Повторите это для ещё трёх актуальных состояний.

Обсуждение: что вызвало затруднение? Получилось ли внутренние ресурсы перевести во внешние или наоборот?

В завершении нашего занятия я расскажу Вам притчу «Будда и ученик». Однажды приходит ученик к Будде и говорит: «Будда, я не понимаю смысл твоего учения». Будда показывает пальцем на Луну. «А, смысл твоего учения – это палец?» «Нет», — говорит Будда и снова показывает пальцем на Луну. «А, понял, — сказал ученик, — смысл твоего учения – это Луна!» «Нет, — сказал Будда, — смысл моего учения – направление». Как часто бывает в нашей жизни так, что мы обращаем внимание на отдельные детали, на промежуточные результаты. А ведь самое главное – это держать во внимании наше направление, наш путь, помнить, куда и зачем мы идем.