Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа№1 имени Гриши Акулова муниципального образования «Город Донецк»

(МБОУ СОШ№1 г.Донецк)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Решением педагогического совета
от 01.09.2016 года протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ СОШ №1г.Донецка
_____ Н.А.Стрельцова
Приказ от 01.09.2016г №101

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу: Комплексная профилактика и коррекция девиантного поведения подростков «ГАРМОНИЯ»

Количество часов за год: 18 часов.
Педагог-психолог: Алтухова Н.И., высшей квалификационной категории.
Программа «Комплексная профилактика и коррекция девиантного поведения подростков Гармония» составлена педагогом-психологом МБОУ СОШ №1 г.Донецка.,
Рецензент: Редакция Всероссийского издания СМИ «Портал образования» Главный редактор В.В.Богданов.

Аннотация

Подростковый возраст - это один из важнейших жизненных периодов человека, когда формируется способность к сознательному руководству собственным поведением. Именно в этот период происходит образование собственной иерархии ценностей, формирование воли, становление личности. И от того, как ребенок пройдет этот непростой период, с каким багажом ценностей и поведенческих навыков он оттуда выйдет, во многом будет зависеть его будущая жизнь.

Для помощи подросткам в этот сложный жизненный период была создана настоящая комплексная программа, которая направлена на коррекционную работу с подростками «группы риска» и их родителями (законными представителями). Коррекция девиантного поведения подростков является важнейшим аспектом в работе педагога-психолога, направленным на отвлечение несовершеннолетних от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся направлено на помощь в социальной адаптации, коррекцию развития обучающихся, обеспечивающее у них развитие навыков неконфликтного взаимодействия, эмпатии, формирование положительных жизненных установок и системы ценностных ориентаций; коррекцию эмоциональной сферы личности, деструктивных форм поведения и обучение гармоничным способам взаимодействия в социуме. На одном из первых мест в работе с несовершеннолетними стоит задача сохранения физического, психического и духовного здоровья подростков - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов обучающихся из неблагополучных семей, оказания комплексной помощи подросткам. Комплексная программа «Гармония» так же направлена на работу с родителями (законными представителями) подростков с девиантным поведением для их психолого-педагогического просвещения: повышения уровня психологической культуры, психологической компетентности, гармонизации детско-родительских отношений.

Девиантным, отклоняющимся поведением принято называть социальное поведение, не соответствующее установившимся в данном обществе нормам-дезадаптивным поведением (И.А.Невский). В соответствии с концепцией адаптивного поведения любая девиация приводит к нарушениям адаптации (психической, социальной, социально-психологической, средовой).

Работа по профилактике и коррекции девиантного поведения предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, которые направлены на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-

педагогическую коррекцию личности «трудного» подростка, также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Но решать эти задачи в одиночку невозможно. Необходимо объединить усилия социальных педагогов, психолога, родителей, работников КДН, ПДН.

Одним из приоритетных направлений деятельности в работе с участниками этой группы, является комплексный подход, создание единого воспитательного пространства. Своевременное выявление и коррекцию факторов риска дезадаптации, проведение профилактических мероприятий, оказание психолого-педагогической помощи, сотрудничество Центра ППМСП с профилактическими организациями, образовательным учреждением в котором обучаются подростки позволяет совместно выбирать для каждого подростка индивидуальный подход, изучать его интересы, поддерживать, помогать преодолевать проблемы, предупреждать возникновение девиантного поведения и оказывать необходимую коррекционную помощь.

Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа

Основное общее образование (5-9 класс) подростки 11-15 лет и их родители (законные представители).

Сведения о виде, направленности программы

Программа психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся.

Программа направленна на помощь подросткам, испытывающим трудности в социальной адаптации, развитии, эмпатии, межличностных коммуникативных отношениях, формирование благоприятных жизненных установок и ценностных ориентациях, коррекцию эмоционально-волевой сферы личности, обучение позитивным способам взаимодействия.

Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей

Целевой аудиторией программы является категория детей, нуждающихся в особом внимании в связи с высокими факторами риска уязвимости –дети, находящиеся в трудной жизненной, кризисной ситуации; дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети- вынужденные мигранты, дети-имеющие правонарушения, дети переживающие распад семейного очага, и их родители и/или (законные представители).

Описание социально-психологических особенностей целевой аудитории: сложности коммуникации, выражения эмоций, эмпатии, непринятие себя, сложности социальной адаптации, профориентации, склонности к правонарушениям, внутрисемейное неблагополучие, эмоционально-волевая неустойчивость.

Целевая группа, которой адресована программа, описание ее социально-психологических особенностей.

Целевой группой программы являются подростки 11-15 лет, нуждающиеся в особом внимании в связи с высоким риском проявления девиантного поведеня: с выраженными агрессивными тенденциями, невротическими реакциями, имеющие опыт употребления психически активных веществ (табака, алкоголя, токсикомании), имеющие склонность к бродяжничеству, суицидальному риску, асоциальным контактам, дети-сироты и дети оставшиеся без попечения родителей, подростки-правонарушители и их родители (законные представители).

Сфера применения (сфера трудностей)

Преодоление трудностей у подростков:
-в сфере социальной адаптации;
-в эмоциональной сфере;
-в коммуникативной сфере.

Типы трудностей и проблемы, на решение которых направлена программа

Преодоление трудностей подростков:
-в сфере социальной адаптации: повышенный уровень межличностных конфликтов среди сверстников и взрослых, девиантное, асоциальное поведение;
-в эмоциональной сфере; эмоционально-волевая неустойчивость, незрелость, повышенный уровень тревожности, агрессии, ригидности;

-в коммуникативной сфере; трудности коммуникации, низкий уровень эмпатии;
-в познавательной сфере; недостаточное развитие эмоционального интеллекта.

Описание проблемной ситуации, на решение которой направленна программа, структура описания проблемной ситуации, ее проявления на когнитивном, эмоционально-волевом и поведенческом уровнях.

Современные подростки находятся в очень сложной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Многие из них утрачивают ощущение смысла происходящего и не имеют определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и продуктивный жизненный стиль. Молодые люди находясь под воздействием хронических, постоянно возрастающих стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Это побуждает их искать средства ухода

от проблем. В данной ситуации остро стоят такие проблемы как, агрессивное, суицидальное, противоправное поведение.

Отклоняющимся (девиантным) поведением называют поведение, в котором устойчиво проявляются отклонения от социальных норм. Это могут быть поступки, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам, правилам, образцам. Отклоняющееся поведение выражает конфликт в разных его формах между индивидом и обществом.

В ходе реализации этой комплексной программы корректируются проблемные ситуации путем обеспечения в подростковой среде системы действий направленных на- формирование успешной социализации подростков в обществе-(коммуникативный уровень), обучение их навыкам и способам преодоления стрессовых ситуаций - устранению деструктивного поведения (эмоционально-волевой, когнитивный и поведенческий уровень), просвещение, информирование об ответственности.

Проявления проблемной ситуации:

-на когнитивном уровне: недостаточный уровень познавательной активности, просвещенности;

-на эмоционально-волевом уровне: повышенный уровень агрессии, тревожности;
-на поведенческом уровне: низкий уровень саморегуляции.

Цель программы:

Создание условий для эффективной профилактики и коррекции девиантного поведения обучающихся через реализацию комплексно-профилактических и коррекционных мероприятий.

Задачи программы:

1. Осуществление диагностической работы с целью выявления девиантных явлений в подростковой среде, типа семейного воспитания, установок родителей по отношению к детям и гармоничности семейных отношений в целом.
2. Сохранение и укрепление здоровья детей «группы риска», формирование у них навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровье сберегающей среды в школе, сохранения семейных ценностей по формированию здорового образа жизни.
3. Информационно-просветительская работа с целью профилактики асоциальных явлений, дисгармонии семейных отношений, нарушений в семейном воспитании и по пропаганде здорового образа жизни.
4. Осуществление комплексной коррекционной работы с подростками и их родителями, с семьёй в целях восстановления здоровых взаимоотношений между членами и коррекцией имеющихся отношений в семейном воспитании, формирование семейных ценностей.

5. Формирование мотивации у несовершеннолетних на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей.
6. Обучение приёмам поведения в трудных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности, экологической и общей культуры.
7. Обеспечение мотивации родителей на совместную деятельность по вопросам формирования здорового образа жизни детей.
8. Развитие социальной активности, побуждение и привитие интереса к себе и окружающим.
9. Обучение навыкам саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, критическому мышлению.
10. Оптимизация положительного опыта, нивелирование опыта девиантного поведения, создание и закрепление позитивного образа поведения.

Сроки реализации программы (период времени/количество часов)

Программа рассчитана на 10 месяцев. Количество занятий 18.
Время проведения от 1час 30минут до 2 часов.

Этапы и алгоритм реализации программы

1.Подготовительный (информационно-аналитический)
2.Практический (коррекционный)
3.Контрольно-оценочный.

Этапы	Сроки	Содержание
Подготовительный	сентябрь	Проведение первичной диагностики по изучению уровня эмпатии, самооценки, тревожности и коммуникативных навыков.
	октябрь	Подбор материала и диагностического инструментария для занятий с учетом результатов диагностики.
Практический	ноябрь	Проведение групповых занятий с подростками и их родителями(законными представителями)
	В течение уч.года	Индивидуальное консультирование, (по необходимости).
	Декабрь-май	коррекционная-работа с подростками в процессе реализации программы (по необходимости).
	В течение уч.год	Индивидуальная диагностика (по необходимости)
Контрольно-оценочный	май	Проведение итогового диагностического

		обследования по изучению уровня развития внутренних ресурсов (эмпатия, тревожность, самооценка, коммуникативные навыки).
	май	Анализ результатов диагностики и эффективности реализации программы на основании результатов диагностики.
	июнь	Проектирование и прогнозирование дальнейшего плана по психолого-педагогическому сопровождению подростков в целях развития и совершенствования их личностного потенциала.

Методическое обеспечение программы

Научно методическое обеспечение:

1.Неделя психологии-2022 в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие/ подобщей редакцией Л.П.Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет.—Москва: МГППУ,2022.-49с.-LSBN 978-5-94051-273-8.

2.Методические рекомендации «Неделя психологии» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации март, 2023г.-96с.

3.Профилактика отклоняющегося поведения у детей и подростков Методические рекомендации для психологов Ростов н/Д,2002.50с.,Серия: профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Выпуск 3.,Чаусова Л.К., Гейденрих Л.А;

4.Техники современной гештальт-терапии-М.,СПб. Добросвет; Центр гуманитарных инициатив, 2021г.Л.Л.Третьяк,А.П.Федоров;

5.Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно методическое пособие/С.Б.Белогуров, В.Ю.Климович.-М.:Центр «Планетариум»,2003.-96;

6.Родительский всеобуч «Чтобы ребенок не вырос подранком» Г.Н.Тростанецкая, А.А.Гериш. Министерство образования Российской Федерации. Издательство «Эфлакс»,2003г.

7.Том ll программы «Все, что тебя касается» Фонд «Здоровая Россия» Бернова Ю.Е., Дмитриева Е.В., Рюмина И.И., Фомина Е.В.,Фролов С.Аг. Москва 2014г.

8. «Уроки психологии» О.В.Хухлаева Москва: Генезис,2017г.

Нормативно-правовое обеспечение:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;

- Семейный кодекс РФ;
- Федеральный закон от 29декабря 2012г№273-ФЗ» Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями от 03.08.2018г№329-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 июля 1998г№124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 04.06.2018г№136-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 июня 1999г№120-ФЗ «Об основах системы профилактики и безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями от 27.06.2018г№170-ФЗ.
- Распоряжение правительства РФ от 23.01 2021г.№122 (ред. От 27.10 2023) «Об утверждении плана основных мероприятий проводимых в рамках десятилетия детства, на период до 2027 года».
- Указ президента РФ от 17.05.2023г.№358 «О стратегии комплексной безопасности детей в Российской федерации на период 2024 года».

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики, на которые программа оказывает эффект

Проведенный анализ диагностического исследования позволил выявить уровни психологических, эмоциональных и коммуникативных критериев:

Реализация данной программы оказала положительное влияние на:

1.Психологический критерий: тревожность и самооценку подростков «группы риска» через повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

2.Эмоциональный критерий: способности к сочувствию и сопереживанию окружающим, таким образом повышен уровень эмпатии.

3.Коммуникативный критерий: в проявлении инициативы в общении, адекватной реакции в сложной ситуации, нахождение компромисса.

Ожидаемые результаты реализации программы

1.Выявление основных причин проявления отклоняющегося поведения у подростков «группы риска».

2.Повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения несовершеннолетних.

3.Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности подростков «группы риска».

4.Изменение отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни.

5.Повышение психологической компетентности, устойчивости и уровня психологического и физического здоровья группы.

7. Снижение количества несовершеннолетних девиантного, асоциального, противоправного поведения.

8.Формирование у несовершеннолетних знаний и представлений об общечеловеческих, семейных, духовно-нравственных ценностях.

9. Рост заинтересованности родителей (законных представителей) в оздоровлении подрастающего поколения и гармонизации детско-родительских, семейных отношений.

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов

Диагностические методики используемые для оценки достижения планируемых результатов: Шкала личностной тревожности А.М.Прихожан. Диагностика самооценки и уровня притязаний Т.В.Дембо.,С.Я.Рубинштейн. Экспресс диагностика уровня эмпатии И.М.Юсупов. Диагностика сформированности коммуникативных способностей В.В.Синявский, В.А.Федорошини, методика «Дифференциально-диагностический опросник»
(ДДО; Е. А. Климова), вопросник «Тип драйверного поведения», «Есть ли у вас сила воли»? и др.

см. Приложение2

Качественные и количественные критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные критерии:

-повышение уровня коммуникативных способностей;

-выраженное изменение деструктивных форм поведения на адаптивные, социально активные и творческие виды деятельности;

-приобретение навыков эмоциональной саморегуляции;

-развитие способности к эмпатии.

Используемые методики и технологи в реализации программы и их источники

- Психологические игры, тенинги и упражнения;
- Методы «Мозговой штурм», «Разминка»;
- Игры-активаторы;
- Дискуссии;

- Профилактические лектории;
- Ролевые игры, спортивные, командные игры;
- Техники «Гештальт-терапии. Техники современной гештальт-терапии-М.,СПб. Добросвет; Центр гуманитарных инициатив, 2021г.Л.Л.Третьяк,А.П.Федоров;
- Психологическая игра. Башаркевич Е.В.,«Свой среди своих»- настольная игра для психологической работы с подростками.-М.:Генезис,2023.-16 с:.+игровой комплект.

Учебно-тематический план программы

№	Сроки реализации	Наименование	Всего часов	Ответственный
1	сентябрь	Знакомство группы, первичная диагностика	2 ч	Педагог-психолог
2	октябрь	тренинг1. «Навыки общения».	1ч	Педагог-психолог, социальный педагог
3	октябрь	тренинг 2. «Жизненные ценности».	1ч	Педагог-психолог
4	ноябрь	тренинг 3. «Счастливая семья». (для родителей).	1,5ч	Педагог-психолог, социальный педагог
5	декабрь	тренинг 4. «Быть счастливым».	1ч	Педагог-психолог
6	декабрь	тренинг 5. «Целеполагание».	1ч	Педагог-психолог
7	январь	тренинг 6. «Личная успешность человека».	1ч	Педагог-психолог
8	февраль	тренинг 7. «Семейный код общения» (для родителей)	1,5ч	Педагог-психолог, социальный педагог
9	март	тренинг 8. «Линия жизни».	1,5ч	Педагог-психолог
10	март	тренинг 9. «Я и закон».	1,5ч	Педагог-психолог, инспектор ПДН
11	апрель	тренинг 10. «Мои таланты-мои ориентиры». Диагностика по профориентации.	1,5ч	Педагог-психолог
12	апрель	тренинг 11. «Я-родитель» (совместно с детьми)	1,5ч	Педагог-психолог
13	май	тренинг 12.«Умей сказать-НЕТ», «Кто виноват и что делать»?	1ч	Педагог-психолог
14	май	тренинг 13 «Моя стабильность-моя сила»,	1ч	Педагог-психолог

		«Мои внутренние друзья и мои внутренние враги». Диагностика.		

Ресурсы для эффективной реализации программы

1.1. Требования к специалистам

Педагог-психолог, (ведущий) реализующий программу, должен:
- Обладать качествами открытости, доброжелательного отношения к коллегам.
- Владеть навыками ведения группового взаимодействия с участниками программы, навыками динамического наблюдения, которые позволяют своевременно замечать непосредственную психологическую информацию о реакциях, состояниях участников программы.
- Владеть искусством коммуникации без навязывания своей точки зрения, не оказывать психологическое давление на аудиторию своим авторитетом.
- Обладать способностью генерировать новые идеи, направлять на поиск путей решения поставленных проблем.
-Проявлять способность быстрого реагирования на нестандартные ситуации, создавать в группе положительную обратную связь.
- Знать различные варианты выхода из конфликтных ситуаций и уметь прогнозировать возникновение конфликтов.
-Демонстрировать высокий уровень профессиональной компетентности, соответствующий направлению программы; не допускать нарушений конфиденциальности.
- Владеть методами психологической диагностики для выявления динамики эффективности и продуктивности коррекционной работы.

1.2. Перечень учебных и методических материалов.

Программа в полной мере обеспечена учебно-методическими материалами, пособиями, раскрывающими формы, средства, методы взаимодействия участников реализации Программы. В активе Программы имеются методические материалы, содержащие конкретные рекомендации по реализации содержания Программы, конспекты занятий, упражнения, сценарий игр, диагностический инструментарий.

Перечень методических материалов:
- программа коррекции девиантного поведения подростков 11-15лет, состоящих на учете КДН, ПДН, ВШУ (группы риска) и их родителей /законных представителей «Гармония»;

- диагностический инструментарий для выявления уровня развития внутренних ресурсов подростков: психологических (уровень тревожности, самооценки) эмоциональных (уровень эмпатии), коммуникативных;
-учебно-тематический план Программы;
-методические разработки практических занятий по Программе:
-психологическая игра «Свой среди своих»;
-психологическая игра «На что потратить свою жизнь»?!;
-раздаточные материалы на каждого участника группы;

-Видеофильмы Фонда здоровая Россия, тематические презентации к тренингам.

1.3. Требования к материально-технической оснащенности

Материально-техническое обеспечение Программы представлено помещением кабинета педагога-психолога для групповой работы, оборудованным в соответствии с требованиями Сан Пин.
Проектор для демонстрации презентаций, видеофильмов и мультимедийных игр, музыкальная колонка, мольберт.

Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации Программы

Администрация учреждения: -создает условия для реализации Программы. Осуществляет контроль за реализацией Программы. Соблюдает нормативные требования к хранению документации отражающее реализацию Программы. Принимает добровольное участие в реализации Программы.
Участники программы (подростки и их родители/законные представители) - соблюдают субъект-субъектное взаимодействие в психолого-педагогических мероприятиях. Соблюдают конфиденциальность информации при необходимости, озвученной на тренингах. Соблюдают вежливость и корректность в процессе межличностного взаимодействия в группе.
Педагоги-психологи: несут ответственность за реализацию программы, обеспечение достижения целей программы, количественных и качественных показателей реализации Программы. Несут ответственность за соблюдение корректности в проведении и интерпретации диагностических данных, полученных в ходе реализации Программы. Поддерживают атмосферу психологической безопасности. Соблюдают корректность и вежливость в процессе межличностного взаимодействия. Поддерживают в группе положительный эмоциональный настрой.

Гарантия прав участников

Психолог, (психологи реализующие Программу) исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, гарантированных Конституцией Российской Федерации, Уставом организации;

Участники Программы должны быть извещены о цели работы, применяемых методах и способах получения информации.

Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы

Программа утверждается директором учреждения. Контроль над реализацией Программы осуществляется директором.

Ответственный координатор и ведущий тренингов-педагог-психолог по данным первичной диагностики, наблюдений в ходе практических занятий осуществляет контроль и вносит по мере необходимости корректировки в свою деятельность. После проведения итогового занятия с помощью диагностического инструментария посредством сравнения первичной и контрольной диагностики делает вывод о результативности проведенных занятий.

Факторы влияющие на достижение результатов Программы

Системность посещения психологических тренингов, взаимодействие с системами профилактики КДНи ЗП, сотрудничество с отделом культуры и спорта, родительской общественностью, комплексностью подхода в реализации Программы.

Сведения о практической апробации Программы и результаты подтверждающие эффективность реализации Программы

Реализация программы осуществлялась на базе МБОУ СОШ№1гДонецка . Количество участников 20 подростков «группы риска» состоящих на учете КДН, ПДН, ВШУ, обучающиеся находящиеся в трудной жизненной ситуации. В исследовании приняли участие 20 участников группы в возрасте 11-15 лет.

Таблица1

Результаты подтверждающие эффективность реализации программы

уровень	Уровень личностной тревожности		Уровень самооценки		Уровень притязаний		Уровень эмпатии		Уровень коммуникативных способностей	
	Начало занятий	**Конец занятий**	**Начало занятий**	**Конец занятий**	**Начало занятий**	**Конец занятий**	**Начало занятий**	**Конец занятий**	**Начало занятий**	**Конец занятий**
Высокий	**67%**	**0%**	**14 %**	**85%**	**13 %**	**87%**	**5%**	**89%**	**1%**	**91%**
Сред-	**19%**	**100**	**2%**	**15%**	**6%**	**13%**	**5%**	**11%**	**14%**	**9%**

ний		**%**								
низкий	**14%**	**0%**	**84 %**	**0%**	**81 %**	**0%**	**90%**	**0%**	**85%**	**0%**

Вывод: сравнительный анализ результатов исследования внутренних ресурсов подростков (психологических, эмоциональных, коммуникативных) позволяет сделать вывод о положительной динамике развития внутренних ресурсов за счет комплекса занятий.

Выводы, сделанные на основании данных исследования, позволяют утверждать, что разработанная и проведенная работа имело положительное значение для развития внутренних ресурсов подростков, что положительно влияет на их поведение.

Прилжение1

Психологический тренинг №1
«Навыки общения»

Цели и задачи: психологический тренинг направлен на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств.

Ход тренинга

1. **«Комплимент».** Занятие начинается с ритуала приветствия. Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Цель: преодолеть скованность участников в начале занятия, приобрести навык видеть положительные качества окружающих.

2. **«Знакомство».** Участники тренинга сидят за столом по кругу. По очереди называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера. Задача - не допускать комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

А теперь каждый участник называет об одном приятном и одном неприятном подарке, который он получал в жизни. Цель: анализ своего прошлого опыта общения, возможно смена отношения к полученным ранее подаркам, информирование группы о своих потребностях.

Другие участники могут задавать уточняющие вопросы.

Цель – осознание учащимися своих индивидуальных особенностей.

3. **«Портрет».**

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листы с записями отдаются психологу. Читаются записи, остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

Цель: выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.

4**. «Кто есть кто?»** Участники письменно отвечают на вопросы ведущего. Листочки с записями собираются, а затем читаются. Участники пытаются определить, кто дал себе такую характеристику.

Вопросы:

- Твоя любимая пословица или высказывание?
-Продолжи фразу: «Когда на меня кричат…»
- Чем бы ты занимался охотнее всего?
-На что тебе приятнее всего смотреть?
-Что бы ты охотнее всего слушал?
-Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?

Цель: осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.

5. **«Прощание».**

Участники произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Психологический тренинг №2
«Жизненные Ценности»

Цель – профилактика девиантного поведения через повышение социальной адаптированности на основе аксиологической (ценностно - целевой) позиции.

Задачами реализации поставленной цели являются:

Развивать позитивное самосознание.

Научить ценить свою и чужую индивидуальность.

Обучать работать в команде.

Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Материально -техническое обеспечение и специальное оборудование: стулья по количеству участников группы, 1 большой стол, цветные стикеры, ноутбук, мультимедийный проектор, видеокамера, презентация «Жизненные ценности», слайд – шоу игры « На что потратить свою жизнь» ,маркеры,ручки, цветные карандаши и краски.Стенд «жизненные ценности» с размещенными высказываниями мудрых людей, символическое «дерево жизни», раздаточный материал к игре (жетоны, карточки с ценностями), листы формата А 4 по количеству участников, цветные ленточки, памятки, музыкальное сопровождение (звуки природы).

Требования к ведущему: педагогическое образование, профессиональные навыки, опыт проведения групповых мероприятий.

Ожидаемые результаты:

1.Формирование адекватной самооценки, снижение потребности в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.

2. Развитие навыка планирования своего жизненного пути для достижения своих целей.
3.Выработка позитивных жизненных целей и мотивации к их достижению.
4.Достижение внутренней согласованности личности.

Этапы подготовки и проведения занятия:

Подготовительный: изучение интернет-ресурсов, выбор видео презентации, слайд-шоу для игры, подготовка раздаточного и информационного материала участникам мероприятия.

Основной: проведение мероприятия в соответствии со сценарием.

Заключительный: в результате социологического опроса и анализа индивидуальной итоговой творческой работы «Ценностный портрет» выявлены позитивные изменения после проведения мероприятия:

-повысилась самооценка;
-научились ставить цель;
- научились работать как в группе, так и самостоятельно, уважать мнение других;
-научились находить проблему, формулировать ее и находить пути ее решения;
-сформировалось позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Вопросы рефлексии: Понравилось ли вам сегодняшнее мероприятие? Довольны ли вы своей сегодняшней работой? Пригодятся ли знания, умения, навыки, полученные на сегодняшнем занятии в дальнейшей жизни?

Последним говорит ведущий, подчеркивает важность прошедшего занятия не только для ребят, но и для себя. Благодарит всех за участие, активность и откровенность

Ход занятия

Организационный момент.

Приветствие ведущего: Здравствуйте дорогие ребята! Сегодня вы станете участниками тренинга на котором мы познакомимся с очень важными темами, которые сопровождают нас на всем жизненном пути! Название темы Вы угадаете сами! А начнем мы его с приветствия друг друга!

Упражнение№1 Приветствие «Комплимент».

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

Инструкция: Выполняем упражнение по кругу. Поприветствуйте друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, … (называете имя)!» и добавьте какой- либо комплимент!

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет и добавляет свой комплимент. И так по кругу. Комплименты повторяться не должны.

Комментарий. Упражнение используется как разминка в начале работы.

Упражнение№2 Показ презентации «Ценности жизни»

*Цели:*1.Сформулировать собственные жизненные ценности.

2.Объяснить, как эти ценности влияют на нашу жизнь.

3.Задуматься о важности определения основополагающих для выбора жизненной стратегии жизненных ценностей.

После просмотра презентации: Ведущий задает вопросы по содержанию просмотренного материала:

-Ребята Вам понравилась презентация?

-Какие чувства она вызывает?

-Как по Вашему мнению называется тема нашего мероприятия?

Ведущий: Конечно, сегодня речь пойдет о ценностях нашей жизни. И тема нашего занятия «Ценности жизни»!

Упражнение №3 ***«Цели»***

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

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

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

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

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

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

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

Вопросы ведущего: Что необходимо использовать для достижения целей? Конечно же

ресурсы!

Упражнение №4 «Ресурсы для достижения цели»
Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.
Инструкция: на раздаточном материале (шаблоны цветов) с множеством лепестков. В центре цветка написать слово ЦЕЛЬ а на лепесточках прописать ресурсы, необходимые для достижения целей. (Предложить участникам примеры ресурсов, из которых они, на свое усмотрение выберут такие, которые им понадобятся для достижения своих целей.
Комментарий. В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

Список ценностей.
А. Терминальные ценности (ценности – цели).

1. активная, деятельная жизнь.
2. жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом).
3. здоровье (физическое, психическое).
4. интересная работа.
5. красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве).
6. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).
7. материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений).
8. наличие хороших и верных друзей.
9. хорошая обстановка в стране, в нашем обществе, сохранение мира между народами (как условие благополучия каждого).
10. общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе).
11. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие).
12. равенство (братство, равные возможности для всех).
13. самостоятельность как взаимность в суждениях и оценках.
14. свобода как независимость в поступках и действиях.
15. счастливая семейная жизнь.
16. творчество (возможность творческой деятельности).
17. уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений).
18. удовольствие, жизнь полная удовольствий, развлечений, приятное проведение времени).

Б. Инструментальные ценности (ценности – средства, ресурсы).

1. аккуратность(чистоплотность, умение содержать в порядке свои вещи, порядок в делах).

2. воспитанность (хорошие манеры, вежливость).
3. высокие запросы (высокие притязания).
4. жизнерадостность (чувство юмора).
5. исполнительность (дисциплинированность).
6. независимость (способность действовать самостоятельно, решительно).
7. непримиримость к недостаткам в себе и в других.
8. образованность (широта знаний, высокая общая культура).
9. ответственность (чувство долга, умение держать слово).
10. рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные рациональные решения).
11. самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).
12. смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов.
13. твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями).
14. терпимость к взглядам и мнениям других (умение прощать другим ошибки, заблуждения).
15. широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки).
16. честность (правдивость, искренность).
17. эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе).
18. чуткость (заботливость).

Упражнение№5 Игра «На что потратить свою жизнь»?

Цель: формировать ответственное отношение к собственной **жизни** и умение осознанно выбирать важнейшие **жизненные ценности**.

Ведущий: сейчас мы проведем игру, которая называется “На что потратить свою **жизнь**?” Она поможет каждому ответить на поставленный вопрос.

Перед началом игры каждый из вас получит по десять жетонов, попрошу подписать их. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут **равноценны** сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их!

(Раздать каждому участнику жетоны. Заранее заготовьте достаточное количество карточек с названиями **ценностей**.)

Правила игры: Слайд.

1. Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: “потратить” жетоны или “сэкономить”.

2. На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу.

3. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.

4. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с

“торгов”.

5. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.

Готовы?

Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара **ценностей**:

1. Слайд

а) Хорошая просторная квартира либо дом. *(1 жетон)*
б) Новый спортивный автомобиль. *(1 жетон)*

Кто желает приобрести один из двух предложенных “товаров”?

(Показать группеслайды с названиями двух первых “товаров”. Ведущий или его помощник обменивает жетоны у тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной **ценности**.)

2. Слайд

а) Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга. *(2 жетона)*
б) Полная гарантия того, что девушка (юноша, на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж, действительно в недалеком будущем станет вашей женой *(вашим мужем)*. *(2 жетона)*

3. Слайд

а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет. *(1 жетон)*
б) Один настоящий друг. *(2 жетона)*

4. Слайд

а) Хорошее образование. *(2 жетона)*
б) Предприятие, приносящее большую прибыль. *(2 жетона)*

5. Слайд

а) Здоровая семья. *(2 жетона)*
б) Всемирная слава. *(3 жетона)*

Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда - два лишних жетона.

6. Слайд

а) Изменить любую черту своей внешности. *(1 жетон)*
б) Быть всю **жизнь довольным собой**. *(2 жетона)*

7. Слайд

а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения. *(2 жетона)*
б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените. *(2 жетона)*

Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в **жизни есть вещи**, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.

8. Слайд

а) Чистая совесть. *(2 жетона)*
б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали. *(2 жетона)*

9. Слайд

а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите. *(2 жетона)*
б) Возможность заново пережить *(повторить)* любое 1 событие прошлого. *(2 жетона)*

10. Слайд

а) Семь дополнительных лет **жизни**. *(3 жетона)*
б) Безболезненная смерть, когда придет время. *(3 жетона)*

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры

Я предлагаю вам обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?

2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?

3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?”

(Вероятнее всего, вы услышите от ребят следующие предложения: “Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться”; “Я хотел бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже”; “Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов”. Спросите учащихся, не считают ли они, что игра от этого станет более интересной. Помогите учащимся увидеть связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, ты отдал жетон за изменение внешности - значит, ты придаешь большое значение тому, что думают о тебе окружающие. Если предпочел быть довольным собой - значит, больше ценишь свое мнение о себе.)

Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в **жизни так не бывает**. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно “отменить” последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной **жизни**, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных **ценностях**.

4. Заключительная часть **игры**

Ребята, вспомните, какие “**ценные** вещи” вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: “Я отдал **жизнь недаром**: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно **ценно”**. Другой, возможно, с сожалением, осознал, что потратил **жизнь совсем не на то**. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: “Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее”.

И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор - и не в нашей игре, а в реальной **жизни**! Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою **жизнь дешево**. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

5. Подведение итогов

Вопросы ведущего:

1. Что вы узнали о своих **жизненных ценностях благодаря игре**?

2. Что, по-вашему, люди ценят из того, что для вас не представляет интерес?

3. Какие из ваших **ценностей**, на ваш взгляд, не являются **ценностями для других**?

4. В чем больше всего проявляется влияние **ценностей на жизнь человека**?

(В иерархии **ценностей**, т. е. в порядке их распределения по важности. Например, каждый из нас в той или иной степени ценит свободу. Если, однако, “**жизнь** в мире и согласии с окружающим” для вас важнее, чем свобода, вы согласитесь на рабство (на потерю свободы, лишь бы обрести мир и согласие. Иными словами, именно приоритет той или иной **ценности** по отношению к другим сильнее всего влияет на нашу **жизнь и на жизнь окружающих**.)

6. Рефлексия: Упражнение ***«Пожелание»*****:** участники тренинга пишут на листах бумаги какое-либо пожелание и кладут их в центр стола или можно приклеить на стенд

для творческих работ, мольберт. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг любуются множеством пожеланий. Затем каждый берет по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями. Желательно после игры подвести участников мероприятия к информационному стенду «Жизненные ценности» где находятся высказывания великих мыслителей на эту тему и предложить зачитать их вслух.

№6 Итоговое упражнение «Ценностный портрет»

Цель: развитие осознания ценности жизни, повышение самооценки в достижении целей.

*Ведущий:*Каждый из вас задумывался над тем, для чего он живет, кем хочет стать, чем будет заниматься в жизни, чего хочет добиться в жизни и как будет этого добиваться. Мы с вами провели предварительную практическую и диагностическую работу, и каждый из вас определил свои, наиболее важные ценности-цели и ценности-средства. На основе этой информации я предлагаю Вам изобразить свой ценностно-ориентационный портрет!(Анализ результата).

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги, краски, маркеры, карандаши (по желанию). Вам необходимо выбрать самые главные свои ценности-цели и изобразить их. Добавьте в рисунок ресурсы необходимые для осуществления целей. Затем в % степени укажите собственное участие в реализации поставленных целей. Стрелками установите взаимосвязь. Обязательно поставьте дату и подпись!

Комментарий. Индивидуальная работа. В конце работы участники мероприятия по желанию знакомят остальных участников со своим портретом ценностей.

Ведущий: Сверните свои работы в виде свитка, перевяжите ихленточкой того цвета который вам нравится в данный момент и отдайте мне на хранение! Через год мы вернемся к Вашим работам, чтобы посмотреть, изменилось ли что-либо в Ваших взглядах, чего смогли достичь за год, над чем еще необходимо поработать!

№ 7 Заключение «Подарок ведущего!»

Раздать участникам тренингового занятия памятки с жизненными правилами мудрецов. Пожелать достижения своих жизненных целей!

Жизненные правила мудрецов!!!

1.Лучше не умиляться собственными мнениями, не ставить их высоко, а следовать мнениям более благоразумных людей.

2.Твердость, решимость, упорное следование избранным позициям, даже если они вызывают сомнение.

3.Стремление победить скорее себя, чем судьбу, изменить свои желания а не порядок мира!

Мы знаем время растяжимо. Оно зависит от того, какого рода содержимым Вы наполняете его. (С.А.Маршак).

Когда человек не знает к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным. (Сенека).

Правильный путь таков: усвой то, что сделали твои предшественники, и иди дальше. (Л.Н.Толстой).

Ценить людей надо по тем целям, которые они перед собой ставят.
(Н, Миклухо Маклай).

Кто умеет быть доволен, тот богат.
Видя чужие пороки, умный избавляется от своих.
Кто знает самого себя, - тот мудр.
Самое полезное в жизни –это собственный опыт.
(В.Скотт).

Информационно-демонстрационное обеспечение тренинга:

Мультимедия: Презентация «Жизненные ценности».
Слайд-шоу Игра «На что потратить свою жизнь»?
Памятки, карточки для игры, раздаточный материал:

Тренинг № 3 для родителей с элементами арт-терапии
«Счастливая семья»

Цель: формирование доброжелательных семейных отношений.

Задачи:

- создание в семьях доверительных отношений;

- обучение родителей позитивным способам общения с ребенком;

- выработка навыков сотрудничества с ребенком.

Оборудование: макет сердца, маркеры, ручки, цветные ладошки, сердечки, клей, музыка.

Ход тренинга

Вводная часть.

Просмотр видеоролика «Притча о счастливой семье»

- Как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь на нашей встрече?

(о семье, о взаимоотношениях в семье)

- Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любить, заботиться и уважать других людей. Сегодня мы с вами попробуем вывести формулу ДОБРОГО ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ. Предлагаю вам сделать один шаг к познанию своего ребенка.

Существует китайская поговорка: «Расскажи мне – и я забуду.
Покажи мне – и я запомню.
Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Надеюсь, что сегодняшняя встреча поможет кому – то из вас понять что-то и чему-то научиться.

Основная часть.

Упражнение «Ладошки» (звучит красивая, спокойная музыка)

Закройте глаза, положите руки перед собой ладошками вверх. Вспомните самые нежные, самые ласковые и добрые слова. Мысленно пошлите их самым родным на свете людям - своим детям. Улыбнитесь и пошлите эту улыбку своему ребенку.

Психолог подходит к любому родителю, кладет свои ладони на его ладони.

(подойти к 3-4 родителям).

- А сейчас поделитесь своими ощущениями те, к кому я подходила. Как изменилось ваше состояние?

Вывод: Для детей очень важно почувствовать прикосновения близких людей, ощутить внимание к себе со стороны взрослых. Когда ладошки одного человека прикасаются к ладошкам другого, происходит контакт 2 людей, и третьего нет. Никто не может вмешаться в контакт родителя с ребенком: ни второй родитель, ни бабушка, ни другие дети.

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть и чувствовать ее. Наша задача — научиться проявлять любовь к ребенку, согревать его своей душевной добротой.

Упражнение «Ребенок в лучах солнца» (с элементами арт-терапии)
(Раздаются белые листы, цветные карандаши).

В центре листа нарисуйте круг и напишите имя вашего ребенка.

Нарисуйте лучики. Напишите на лучиках, какой ваш ребенок, его черты характера. звучит спокойная музыка, родители работают…

- А теперь каждый посмотрите на свой рисунок, это ваш ребенок, ваше солнышко. И каждый из вас должен его любить просто за то, что он есть, безусловной любовью.

- Сейчас мы с вами разделимся на 3 группы, каждая группа получит свое задание и 5 минут времени на его выполнение.

Упражнения в группах. Все группы получают свое задание, выполняют, потом идет совместное обсуждение. Время работы 5 минут. Звучит спокойная музыка.

Задание для 1 группы. Завершите предложения:

Добрые поступки – это …

Добро - это ...

Добро ассоциируется с ...

Добрый человек похож на ...

Вывод: Мы служим примером для детей. Делая добрые поступки сами, мы этому учим детей. Делайте хорошие поступки вместе. Пусть ребенок увидит, что кому-то помогать – это здорово, это приятно, это поднимает настроение.

Задание для 2 группы.

Определите «помощников» и «врагов» душевных качеств человека. Составьте ассоциативный ряд.

«Помощники» - это….

«Враги» - это ….

(«Помощники» - щедрость, помощь, благодарность, понимание ...

«Враги» - жадность, зависть, злость, безразличие ...)

Вопросы родителям:

- Какие душевные качества вы цените в людях?

- Каких качеств больше у наших современных детей? Почему?

«Помощники душевных качеств» - душевная теплота, взаимопонимание, доверие – все это создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

«Враги» – безразличие членов семьи друг к другу, равнодушное отношение делают ребенка жестокими, агрессивными, тревожными и т.д.

Вывод: в каждой семье ребенок должен видеть тепло, любовь и уважение.

Что же делает ребенка добрым, душевным, благородным, щедрым мы узнаем от 3 группы, которые создавали «Добрые советы – помощники в воспитании ребенка»

Задание для 3 группы.

Создайте несколько «Добрых советов – помощников в воспитании ребенка».

- Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.

- Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду и т.д.

Упражнение «Душа ребенка».

- У каждого из Вас есть сердечко (сердечки вырезаны из яркой бумаги), напишите на нем качество, которым вы хотите наделить вашего ребёнка, и поместите его в чашу.

Вывод: Посмотрите, какая яркая, красивая душа у ребенка! И такими же должны быть взрослые люди, среди которых живет ребенок, чтобы эта чаша не расплескалась, не разбилась, не потускнела, а стала еще богаче?

Заключительная часть.

- В завершение нашего разговора мы выведем **«Формулу доброго отношения в семье»**

- У каждого из вас есть ладошка, пожалуйста, подпишите ее, отвечая на вопрос:

«Что я делаю для того, чтобы мой ребенок стал СЧАСТЛИВЫМ?»

Подписанные ладошки прикрепите к нашему родительскому сердцу

(нарисовано на ватмане)

- Давайте взглянем на наши результаты! Посмотрите, какое наше родительское сердце большое, доброе, яркое! Оно щедро дарит нашим детям свое тепло, ласку, любовь, не выбирая время и место для этого. А наши ладошки – это руки, которые мы протягиваем нашим детям, чтобы поддержать их, помочь им или просто обнять. И очень хочется, чтобы такое сердце было в каждом доме и в каждой семье.

- Существует древняя притча:

«Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусочек.

- Что еще тебе слепить? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины».

- Всё в наших руках. И счастье наших детей тоже в наших руках.

Зажигаем свечи.

Я хочу, что бы пламя этой свечи уничтожило все ваши печали и невзгоды, тепло этой свечи согрело ваши сердца и души, её свет озарил ваши лица улыбкой и любовью.

А кусочек этого большого родительского сердца был в вашем доме всегда (раздать каждому родителю маленькое сердечко-магнит).

Давайте возьмемся за руки. Ведь только вместе мы сможем сделать наших детей счастливыми.

Давайте мысленно поблагодарим друг друга за нашу работу. Наберем воздуха и дружно погасим свечи.

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Рождение детей, первый шаг, первый лепет,

Мечты о хорошем, волненье и трепет.

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно!

Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Всегда будьте вместе, любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните,

Хочу, чтоб про вас говорили друзья:

«Какая хорошая Ваша семья!».

Психолог благодарит родителей за участие (вручаются памятки родителям).

Психологический тренинг №4
«Быть счастливым»!

Цель тренинга - стимулирование самопознания и развитие навыков позитивного мировосприятия.

Задачи:

- формирование представлений о содержании понятия счастья, условиях и средствах, необходимых для его достижения;

- обучение воспитанников простым и доступным упражнениям, направленным на формирование позитивного мироощущения и чувства удовлетворенности своей жизнью;
- повышение уровня психологической культуры воспитанников. Получение знаний, позволяющих сохранять душевное равновесие, заботиться о своем психическом здоровье, принимать себя и окружающих, находить выходы из сложных жизненных ситуаций.

Тема: «Быть счастливым».

Цель: стимулирование самопознания и развитие навыков позитивного мировосприятия.

Задачи:

- формирование представлений о содержании понятия счастья, условиях и средствах, необходимых для его достижения;
- обучение воспитанников простым и доступным упражнениям, направленным на формирование позитивного мироощущения и чувства удовлетворенности своей жизнью;
- повышение уровня психологической культуры воспитанников. (Получение знаний, позволяющих сохранять душевное равновесие, заботиться о своем психическом здоровье, принимать себя и окружающих, находить выходы из сложных жизненных ситуаций).

Оборудование: приложение, ноутбук, музыка к занятию, листы, ручки.

Форма проведения: тренинг.

Ход тренинга.

I. Организационный момент.

Психолог: Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами собрались, чтобы немного отвлечься от бесконечных забот и тревог повседневных будней и посмотреть на нашу жизнь совсем с другой стороны.

Для того, чтобы Вам стало понятно, о чем мы сегодня будем заниматься, я хочу прочитать Вам небольшое стихотворение:

На остановке маленькой, той, что в конце квартала,
Сидело тихо Счастье и на ветру дрожало.
А люди торопливо все мимо пробегали.
Сидело счастье тихо, его не замечали…
И вот дождливым утром счастье ждать устало.
В углу на остановке, как-то пусто стало.
Нам помнить не мешало бы в пустые грусти дни,
Что счастье где-то рядом – лишь руку протяни.

автор: Ирина Погорелова

Как Вы думаете, о чем мы сегодня будем с Вами говорить?

- Ответы участников: (о счастье).

- Вы совершенно правы, сегодня мы с вами поговорим о том, что такое СЧАСТЬЕ и почему к нему все так стремятся.

II. Основная часть.

Прежде, чем мы начнем наше занятие, я попрошу Вас подумать и поднять руки тех, кто считает себя на самом деле счастливым человеком.

Тем, кто поднял руки, можно сказать: «Я очень рада, что среди нас есть счастливые люди, потому что по статистике, те, кто испытывают простое человеческое счастье живут на 20% дольше.

Ну а всех остальных я прошу не расстраиваться, потому что сегодня у Вас есть уникальная возможность познакомиться с очень простыми упражнениями, которые помогут вам стать немного счастливее или по крайней мере изменят Ваше отношение к жизни.

- А теперь давайте мы с Вами улыбнемся друг другу и приступим к работе.

Ученые уже очень давно и безуспешно бьются над созданием универсальной формулы счастья. Главная проблема заключается в том, что нет универсального определения этого понятия. Единственное, что точно известно о счастье, что это феномен, в основе которого лежат сильные положительные эмоции. Прежде всего, это ощущение радости и удовлетворения от того, что человек видит, слышит и делает.

В остальном счастье каждый человек понимает по-своему, и в этом мы с Вами сейчас убедимся.

Упражнение 1.

«Мое счастье»

- Сейчас мы с Вами попробуем определить, что Вы вкладываете в понятие счастья. Для этого я попрошу Вас нарисовать солнышко, так как показано на слайде. В его середине вы пишите МОЕ СЧАСТЬЕ. Затем, вы рисуете лучики. Каждый лучик – это ваши потребности, то, что Вам необходимо для счастья (естественно у каждого будет что-то свое: любовь, деньги, машина, квартира и т.п.). И еще, описывайте Ваши потребности как можно точнее (если для счастья Вам нужна машина – напишите какой марки, если хотите большую зарплату – напишите ее размер…).

Рисуйте и помните, что СЧАСТЬЕ – это цель. И чтобы эту цель достичь, ее надо видеть и знать. Чем больше лучиков вы нарисуете – тем четче будет для Вас ваша цель.

(Участники рисуют как минимум 5 лучиков – на выполнение задания дается 1 минута.) Затем идет обсуждение упражнения.

-Озвучьте, пожалуйста, что у Вас получилось. Вы можете начать словами «Для меня счастье – это…» (все, что Вы написали, говорить не обязательно, только самое главное).

- Легко ли вам было выполнять это упражнение? – Да/нет – почему?

- Ответы участников.

- Обобщение воспитателем всего сказанного: «Посмотрите, как много разных вариантов мы услышали. Действительно, счастье у каждого свое, оно многогранно и неповторимо.

А теперь, посмотрите, пожалуйста, на свои рисунки. Что из того, что Вы написали, у Вас уже есть?
- Чего в вашем списке больше реализованных или нереализованных потребностей?
- Подумайте, пожалуйста, и ответьте сами себе вот на какой вопрос: «Вы уверенны, что когда все ваши потребности и желания исполнятся, вы станете по-настоящему счастливы? Не захочется ли Вам еще чего-нибудь?»
Большинство из нас думает, что жизнь станет счастливее, когда мы:
- закончим учебу;
- найдем хорошую работу;
- выйдем замуж;
- обустроим дом;
- купим машину;
- вырастим и выучим детей, выдадим их замуж… и вот тогда мы действительно заживем!
ОСТАНОВИТЕСЬ! ЗАДУМАЙТЕСЬ: почему мы живем в постоянном ожидании чего-то лучшего?!
Вы не боитесь, что в бесконечной погоне за счастьем, жизнь пройдет мимо Вас?
- Страшно? А как Вы думаете, что можно сделать, чтобы избежать такого печального исхода? Ответы воспитанников.
Стремиться к счастью, ставить себе цели и достигать их – это прекрасно!!!
Но в стремлении к совершенству нельзя забывать о главном:
У СЧАСТЬЯ НЕТ БУДУЩЕГО ВРЕМЕНИ, ОНО ЖИВЕТ ТОЛЬКО В НАСТОЯЩЕМ!
Нужно учиться ценить каждый момент нашей жизни и радоваться тому, что у нас уже есть. Именно в этом мы сейчас и поупражняемся.

Упражнение 2. «Благодарность судьбе»

Итак. Сядьте поудобнее и составьте список всего, за что Вы лично можете быть благодарны судьбе. Вспомните всё, что стоит благодарности: от глобальных вещей до мелочей, известных только Вам. Я подскажу. Вы можете поблагодарить судьбу за то, что Вы родились, за свое здоровье, друзей, семью, и т.д. И запомните, чем больше будет Ваш список, тем быстрее будет путь к счастью.
- Озвучьте, пожалуйста, что у Вас получилось.
- Молодцы, упражнение выполнили. Тяжело ли вам было составлять этот список?/ если легко – Вы очень способные ученики. Буквально за 2 минуты работы вы научились ценить то, что у вас есть! Если тяжело – ничего страшного в этом нет. Вам просто нужно немного потренироваться.
- Улучшилось ли ваше настроение? (если улучшилось, тогда закрепим полученный результат – упражнение «Три повода для радости»; если нет, тогда выполним упражнение «Утопи свои печали»).

Упражнение 3.

«Три повода для радости»

Обычно вечером перед сном мы вспоминаем прошедший день, оцениваем что успели и что не успели сделать, строим планы на завтра и обязательно находим повод для

грусти. Измените подход. Вместо того, чтобы копаться в собственных ошибках, задайте себе три вопроса. Сейчас мы с вами на них ответим:
- Что заставило вас сегодня улыбнуться?
- За что вы можете себя сегодня похвалить?
- Что хорошего сегодня произошло?
Речь не идет о событиях мирового масштаба, достаточно припомнить какие-то мелочи, но для того, чтобы «закрепить» позитивный настрой, их должно быть как минимум три.
Не ленитесь, выполняйте это упражнение регулярно. И совсем скоро Вы начнете по-другому смотреть на мир: научитесь ценить настоящее и радоваться каждому дню.

Упражнение 4. «Утопи» свои печали

Иногда в нашу голову закрадываются мысли исключительно серо-черного цвета. Сядьте поудобнее, закройте глаза, представьте себе ванну, в которую вы «сливаете» свои негативные мысли в виде грязной воды черного цвета. Наполняйте ванну до отказа, не стесняйтесь! Затем мысленно выдерните пробку и наблюдайте, как весь этот негатив закручивается воронкой над сливом, а потом исчезает. Это первая часть упражнения. А теперь представьте, что вы наполняете ванну снова - чистой, водой ваших позитивных ожиданий. Зафиксируйте этот образ и откройте глаза!
- Стало легче? (Молодцы, теперь вы знаете, как избавиться от плохих мыслей;/ если у вас ничего не получилось, тогда внимательно послушайте то, что я сейчас скажу.)
Пессимизм и плохое настроение, как насморк. Ими тоже можно заразиться. Но тоже самое можно сказать и про оптимизм. Поэтому задумайтесь, кто из ваших друзей излучает позитив? А может быть, после общения с кем-то вы чувствуете себя подавленным и разбитым? Постарайтесь меньше общаться с этими людьми. Ну и больше времени проводите с теми, кто доставляет Вам положительные эмоции.

Упражнение 5.

«Галерея личных достижений»

Ощущение счастья и удовлетворение своей жизнью напрямую связаны с успехами и достижениями человека.
Если Вы думаете, что вы помните все ваши успехи и добрые дела, скорее всего Вы ошибаетесь и обманываете себя. Попробуйте записывать успехи каждый день, прокручивайте их несколько раз в своей памяти, перечитывайте дневник успеха и вы увидите, как измениться ваше отношение к себе и окружающим.
- Я предлагаю Вам сейчас немного в этом потренироваться. Разделитесь на пары и по очереди поделитесь хотя бы 5-ю своими достижениями. И не забудьте похвалить своего соседа за то, чего он смог добиться.
На выполнение упражнения дается пара минут, потом идет обсуждение.
- Легко ли Вам было вспомнить свои достижения?
- Понравилось ли Вам, когда вас хвалили?
Выполняйте это упражнение регулярно. Не жалейте времени и фиксируйте свои маленькие и большие победы. Создавайте свою галерею Славы!

IV. Итог занятия. Рефлексия.

-Итак, сегодня мы с Вами говорили о том, что каждый человек стремится к счастью. Ставит себе цели, добивается их и идет дальше. Но, к сожалению, в своем стремлении к совершенству мы очень часто забываем о том, что у Счастья нет будущего времени. Оно живет в настоящем. Поэтому на нашем занятии мы с вами рассмотрели самые простые упражнения, которые помогут Вам изменить отношение к себе и окружающему миру, научат ценить каждый момент жизни и, надеюсь, стать немного счастливее.

И теперь прежде, чем перейти к заключительной части нашего занятия, предлагаю Вам посмотреть небольшую презентацию…

- Понравилось ли вам занятие? Какое упражнение понравилось больше всего? Почему?
- Изменилось ли ваше настроение? Если да, то почему?
- Что нового Вы для себя узнали, поняли, чему научились?
- Я очень надеюсь, что из сегодняшнего занятия Вы вынесли для себя много полезного и интересного. М. Горький говорил, что человек создан для счастья, как птица для полета. Будьте счастливы, но помните, никто не сделает Вас счастливыми, кроме Вас самих, поэтому радуйтесь жизни, цените настоящее!

Психологический тренинг № 5
«Целеполагание»

Приветствие группы.

«Здравствуй, уважаемый!»

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

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

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

Комментарий. упражнение используется как разминка в начале работы.

Ход тренинга

1.Упражнение«Цели»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это

вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.
Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.
Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.
На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.
Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».
Комментарий. Это упражнение - хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

2.«Мои потребности и окружающий мир»

***Цель**:* способность изучение и формирования экологически оправданных потребностей.

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

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

Считается, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть удовлетворены полностью прежде, чем расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Физиологические потребности должны быть в достаточной

степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. Это последовательное расположении основных нужд распространяется на всех людей и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем больше индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье.
Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с полученной информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы - достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

3.«Что было главным в жизни?»
Цель: способствовать осмыслению участниками главных ценностей жизни.
Инструкция: «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: "Что было главным в жизни?". При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, — человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».
Комментарий. Задание выполняется в парах. «Репортеры» должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

5.«Золотая рыбка»
Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.
***Инструкция*:** «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.
«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...
Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для школьников.

6.«Скульптор»
Цель: развивать навык применения креативного мышления в решении поставленной задачи.
Инструкция: Ведущий просит участников разделиться на 2 или 3 группы (численность мини- групп – от 3 до 7 человек). «Каждой группе необходимо в течение 10-15 минут подготовить и показать «скульптуру» на заданную тему, причем в ней должны быть задействованы все участники группы. Итак, задания для групп: первая готовит

скульптуру под названием «Голод», вторая- «Защита», третья- «Любовь».
Комментарий. Ведущий может самостоятельно задавать символику «скульпторам», увязав её с тематикой занятия. Большую трудность обычно вызывают скульптуры, символизирующие человеческие чувства и эмоции.
Можно организовать конкурс на лучшую скульптуру с распределением призовых мест.

7.«Ноутбук»

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.
Технология: Ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделен на 2 части (табл.).
Таблица
Ноутбук

Мои цели и задачи	Мои шаги по достижению целей

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи. Например, предложить посмотреть, какую цель подростки ставили перед собой в прошлый раз или год тому назад. Уточнить, появилось ли у них желание изменить её или пока оставить всё без изменений.

Рефлексия: -какое упражнение понравилось больше всего**?**
-Какие эмоции вышли на первый план*?*
-на что будете ориентироваться при постановке своих целей?

Психологический тренинг №6
«Личная успешность человека».

Приветствие группы «Визитка»

Цель: учить подростков подчеркивать свою индивидуальность в рассказе о себе.
Инструкция: Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что участник хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.
Комментарий. Время рассказов — 10 минут. Участники игры садятся в большой круг

и по очереди представляют свои «визитные карточки», в которых подчеркивают личностные особенности каждого (привычки, качества личности, главные умения, привязанности, отношение к людям и т.д.). Время представления «визитки» — 1 минута.
Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого участника для их лучшего запоминания.

Ход тренинга

1.«Доволен ли я собой?»

Цель: помочь участникам тренинга разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научить уважать и принимать себя.

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

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

2.«Контраргументы»

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

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

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

3. «Пять качеств»

Цели: формирование и укрепление позитивной самооценки.

Инструкция. На листе обведите свою руку с растопыренными пальцами, а затем в контур каждого пальца впишите по одному своему качеству, которое вам нравится и за которое вы можете себя уважать.

Кому одной руки не хватит, тот может на другой странице обвести другую.

Психологу следует обойти круг и посмотреть, как получается упражнение у каждого из участников, затрудняющимся помочь.

Замечательно! Каждый сумел найти в себе по крайней мере пять качеств, достойных уважения. Конечно не всегда человеку все в себе нравится. Есть такие качества,

которые мы в себе не любим и за которые обычно себя уважать не хотим. Но хочу сказать, что частоте свои качества и свойства, которые человек считает отрицательными, на деле, при другом угле зрения получаются совсем не такими уж плохими и бесполезными, как сначала казалось.
Просмотр презентации: «Переоценка качеств».
Рефлексия: предлагается участникам ответить на вопросы что с ними происходило в процессе тренинга: свои чувства, переживания, мысли. Можно дать каждому листок бумаги с опросными вопросами:

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

Рекомендуется убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей (привести пример известных людей, мыслителей, философов), а также в том, что для них будет интересным в конце тренинга проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.
При дальнейшей работе время от времени рекомендуем анализировать содержание эмоций, общие изменения.

Психологический тренинг для родителей №7
«Семейный код общения»

Цель: Развитие навыка конструктивного общения родителя (законного представителя) с ребенком и содействие в создании эмоционально благоприятной атмосферы в семье.

Задачи:

- повысить педагогическую и психологическую компетентность родителей;
- помочь родителям гармонизировать общение с ребенком, адекватно оценивая уровень его развития и возрастные особенности;
- научить родителей определять адекватные пути взаимодействия с ребенком путем установления оптимальной дистанции и пространства общения;
- способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Ход тренинга

Материалы: бэйджики, мяч, музыкальное сопровождение при выполнении упражнений 2 музыкальных фрагмента, проектор, презентация, видеоролик, мольберт,

ватман, ручки по количеству гостей, фломастеры, маркеры, цветные листы бумаги, памятки по количеству гостей.

Каждый участник заходит в зал и присаживается за столы, расположенные по кругу.

Приветствие:
-Здравствуйте, уважаемые родители! Для того, чтобы вы чувствовали себя комфортно, я предлагаю Вам поприветствовать друг друга.

1. Упражнение “Мое имя и качество”.

Цель: познакомить участников друг с другом, расширить их представления друг о друге, подчеркнуть индивидуальность каждого, создать эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

Время: 5 минут.

Материалы: маленький мячик.

Содержание: начнем нашу работу со знакомства: каждый из вас будет по кругу передавать друг другу мячик и называть свое имя и качество личности, которое у вас есть и которое вы считаете самым важным или главным в вашей личности. Второй участник называет свое, третий – называет свое имя и качество. Каждый следующий – называет свое.

Анализ: трудно ли было определиться с качеством и произнести его вслух?

2. Анкетирование

3. Презентация “Особенности общения с ребенком в семье”.

Цель: дать родителям полное представление об общении, показать важность и значимость конструктивного общения для полноценного развития ребенка.

Время: 10 минут.

4. Упражнение “Мой ребенок”.

Цель: укрепление позитивных родительских установок в воспитании ребенка.

Время: 10 минут.

Материалы: мягкая игрушка или мяч.

Содержание: каждому родителю предлагается высказаться по кругу, передавая игрушку, и закончить предложение: “Я точно знаю, что мой ребенок…”.

Анализ: трудно ли было закончить предложение и произнести его вслух?

5. Игра «5 имен».

Цель: понимание родителями насколько хорошо они знают своего ребенка, ближайшее окружение ребенка и его предпочтения.

Материалы: листы для записи, ручки.

Предлагается родителям написать 5 имён друзей своего ребенка, 5 любимых увлечений своего ребенка, 5 занятий, дел или обязанностей которые не любит Ваш ребёнок, 5 самых запомнившихся для него жизненных событий, 5 его любимых блюд, 5 его не любимых блюд.

Не всегда взрослые могут точно назвать интересы своего ребёнка, и эта игра помогает им больше узнать о сыне или дочери.

6. Упражнение “Снежинки”.

Цель: акцентировать внимание замещающих родителей на том, что все дети разные и воспринимают информацию по-разному (по-своему).

Время: 10 минут.

Материалы: тетрадные листочки.

Содержание: психолог дает инструкцию, которую участники должны выполнять: возьмите листок, сложите его пополам, оторвите правый верхний угол, сложите еще раз пополам, еще раз оторвите правый верхний угол, еще раз сложите пополам и еще раз оторвите верхний правый угол. Разверните листок и посмотрите, что у вас получилось.

Анализ:

- Что вы видите? (ответ: снежинки)
- Они все разные и ли одинаковые?
- Почему это произошло?
- Можно сказать, что кто-то не справился с заданием?

Еще раз обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки! Хотя был дан четкий алгоритм действий. Это говорит о том, что все мы разные, взрослые и дети, и та информация, которую мы слышим, воспринимается каждым по-разному.

7. Упражнение “Психологическая скульптура”.

Цель: помочь родителям овладеть способами личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Время: 10 минут.

Материалы: не требуются.

Содержание: участникам надо поделиться на пары. Один из них встает на стул, а другой садится на стул (на корточки). Участникам предлагается начать вести беседу, при этом зафиксировать, что видит каждый из них. Затем надо поменяться местами.

Анализ: провести рефлексию, обратить внимание на то, что наилучший и продуктивный контакт происходит тогда, когда собеседники занимают позицию “глаза в глаза”.

8. Упражнение “Дистанция общения”.

Цель: помочь замещающим родителям овладеть способами личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Время: 10 минут.

Материалы: не требуются.

Содержание: участникам предлагается начать вести диалог, сидя напротив друг друга, а затем необходимо отодвинуться друг от друга на расстояние не менее четырех метров и продолжить вести беседу.

Анализ: провести рефлексию, поделиться чувствами, подвести к выводу о том, что, если физическая дистанция велика, то контакт между взрослыми и детьми затруднен и вряд ли будет вообще возможен.

9. Упражнение “Пространство общения”.

Цель: помочь замещающим родителям овладеть способами личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Время: 10 минут.

Материалы: не требуются.

Содержание: участникам предлагается повернуться друг к другу спиной и начать беседу.

Анализ: провести рефлексию; довести информацию: для того, чтобы получилось содержательное общение, чтобы обеспечить ребенку чувство психологической защищенности, чувство доверия к миру, надо взаимодействовать с ребенком не “рядом” и не “над”, а вместе. Очень важным является безусловное, положительное отношение к ребенку.

10. Подведение итогов. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников.

Время: 10 минут.

Материалы: бланк отзывов.

Содержание: участники могут высказать свое мнение по поводу совместно проведенной работы. Каждый участник высказывает свое мнение от проделанной работы и делится своими впечатлениями с записью в бланке.

Анализ:

- Какое у вас самочувствие?
- Что понравилось, запомнилось?
- Какое упражнение показалось сложным?
- С каким настроением вы уходите с занятия?

11. Упражнение «Ветка пожеланий»

Цель: закрепить доброжелательный настрой участников группы с учетом их индивидуальности; возможность выражения позитивных эмоций, закрепление позитивного настроения.

Время: 10 минут.

Материалы: мольберт с изображением ветви, шаблоны листочков дерева, ручки, фломастеры.

Содержание: ведущий показывает группе мольберт с изображением ветви на нем и говорит о том, что это ветвь дерева, но без лепестков. Задача группы создать ветку пожеланий группе. Каждый участник пишет на листике свое пожелание всей группе и приклеивает его к изображению на мольберте. В результате получается ветка пожеланий.

По окончании мероприятия родителям вручаются памятки **“Особенности общения с ребенком в семье”.**

Психологический тренинг №8

«Линия жизни»

Цель: Повышение самооценки, социальной адаптации, формирование способности к самоанализу».

1.Приветствие «Советы в кругу»
Цели: помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе; психологу постараться учесть опасения участников тренинга и исключить их возможные причины.
Инструкция: Участники садятся в большой круг лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, неспокойно, и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время - 2-3 минуты.
Комментарий. В это время «уверенные» обсуждают возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат своим «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время - 2-3 минуты.

2.Упражнение «Галактика моей жизни»

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

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

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

3.Упражнение «Линия жизни»

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

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

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

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

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

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

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

4.Притча «Мудрец и молодой человек»

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

5.Упражнение «Чемодан в дорогу»

***Цель**:* повышение самооценки в достижении целей.

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

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

*6.**Упражнение «Недописанные предложения»***

***Цели*:** стимулировать самопознание обучающихся; формировать способность к самоанализу.

***Инструкция**:* участникам тренинга предоставляют возможность закончить предложения:

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

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

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

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

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

Рефлексия:(обратная связь)

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

Психологический тренинг №9
«Я и закон»

Цель: Формирование и развитие правовых знаний и правовой культуры подростков.

Задачи: -формировать представление о правовом пространстве;

-популяризировать правовые знания;

-воспитывать уважение к Закону, правопорядку.

Приветствие: Добрый день ребята! Сегодня мы с вами собрались здесь поговорить на тему: «Я и закон» По ходу занятия вы можете представлять свою точку зрения, дополнять выступления друг друга и задавать уточняющие вопросы.

Ход тренинга

Психолог: В Конвенции о правах ребенка записано, что «главное право каждого человека – право на жизнь». Маленький человек – ребенок – тоже имеет право жить. Но так думали не всегда. В далекой древности, в государстве Спарта, которое славилось своими непобедимыми воинами: сильными, здоровыми и выносливыми, каждого новорожденного мальчика осматривали и решали: если ребенок крепкий, здоровый – пусть живет. А если родился слабым, больным – бросить его вниз со скалы. Как вы думаете, ребята, правильно, справедливо поступали жители Спарты? (ответы детей). А как вы думаете, почему? Объясните, пожалуйста, свою точку зрения. (ответы детей)

Слабый человек, если будет хорошо питаться и заниматься спортом, может стать очень сильным. Больных необходимо лечить, слабым – помогать. Вспомните нашу историю, например, знаменитый русский полководец А. В. Суворов родился слабым, больным ребенком. Но у него сильная воля: он занимался физкультурой, закалялся и победил свои болезни. Из него вырос умный человек, талантливый военачальник. В военных походах он переносил все тяготы наравне с солдатами. Под руководством А. В. Суворова русская армия не проиграла ни одного сражения. И если представить на одну минуту, что в нашей стране существовал бы такой же закон как в древней Спарте, представьте себе, какого-бы полководца мы лишились. Ребята, скажите, пожалуйста, как вы думаете, для чего нам нужны законы? (ответы детей)

Инспектор ПДН: Как правило, то, для чего нужны законы, можно определить одним единственным выражением – для соблюдения порядка в обществе и в отношениях между людьми. Если бы в государстве, мире, на планете не существовало законов, и они не имели бы своей силы, тогда бы в среде людей царила полная анархия и беззаконие, которые способны привести к самым плачевным и трагическим последствиям. Поэтому, следует знать и чтить закон государства, в котором вы проживаете, чтобы всегда чувствовать себя в безопасности и защищенным. Ребята, скажите, какие документы вы знаете, в которых прописаны законы о детях? (ответы детей)

Психолог: А теперь поиграем, в игру **«Сказочный юрист».**
Необходимо по описанию сюжета сказки увиденного глазами юриста вспомнить название сказки.

- В какой сказке личность во всех отношениях серая осуществляет план убийства двух лиц, и лишь благодаря своеобразному вмешательству общественности всё кончается благополучно? **(«Красная Шапочка»)**
- В этой сказке Пушкина должностное лицо грубо нарушило принцип «от каждого по способности, каждому по труду и присвоило зарплату труженика. Труженик учинил

самосуд; причинив должностному лицу тяжкие телесные повреждения, приведшие к смерти. **(«Сказка о попе и работнике его Балде»)**

- Назовите сказку, в которой лицо с дурной репутацией под вывеской милой и обаятельной личности совершило покушение на семь несовершеннолетних душ, но было разоблачено и жестоко наказано. **(«Волк и семеро козлят»)**

- В этой сказке речь идёт о неком искателе приключений, который без хорошей физической подготовки отправился в путешествие с препятствиями. Хитрость и выдержка позволили ему подойти к самому финишу. Финал трагичен: герой, нарушив правила техники безопасности, погибает. («Колобок»)

- Назовите сказку, где две сестры, завидуя третьей, идут на подлог и обман. **(«Аленький цветочек»)**

- В этой сказке добрая птица уступила свою собственность двум лицам, пожелавшим разделить ее на части, но сумевшим это сделать. В итоге – богатство было случайно уничтожено мелкой серой личностью. («Курочка Ряба»)

Психолог: Ребята, знаете ли вы, на что вы имеете право? Какие права прописаны в Конвенции о правах ребенка? (ответы детей) Совершенно верно! Согласно Декларации, когда человек рождается на свет, он уже имеет право на жизнь, гражданство, место жительства, медицинское обслуживание, равенство и свободу, отдых и досуг, социальное обеспечение. Затем со временем он получает и другие права: иметь образование, свободно передвигаться, на защиту, свободу мысли и высказывания, получение информации. В 18 лет возникают права на свободный брак, участие в управлении страной, объединение в различные партии, группы; владение имуществом, неприкосновенность личности, на свободный труд и выбор профессии, вознаграждение за свой труд и на достойный уровень жизни. А как вы думаете, кроме прав, что у нас с вами есть еще? (ответы детей). Хорошо, а кто-нибудь может сказать, что такое обязанности? Какие у нас с вами есть обязанности? (ответы детей)

Инспектор ПДН: Что же такое права и что такое обязанности. Права – это совокупность установленных и охраняемых государственной властью норм и правил, которые регулируют отношения между людьми. Обязанности – это круг действий, возложенных на кого-то и обязательных для выполнения. Обязанности, как правило, связаны с ответственностью. Если обязанности не выполняются – наступает ответственность. И вот лишь некоторые обязанности несовершеннолетних.

- Каждый несовершеннолетний обязан получить основное общее образование.
- Обязанности обучающихся в образовательном процессе определяются уставом и другими локальными актами образовательных учреждений.
- Несовершеннолетние мужского пола несут воинскую обязанность в виде воинского учета и подготовки к военной службе.
- По достижении 17 лет несовершеннолетний обязан явиться по вызову военного комиссара в связи с постановкой на учет, а также сообщить о перемене места жительства, сняться с воинского учета и по прибытии на новое место жительства в двухнедельный срок встать на воинский учет.

- После достижения 18-летнего возраста лица, состоящие на воинском учете и не имеющие оснований для освобождения или отсрочки от призыва, подлежат призыву на военную службу. Если убеждениям или вероисповеданию призывника противоречит несение военной службы, он может заменить обязательную военную службу на альтернативную гражданскую службу.
- Лица, не достигшие совершеннолетия, не могут приобретать, хранить, коллекционировать и носить оружие, в том числе оружие самообороны (огнестрельное, газовые пистолеты, аэрозоли, электрошоковые устройства и пр.); полный запрет на изготовление, хранение и ношение введен на кастеты, бумеранги, холодное оружие с выбрасывающимся лезвием.

Психолог: Рассмотрим ситуации из детской литературы на тему **«Герои книг имеют право…» и ответим на вопросы.**

Ситуация № 1. Золушка, ты погладила мне платье? -Золушка, принеси мне кофе! -Золушка, ты хочешь пойти на бал? -Я бы хотела! -Тогда перебери зерно, вымой полы, посади цветы, приготовь ужин. Когда посол приехал примерить туфельку, оставленную на балу незнакомкой, Мачеха заподозрила неладное и заперла Золушку в чулане.

Вопрос: Имела ли право мачеха и сёстры так обращаться с Золушкой? Мог ли кто-нибудь помочь Золушке?

(Статья 31 Конвенции о правах ребенка гласит: «Каждый ребенок имеет право на отдых и досуг, право участвовать в играх и развлекательных мероприятиях, соответствующих его возрасту. А также свободно участвовать в культурной жизни и заниматься искусством.)

Ситуация № 2.Снежная Королева превратила сердце Кая в льдинку и украла его (она посчитала, что ему будет лучше в ледяном царстве, не спросив его мнения).

Вопрос: Имела ли право королева забирать его себе?

Ситуация № 3. Мачеха отправила падчерицу в лес «лютой» зимой одну за подснежниками.

Вопрос: Могла ли падчерица не пойти в лес? Мог ли кто-нибудь защитить девочку? Куда в современном мире она могла обратиться за помощью?

Ситуация № 4. Родители оставили Иванушку на попечение сестры**.**

Вопрос: Правильно ли они поступили? Какое правило нарушили?

Ситуация № 5. Маугли не умеет говорить человеческим языком. Он может лишь издавать нечленораздельные, с точки зрения людей, звуки.

Вопрос: Имеют ли право люди, поймавшие его в лесу, запереть его в клетке, и обращаться с ним, как с животным? (Маугли, не знающий человеческого языка и человеческих норм поведения, может быть признан неполноценным. Но согласно Конвенции, каждый даже неполноценный ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство. Клетка и плохое обращение унижают достоинство, следовательно, они недопустимы. Статья 23.)

Инспектор ПДН: Как вы думаете, лежит ли на нас какая-либо ответственность за несоблюдение законов, за нарушение прав другого человека? (ответы детей). А кто-нибудь может сказать какая ответственность? (ответы детей).

Инспектор ПДН: Хорошо! Какие виды ответственности существуют? Несовершеннолетние при определенных условиях несут уголовную, административную, дисциплинарную, материальную ответственность. Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления 16-летнего возраста. С 14-летнего возраста человек подлежит уголовной ответственности за совершение двадцати видов преступлений, в том числе:

- грабеж,
- разбой,
- умышленное убийство,
- изнасилование,
- насильственные действия сексуального характера,
- хулиганство,
- угон автотранспортного средства,
- захват заложников,
- заведомо ложное сообщение об акте терроризма,
- хищение или вымогательство оружия, взрывчатых веществ, наркотических средств или психотропных веществ,
- вандализм и др.

Административная ответственность для несовершеннолетних наступает с 16-летнего возраста. К совершившим в возрасте от 16 до 18 лет такие правонарушения, как:

- приобретение, хранение и потребление наркотических средств,
- жестокое обращение с животными,
- повреждение транспортных средств общего пользования,
- групповые передвижения с помехами для дорожного движения,
- распитие спиртных напитков и появление в нетрезвом виде в общественных местах, и др., применяются меры, предусмотренные Положением о комиссиях по делам несовершеннолетних.

Существуют следующие виды административного наказания: предупреждение, штраф, изъятие предмета, который явился орудием или объектом нарушения, конфискация предмета, административный арест на срок до 15 суток. Кроме того, комиссии по делам несовершеннолетних могут применить довольно широкий перечень мер воздействия, в том числе направить в учебно-воспитательное учреждение, а в возрасте от 14 до 18 лет - в специальное профессиональное училище. Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет несут материальную ответственность за причиненный ими вред. За вред, причиненный несовершеннолетними, не достигшими 14 лет, имущественную ответственность несут родители или лица, их заменяющие.

Психолог: Итак, сегодня мы с вами поговорили и о правах, и об обязанностях, и том, какая ответственность ожидает нас за нарушение законов, но ведь иногда

случаются ситуации, когда нарушаются и наши права. И у меня возникает вопрос, как вы думаете, ребята, что делать, куда идти, когда нарушены ваши права? (ответы детей).

Психолог: Хорошо, молодцы! Статья 37 Конвенции о правах ребенка гласит, что: «Ни один ребенок не должен подвергаться жестокому, бесчеловечному или унижающему его достоинство обращению или наказанию»

Психолог: Если ребенок оказался жертвой жестокости, то он может получить помощь со стороны различных служб, в том числе и специалистов органов опеки и попечительства. Также вы знаете, что у нас существует «горячая телефонная линия» – телефон доверия. вы можете обратиться вам обязательно помогут. Однако существуют ситуации, когда дети сами проявляют жестокость. И их жертвами становятся другие дети, учителя, взрослые. В таком случае несовершеннолетние должны знать, что в случае совершения ими преступлений против свободы, чести и достоинства личности, то есть в случае оскорбления, клеветы, или же совершения преступления, они несут уголовную ответственность и наказание согласно Уголовному кодексу Российской Федерации. Однако не нужно забывать, что каждый ребенок, который нарушил уголовное законодательство, имеет следующие гарантии:

- презумпция невиновности, пока его вина не будет доказана согласно закону;
- полное уважение его личной жизни на всех стадиях разбирательства; содержание под стражей отдельно от взрослых;
- право поддерживать связь со своей семьей, за исключением особых обстоятельств.

Каждый ребенок, который нарушил уголовное законодательство, обвиняется или признается виновным в его нарушении, имеет право на такое обращение, которое способствует развитию у ребенка чувства достоинства и значимости, укрепляет в нем уважение к правам человека.

Психолог: Каждый человек с самого рождения наделен определенными правами и обязанностями, постепенно он начинает понимать и осознавать их, а также к нему приходит чувство ответственности за его моральный долг перед обществом и отчизной. Вот так и с законами, они могут либо разрешать, допускать человека к какому-либо действию либо, запрещать ему совершения противозаконных действий. А мне хочется напомнить вам простую истину, что незнание того или иного закона не способно освободить от ответственности за совершенное преступление.

Инспектор ПДН: вопрос-ответ **«Квалифицируйте преступление».** Перечислены различные преступления, нужно дать юридическое название этим преступлениям.

- Андрей исписал стены дома надписями «Зенит – чемпион!» (Вандализм)
- Саша «забыл» оплатить покупку в магазине. (Кража)
- Лёша сел в чужую машину, «чтобы прокатиться». (Угон)
- Женя сообщил в полицию о том, что в школе, якобы заложена бомба. (Заведомо ложное сообщение об акте терроризма)
- Игорь заставил малыша дать 10 рублей. (Вымогательство)

- Федя приставал к пассажирам в трамвае, мешал им входить и выходить, употреблял нецензурные выражения. (Хулиганство)
- Юля, находясь в неприязненных отношениях с Машей, вызвала ее на ссору, сделав ей грубые и обидные замечания. (Оскорбление)
- Вова отобрал у Коли сотовый телефон. (Грабеж)

Рефлексия. Психолог: Ребята, продолжите одну из предложенных фраз:
- Я не знал, но сегодня узнал, что...
- Меня удивило, что...
- Я сделал вывод, что...
- Новым для меня было...

Психологический тренинг №10
«Мои таланты-мои ориентиры».

Цель. Формировать представление учащихся о взаимосвязи личностных качеств с определёнными видами профессиональной деятельности. Способствовать развитию мотивации к самопознанию.

Задачи:

Образовательные: организовать деятельность учеников по изучению себя в мире профессий, расширить представление подростков о взаимосвязи своего типа личности с определёнными видами профессиональной деятельности.

Развивающие: развивать коммуникативные качества - умение слушать педагога и своих сверстников, умение поддерживать беседу, умение оглашать свои знания по теме и делать выводы, умение работать в команде. Способствовать развитию умений по самоанализу своей личности. Способствовать увеличению словарного запаса, развитию памяти, образного мышления, интеллекта и кругозора учащихся. Развивать интерес и закладывать основы для дальнейшего изучения темы профессионального развития. Мотивировать учеников к самопознанию, саморазвитию и самодисциплине.

Воспитательные: способствовать возникновению у обучающихся интереса к профессиональному самоопределению, любви к себе – своей личности.

Ход тренинга
Вводная часть

Организационный этап

Учащиеся проходят в классную комнату и рассаживаются за парты по двое, каждый закрепляет на одежде бейджик с тренинговым именем.

Педагог приветствует учащихся и вводит в тему тренинга

Вводное слово педагога-психолога:

Не секрет, что все вы разные, каждый из вас индивидуален! Каждый имеет свои отличительные черты не только внешне, но и внутренне! У каждого из вас, без

исключения, есть свои склонности, способности и интересы к определённым видам деятельности. У каждого из вас есть талант, даже если вы так не считаете! И сегодня, на нашем тренинге, мы постараемся распознать интересы каждого из вас, что в последствие поможет вам определиться с выбором вашего дальнейшего профессионального пути, пути, который принесёт вам радость, счастье, благополучие, моральное и материальное удовлетворение! И начнём мы с одной притчи…

Мотивация и целеполагание

Притча «О талантах»

Однажды надо было отправиться мудрецу в долгую дорогу. Он позвал учеников своих и сказал, что ждёт его длинный путь, дабы, есть люди, которым нужно помочь советом и ответить на вопросы их. И просил он учеников своих ждать возвращения его и на время своего отсутствия даровал им таланты. Одному пять талантов, другому два, а третьему один, каждому по силе его! Просил правильно распорядиться ими и по его возвращению отчитаться о дарах своих.

Получивший пять талантов применил их в дело и получил ещё пять, так же поступил имевший два таланта и получил ещё два, а третий ученик не знал, как применить свой талант, боялся потерять его – пошёл и закопал талант в землю.

Прошло много времени, и вернулся мудрец с долгой дороги

И позвал он учеников своих, и просил рассказать, как им пригодились дары его.

Первый ученик подошёл к мудрецу и сказал, что он вдвое преумножил данные ему таланты, и стало у него десять даров, второй принёс четыре таланта и сказал, что тоже приумножил дары благодаря первым двум. Мудрец поблагодарил их и даровал им любовь, счастье, успех, радость жизни, благополучие, изобилие и процветание.

Третий ученик подошёл к мудрецу... и принёс ему один талант. За время пока мудрец был в пути, третий ученик позабыл, что за талант был ему дарован, и как применить его не знал. И ничего не достиг он, ведь и нечего было преумножать ему, ведь зарыл он свой талант и не мог воспользоваться им. Так и жил в грусти и печали, что не понял пути своего.

И счёл его мудрец лукавым и ленивым, и забрал у него единственный талант и передал ученику, у которого уже было 10 талантов со словами: - «Всякому имеющему даётся и преумножается, а у неимеющего отнимется и то, что имеет» и прогнал третьего ученика прочь.

- Так, что же такое - эти таланты и легко ли их найти?

- Сообщения ребят…

- Таким образом, можно сделать вывод, что талант – это нечто ценное, он имеет значительный вес, крупное денежное выражение, он наполняет каждого из вас и является вашим потенциалом, вашими выдающимися качествами! И не каждому легко обрести понимание того, в чём он талантлив! Не всегда легко раскрыть свой талант, особенно если закопан он где-то глубоко - глубоко. Многим предстоит трудный путь! И наш тренинг – вам в помощь! Шаг за шагом мы будем изыскивать ваши склонности, способности, интересы и таланты, пока не распознаем их. А достигнув цели, мы

сможем понять, как применить ваш талант и как преумножить его. И тогда обретёте вы любовь, счастье, успех, радость жизни, благополучие, изобилие и процветание!

- Как вы думаете, какова же цель нашего тренинга?

Формируют цель: - Определить свои склонности, способности, интересы, таланты.

Основная часть

Постановка проблемной ситуации

1.Упражнение «Узнаём друг друга»

Учащимся в парах, как они сидят, даётся задание взять друг у друга интервью. Вопросы необходимо задавать о том, что интервьюируемому особенно интересно, это может быть хобби, увлечение, самое большое достижение и т.п.

На интервью отводится 5 минут, после чего каждый человек из пары представляет своего партнёра всей группе участников по следующей формуле: «Все знают, что он (имя)…, но никто не знает, что он…».

Например: «Все знают, что Лера хорошо рисует, но никто не знает, что больше всего она любит рисовать эскизы одежды».

- Теперь, когда вы знаете, друг о друге чуточку больше скажите, трудно ли было отвечать на вопросы?

- Ответы детей.

- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, какая деятельность приносит вам наибольшую радость?

- Ответы детей.

Решение проблемной ситуации

2.«Карта интересов»

А теперь с помощью опросника Голомштока «Карта интересов» давайте определим собственные интересы.

Ребята заполняют распечатанные опросники, сдают для подведения итогов теста и идут на перерыв.

Педагог-психолог с помощником выводят результаты опроса.

Перерыв – 10 минут

Решение проблемной ситуации

Ребята возвращаются с перерыва. На доске записаны основные любимые занятия участников тренинга по итогам опросника Голомштока.

Присаживаются за парты и знакомятся с результатами опроса.

3.Упражнение «Моя любимая работа»

Педагог. Ребята, посмотрите на результаты своих тестов, подумайте каким видом деятельности, исходя из ваших интересов, вы могли бы заняться, что могло бы доставить вам удовольствие? Расскажите, кем вы хотели бы работать, какую должность занимать, насколько интенсивно, какой доход получать. Что в вашей работе для вас особенно важно?

Ответы участников тренинга.

Всё, верно, будущая профессия, которой вы, возможно, посвятите всю свою жизнь, должна быть вам интересна.

4.Мозговой штурм «Факторы, влияющие на выбор профессии»

А теперь, давайте каждый из вас по очереди назовёт какой-либо фактор, влияющий на выбор профессии. Начали!

Ответы детей (родители, друзья, популярность, я сам и т.п.).

Вы все правы! Всего выделяют восемь основных факторов выбора профессии:

1. Позиция старших членов семьи.

Есть старшие, которые несут ответственность за то, как складывается ваша жизнь. Эта забота распространяется и на выбор профессии.

2. Позиция друзей.

Дружеские отношения в вашем возрасте достаточно крепки и могут сильно влиять на выбор профессии. Правильным будет решение, которое соответствует вашим личным интересам.

3. Позиция учителей, школьных педагогов, классного руководителя.

Опытный педагог способен разглядеть в каждом из вас предрасположенности к определённым видам деятельности.

4. Личные профессиональные планы.

Представления об этапах освоения профессии.

5. Способности.

Достижения в самых разнообразных видах деятельности.

6. Уровень притязаний на общественное призвание.

Планируя свой трудовой путь, очень важно позаботиться о реалистичности своих притязаний.

7. Информированность.

8. Склонности.

Проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть свободного времени.

Таким образом, на выбор профессии влияет ряд факторов. Факторы могут быть отрицательными, например: за компанию с другом и положительными, например: помощь педагога в определении предрасположенности. При выборе профессии необходимо учитывать собственные интересы, быть информированным о выбранной деятельности и уверенным в своём выборе.

5.Упражнение «Если бы…, я стал бы…»

Один участник ставит условие «Если бы…», а следующий, рядом сидящий, заканчивает предложение «Я стал бы…», затем наоборот и так далее по парам. Например: «Если бы я умел чертить проекты зданий, я стал бы архитектором»

Все молодцы! Вы отлично справились с этой задачей! И мы переходим к заключительной части нашего тренинга профессионального развития.

Заключительная часть

6.Упражнение «Дерево успехов»

Педагог ставит на стол кашпо с закреплённой в нём веткой от дерева и рассказывает вводную историю:

«Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполнение желаний. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но люди очень хотели верить в эту легенду! И они наделяли обычные деревья особенными свойствами, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свои желания, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам, то ли желания людей были такими неуёмными, что дерево не справлялось с ними.… Стремясь быстрее реализовать свои желания, люди пропустили в легенде главный секрет, который гласил: «И древо сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».* Наверное, эта фраза была слишком мудрёной, чтобы увидеть в ней путь к разгадке…

Педагог берёт в руки разноцветные тесёмки и продолжает: «Это общее дерево успехов, давайте сейчас вспомним все ваши общие успехи и достижения. Каждая тесёмка будет символизировать названную вами общую победу. Вы вспомните о каком-то достижении, берёте тесёмку, ещё раз громко произносите это достижение и завязываете тесёмку на дереве.

Мудрецы говорят, что тот, кто не запоминает своих достижений, рано или поздно перестаёт добиваться успеха, так как суета будней размоет у него внутри ощущение Победителя*. Это ощущение должно быть постоянно с вами, и вы будете его подкреплять новыми результатами и победами.

Далее педагог предлагает поделиться впечатлениями от упражнения и ответить на вопросы:

- Сложно ли было вспоминать положительные моменты и достижения?

- Было ли у вас в какой-то момент ощущение, что тесёмок слишком много или, наоборот, их не хватит?

7.Диагностика профессионального самоопределения.

Рефлексия

Вот и подходит к концу наш тренинг… Скажите, получилось ли у вас определить свои профессиональные интересы? Был ли этот тренинг полезен для вас?

Вы все большие молодцы! Все активно трудились!

А теперь давайте завяжем на нашем дереве успеха тесёмку с ещё одним достижением, что мы поднялись ещё на одну ступеньку выше не пути к вашему профессиональному развитию, а также закрепим флажок на нашей лестнице роста!

Домашнее задание

А теперь домашнее задание: - Вам необходимо будет мысленно перенестись на 5 лет вперёд и представить свой идеальный день во всех подробностях. Вот вы проснулись, где проснулись, что вас окружает, куда вы собираетесь, на чём едите и т.п. И описать такой день в своих тетрадях (блокнотах) по профориентации.

На этом наш тренинг окончен, до новых встреч!!!

Психологический детско-родительский тренинг№11
«Как преодолеть трудную ситуацию в диаде ребёнок-родитель»

Цель: Развитие навыка разрешения трудной ситуации.
Задачи:
-осознание родителями и детьми своего поведения в трудных ситуациях;
-установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;
-изменение неадекватности родительских позиций;
-оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей;
-обучение конструктивному способу решения трудной ситуации.
Ожидаемый результат:
-выработка навыка конструктивного способа разрешения трудной ситуации в диаде «родитель-ребёнок»;
-выработка умения принимать чужое мнение;
-выработка навыка договариваться, действовать сообща, приходить к общему решению;
- выработка умения контролировать импульсивные действия, выслушивать партнёра.
Материалы: бэйджики, фломастеры, ручки, стаканы-непроливайки,резинки для завязывания рук, 2 музыкальных фрагмента, краски-акварель, кисточки для рисования, листы бумаги А-3, 3 прозрачных стакана, блестки.

Участники присаживается за столы расположенные по кругу, в паре родитель-ребенок.
-Здравствуйте, уважаемые родители и дорогие ребята. Сегодня Вы будете участниками познавательного, позитивного тренинга. Для того, чтобы вы чувствовали себя комфортно, я предлагаю поприветствовать друг друга.
Приветствие. «Комплимент».
Цель: создание благоприятного психологического климата, эмоционального настроя на работу, связи между детьми и родителями.

Ход тренинга.

-Родители и ребята, встаньте в круг. Сейчас поприветствуйте всех каким-нибудь жестом, а теперь улыбкой, взглядом. Теперь все вместе скажем друг другу здравствуйте!
1. Игра «5 имен».
Цель: понимание родителями насколько хорошо они знают своего ребенка, ближайшее окружение ребенка и его предпочтения.
Материалы: листы для записи, ручки.
Предлагается родителям написать 5 имён друзей своего ребенка, 5 любимых увлечений своего ребенка, 5 занятий, которые не любит их ребёнок, 5 самых

запомнившихся для него событий, 5 его любимых блюд, 5 его не любимых блюд. Дети тоже выполняют эти задания на листочках, только от своего имени.

Ответы детей и родителей сравниваются. Не всегда взрослые могут точно назвать интересы своего ребёнка, и эта игра помогает им больше узнать о сыне или дочери.

После выполнения всех заданий ответы детей и родителей зачитываются вслух (3-4семьи или по желанию).

Вопросы к обсуждению:

-Какое открытие вы родители сделали для себя из этой игры?

-Что было новым для вас родители?

-Зачем знать эту информацию о своих детях?

2.Упражнение «Психологическая зарядка».

Цель: мотивация родителей к открытости и позитивному настроению во время участия в тенинговом занятии.

-Если в вашей семье время от времени возникают “приступы непослушания” - похлопайте в ладоши.

-Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете - дотроньтесь до кончика носа.

-Если вы считаете себя хорошим родителем - постучите кулачком в грудь.

-Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком - моргните правым глазом.

-Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – то топните ногой

-Если вы считаете, что в воспитании детей главное - пример взрослых - улыбнитесь.

-Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье - погладьте себя по голове.

Сегодня мы будем тренировать умения, которые помогу вам решать трудные ситуации в отношениях родителей и детей.

Для этого я вам предлагаю выполнить упражнение «Говори».

3. Игра «Говори...».

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия, выслушивать партнёра.

- Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «Говори». Давайте потренируемся:

-Какое сейчас время года? Делаю паузу и даю команду «Говори»

-Какого цвета жалюзи (столы) на окнах в нашем классе? Говори...

- Какой сегодня день недели? Говори...

-Какого цвета платье у Маши? Говори…»

-А теперь в эту игру вы поиграете в своей паре. По очереди взрослый и ребёнок задавайте вопросы друг другу и подавайте сигнал «Говори».

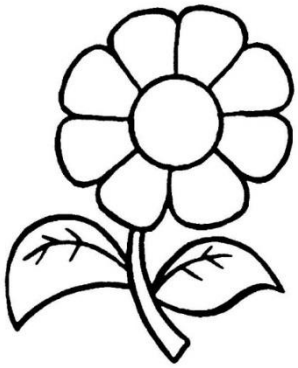
Вопросы к обсуждению:
-Всегда ли вам удавалось отвечать на вопросы по команде?
-Что вам помогало (мешало) выполнить правила к этому упражнению? (умение контролировать себя, выслушивать партнёра)
-Как это умение поможет в решении трудной ситуации родителя и ребёнка? (не довести ситуацию до беды, а решить проблему, во время остановиться и выслушать собеседника)

-В решении сложной ситуации важно не перебивать партнёра, дать договорить и только после этого высказать своё мнение.
- В эту игру вы можете играть дома

4. Упражнение «Цветок».

Цель: выделить положительные стороны ребенка по мнению родителя и положительные стороны родителя по мнению ребенка, побуждать родителей и детей к теплому, доброжелательному, ласковому обращению друг с другом.

Материалы: шаблоны заготовок цветков, фломастеры, карандаши, 3 прозрачных стаканчика, золотистые блестки, цветной темный порошок или краска.
Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека – это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к нему по имени.



Предлагаются шаблоны цветка на которых необходимо заполнить лепестки. В сердцевине предложенного вам, цветка, родители- напишите имя своего ребенка а вы дети – напишите имя родителя. На листочках положительные качества этого человека, а на лепестках ласковые слова при обращении к нему.

Вопросы к обсуждению:
-Лепестков много и видимо Вам очень трудно подобрать ласковые слова.
-Охарактеризовать качества ребенка с положительной стороны.
-Насколько трудно было выполнять задание?
-Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?
-А может было легко с этим справиться?

Подарите родители свой цветочек ребенку а вы, дети свой цветок подарите родителю! Не забывайте чаще обращаться и произносить ласковые слова друг другу!
Таким образом, ласковые слова или «Я люблю тебя», каждый в семье хочет слышать от своих самых близких людей.

Уважаемые родители!!!- именно эти слова очень влияют на развитие личности ребёнка – это **ПЕРВЫЙ СЕКРЕТ** воспитания.
ВТОРОЙ СЕКРЕТ предлагает известный семейный терапевт Вирджиния Сатир. Она рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день. И считает, что ***4 объятия*** совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее ***8 объятий в день***!
Для того, чтобы ребёнок развивался интеллектуально, - ***12 раз в день*****!**
Ребёнок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним не случилось, и каким бы он не был. Это питает его эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает должных знаков, то появляются отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания. Каждому ребенку, необходимы объятия для того, чтобы почувствовать свою **НУЖНОСТЬ.**
А для того чтобы узнать **ТРЕТИЙ СЕКРЕТ** воспитания и общения с ребенком предлагаю принять участие в эксперименте, и вы убедитесь, как необходимо гуманно (с уважением, бережно, внимательно, приветливо, искренне, трогательно) относиться к своему ребенку.

5.Упражнение «Стаканы»
Цель*:* с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка. А внимание детей привлечь к доброжелательному обращению с родителями.
Инструкция: перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них - это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, у которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.
Возьмем первый стакан и оставим его неизменным. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания.
Во второй стакан бросим кусочек черной краски и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.
В третьей стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Вывод: Так происходит и в воспитании ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении? Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения то ребенок начинает тем же отвечать нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным гармоничным развитием своей личности. Такова суть **ТРЕТЬЕГО СЕКРЕТА** воспитания.

Дорогие дети!!! - доброжелательная обстановка в семье зависит не только от ваших родителей, но и во многом от вашего отношения к родителям! Ведь когда вы грубо отвечаете родителям у них тоже на душе может быть такой же цвет как в этом стакане! Указать детям на стакан с черной краской. А если и вы будете ласковы с родителем, и обнимите его хоть иногда, тогда на душе у него будет радостно и светло!

6.«Сиамские близнецы».

Цель: Развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Материалы: листы бумаги А-3 по количеству пар, кисточки, краски акварельные, резинки или ленты для рук.

-Я сейчас вам свяжу руки. Перед вами листы и краски.
-Создайте картину на листе связанными руками и дайте ей название.

После игры следует **обсуждение:**
-Представьте свою картину.
-Были ли трудности при выполнении задания?
-Какие умения помогли вам справиться с заданием?

-Как это умение поможет в решении трудной ситуации общения родителя и ребёнка?
-Вы поработали хорошо, у вас получились замечательные картины.
-А теперь не развязывая рук поаплодируйте друг другу.

Рефлексия.

-У каждого на листочках незаконченное предложение продолжите его: Чтобы решить сложную ситуацию с ребёнком (с мамой) я буду…

Психологический тренинг №12 «Умей сказать –НЕТ» и «Кто виноват и что делать»?!

Цель: Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ. Помочь подросткам в достижении уверенного поведения в отстаивании своих убеждений.

Задачи:

-повышение самооценки и уверенности в себе;
-развитие умения говорить «Нет»;
-подчеркнуть ценность соблюдения здорового образа жизни;
-формирование представления о личной ответственности за своё поведение.

Ход тренинга

1.Приветствие ведущего и игра –активатор «Я люблю…Я не люблю…».

Сегодняшнее занятие мы начинаем с игры «Я люблю…Я не люблю…». Правила такие: мы будем бросать мяч друг другу; тот кто его поймает, будет говорить «Я люблю…» и называть что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т.д .,после этого бросает мяч другому и так каждому. Затем те же дейтсвия только со словами «Я не люблю…».

2. Профилактический лекторий- дискуссия «Твой выбор».

- **Критическое мышление.**

Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это **«суперская»** информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.

- **Скажи курению НЕТ.**

Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Надо в трудных ситуациях вспоминать известное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... **Гораздо хуже, когда над тобой плачут**...».

- **Сопротивление давлению.**

Сопротивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего хочешь, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.

- **Наркотики: не влезай – убьет!**

Наркотики – это дорога в никуда! Шаги в пропасть:
Первый шаг – это первый прием наркотика.
Второй шаг – это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.
Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизмом, воровством, продажей своего имущества.
Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.
Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так ее закончить?

- **ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.**

В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно. Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно не допустить. К ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но важно помнить, что они - такие же люди, как и мы.

- **Алкоголь: мифы и реальность.**

Веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.

3.Тренинг «Кто виноват и что Делать»?

Цель: формирование критического мышления.

Задачи: - познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами;

- отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления;
- определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации;
- сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.

Психолог: посмотрите пожалуйста на плакат который находится перед Вами! На нем указана тема занятия. **«Профилактика употребления ПАВ».**

Ребята, давайте постараемся проанализировать **Кто виноват и что делать** с этой проблемой.

На ватмане психолог пишет 1вопрос: **Кому это выгодно**? фиксирует мнение участников группы:

-участники аргументируют свои ответы;

-приводят примеры;

Психолог пишет 2 вопрос: **Кто виноват?** фиксирует мнение участников группы:

-участники аргументируют свои ответы;

-приводят примеры;

Психолог пишет 3 вопрос: **Что делать?** фиксирует мнение участников группы:

-участники аргументируют свои ответы;

-приводят примеры.

Психолог задает 4 вопрос: **Что ты сделаешь, если тебе предложат ПАВ?**

В завершение тренинга необходимо дать участникам подискутировать, но сориентировать их на правильный вывод.

Рефлексия:

-Удалось ли применить способы поведения о которых говорили ранее в качестве уверенного поведения?

-Сложно ли было отстаивать свое мнение? Появлялись ли сомнения в его правильности?

Психологический тренинг №13 «Моя стабильность-моя сила»

Цель: обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим.

Психолог приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему, как саморегуляция. А также мы сможем на практике попробовать различные техники стрессоустойчивости и внимательного отношения к своему состоянию и обращению к своим ресурсам».

Разминка

Упражнение 1 «Дружная команда»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроя на совместную работу.

Психолог предлагает участникам группы всем вместе произнести фразу, соблюдая ряд условий. Фраза может напрямую относиться к цели тренинга или использоваться любая довольно длинная фраза (ориентировочно до 5 слов).

Психолог: «Я предлагаю вам сейчас на деле почувствовать себя дружной командой. Ваша задача – всей командой произнести фразу, но это нужно сделать определенным образом. Вам нужно произнести фразу (например) «Моя стабильность – моя сила» так, чтобы каждый из вас произносил только по одной букве. При этом, это нельзя делать по кругу или в какой-либо последовательности. Это должно быть хаотично. Если двое и более человек одновременно произносят букву, все начинаем сначала. В конце каждого слова нужно сделать хлопок. Есть вопросы? … Начинаем!».

Ход тренинга

Основная часть

2. «Моя тревога»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: осознание и вербализация своих переживаний.

Необходимый инструментарий: декоративная подушка.

Психолог: «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что вы испытываете, когда чувствуете тревогу, нервное напряжение; где находится это переживание, как оно выражается на физическом уровне, в каких ситуациях чаще всего это проявляется».

После того, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, психолог предлагает им следующее: «А теперь, передавая по кругу подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется».

3. «Групповое обсуждение»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: определение способов и техник саморегуляции.

Необходимый инструментарий: доска, мел или маркер для доски.

Психолог разделяет доску на 2 части.

Психолог: «Ребята, сейчас вам нужно будет разделиться на две группы

и за отведенное время придумать как можно больше способов справиться со стрессом, и записать их на своей части доски».

После того, как время вышло, психолог ищет в записях одинаковые способы

и обводит их, они обсуждаются первыми. Далее обсуждаются способы, которые различаются в записях подгрупп.

Психолог: «Давайте обратим внимание на то, что у нас получилось. На доске

я обвел/обвела те способы, которые чаще всего встречались в ваших ответах. Как вы думаете, о чем это говорит? Давайте посмотрим, какие есть еще способы, которые, как вы считаете, могут помочь справиться со стрессом…. Скажите, кому подходит вот этот способ…. Как бы думаете, есть ли еще способы, которые не отражены на доске, но могут быть эффективными?».

В процессе обсуждения ведущий может попросить членов команд продемонстрировать определенные способы справиться со стрессом. Также ведущий может предложить дополнительно различные способы, как можно справиться со стрессом и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

4.Упражнение «Весна».

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Психолог: «Представьте себя большой глыбой снега в морозный день, а сейчасмедленно начинает наступать весна и солнце начинает светить сильнее и согревать все вокруг, глыба начинает таять».

В процессе рассказа психолог показывает, как в начале упражнения нужно напрячься, выпрямиться, быть как будто замороженная глыба снега, а потом медленно расслабляться: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, потом участники группы сгибаются в спине, в коленях и в конце присаживаются.

После упражнения ведущий рассказывает, что: «Данное упражнение может помогать при сильной напряженности в мышцах и при общей напряженности, когда человеку может быть необходимо полное расслабление и релаксация».

5. Упражнение «Мой замок».

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам

и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Закройте глаза, представьте себе бурную реку, на одном из берегов которой, на горе, стоит красивый замок с высокими башнями. В одной из башен, самой высокой, всегда горит свет, который видно даже самой темной ночью.

Вы – хозяин этого замка, внутри вам безопасно и спокойно, и ваша задача – поддерживать этот свет, который питается от вашего спокойствия и уверенности.

И чем спокойнее и увереннее вы, тем ярче свет в окне этой башни».

Упражнение завершается словами ведущего о том, что: «Вы можете обращаться к представленным в процессе выполнения упражнения образам тогда, когда чувствуете напряжение».

Завершение

6.Упражнение «Цвета силы».

Время: 15 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, повышение самооценки, прощание.

Необходимый инструментарий: листы бумаги с распечатанным силуэтом человека, цветные карандаши.

Психолог: «Я предлагаю подумать о том, какие качества могут помочь вам преодолевать стрессовые ситуации, какого цвета или цветов эти качества, где они могут располагаться в теле. Вам будет необходимо раскрасить силуэт человека в те цвета, которые соответствуют необходимым качествам».

Участники занятия выполняют задание.
Психолог: «А теперь попробуйте представить, как эти качества переносятся с рисунка вам в наиболее подходящие части тела. Почувствуйте, как эти цвета отражаются в вашем теле, например, теплом или прохладой».
Происходит выполнение задания.
Психолог: «Наше тренинг постепенно подходит к концу. Сейчас я предлагаю вам представить себе место, в котором вы чувствуете себя наиболее безопасно и спокойно. Рассмотрите это место во всех деталях, почувствуйте запахи, послушайте звуки, ощутите свои телесные ощущения, побудьте в этом пространстве некоторое время и возвращайтесь. Вы можете обращаться к этим образам каждый раз, когда необходимо успокоиться».

Рефлексия: в конце тренинга психолог предлагает участникам группы обсудить, что для них было полезного в предложенных способах укрепления стрессоустойчивости, и что участники готовы использовать в жизни.

Психологический тренинг №14 «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»

Цели:

Познакомить учащихся с эмоциями.
Научить определять эмоциональное состояние других людей.
Тренировать умение владеть своими эмоциями.

Материалы

Плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч.

Ход тренинга

1.Приветствие «Передай пять по кругу»

Психолог предлагает поприветствовать друг друга с помощью хлопка ладони по кругу.
Психолог. Вспомните, какое настроение чаще всего у вас было за неделю, и ответьте на вопросы.
При обсуждении эмоционального опыта учащихся желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.
После группового обсуждения, участников подвести к выводу: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции.

2.Обсуждение понятия «эмоции».

Учащиеся рассматривают плакат со схематичным изображением эмоций.
Психолог. Попробуйте дать определение понятия «эмоции».
Обобщая ответы, психолог дает следующее определение: эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.
Психолог. Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.
Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями.
Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).
Как еще можно побороть своих внутренних врагов (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

3.Игра «Угадай эмоцию»

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

4.Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению.
Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

5.Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.
Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.). Водящий пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить водящий.

6.Упражнение «Поставь балл эмоции»

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.
Затем идет обсуждение по вопросам:
Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?
Как этому научиться?
После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают на листочках.

Владеть своими эмоциями это значит:

— уважать права других;
— проявлять терпимость к чужому мнению;
— не причинять вреда и не совершать насилия;
— мириться с чужим мнением;
— не возвышать самого себя над другими;
— уметь слушать.

7.Рефлексия

Психолог. Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно?
Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

8. Домашнее задание

Психолог. Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоциями.

Заключение, итоговая диагностика

Итоговый круг «Интересное-полезное» и игра «Пожелания»

1.Психолог: Дорогие ребята**,** давайте на сегодняшнем завершающем занятии поделимся по кругу друг с другом, насколько понравился или не понравился вам этот курс, что он дал нового, что было интересным, что-полезным, насколько оправдались или не оправдались ваши ожидания. А можно просто пожелать что-либо кому-то из вас.

Я лично очень благодарна вам за то, что вы так здорово работали!

2.После того как все участники выскажутся, можно провести игру «Пожелания». Для нее необходимо заготовить листы бумаги, фломастеры и булавки по количеству участников. Каждому участнику на спину булавкой прикрепляют лист, после чего все свободно ходят по аудитории и пишут на листах пожелания. Через время остановить процесс, чтобы каждый смог прочитать пожелания, которые ему написали.
3. Проведение итоговой диагностики.
4.Прощание.

Приложение 2

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ К ПРОГРАММЕ

Определение уровня личностной тревожности.

Описание теста

Настоящая шкала тревожности была разработана *А.М.Прихожан* в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» *О.Кондаша*. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогогенности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. *Форма А* предназначена для школьников 10-12 лет, *Форма Б* – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту

(*На первой странице бланка*). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Переверни страницу.

(*На второй странице инструкция продолжается*) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра, написано вверху страницы (*Далее следует текст методики*).
Варианты ответов:

Форма Б для учеников 13-16 лет

Ф_____И_____

Возраст_____кл_____СОШ№____Дата_____

№	Ситуация	Ответ
Пример	Перейти в новую школу	
1	Отвечать у доски	
2	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель делает тебе замечание	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие или «вещие» сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	

12	После контрольной, теста учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о своем будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед большой аудиторией	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	Ссориться с родителями	
25	Участвовать в психологическом эксперименте	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать со школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	
38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	
39	Смотреться в зеркало	

40	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	

Стены	**Половозрастные группы (результаты в баллах)**							
	10-11 лет		**12 лет**		**13-14 лет**		**15-16 лет**	
	дев.	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82

10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более	*Примечание.*

Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы *О.Кондаша*.

Ключ к тесту

Ключ является общим для обеих форм.

- *Школьная тревожность*: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- *Самооценочная тревожность*: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- *Межличностная тревожность*: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- *Магическая тревожность*: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Обработка и интерпретация результатов теста

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Общая тревожность

Школьная тревожность

Стены	**Половозрастные группы (результаты в баллах)**							
	10-11 лет		**12 лет**		**13-14 лет**		**15-16 лет**	
	дев.	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*

1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и боле	16 и более

Самооценочная тревожность

Стены	**Половозрастные группы (результаты в баллах)**							
	10-11 лет		**12 лет**		**13-14 лет**		**15-16 лет**	
	дев.	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*

1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и боле	29 и более

Межличностная тревожность

Стены	**Половозрастные группы (результаты в баллах)**							
	10-11 лет		**12 лет**		**13-14 лет**		**15-16 лет**	
	дев.	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*

1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и боле	29 и более

Магическая тревожность

Стены	**Половозрастные группы (результаты в баллах)**							
	10-11 лет		**12 лет**		**13-14 лет**		**15-16 лет**	
	дев.	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*	*дев.*	*мал.*

1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

Диагностические методики для исследования развития внутренних ресурсов:

психологических (уровень тревожности, самооценки), эмоциональных (уровень эмпатии), коммуникативных Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Назначение теста

Определение уровня личной тревожности

Описание теста

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша.

Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогогенности тех или иных ситуаций обыденной жизни.

Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников

10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

• Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик «Ответ»

поставь цифру 0.

• Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру 1.

• Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в

такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру 2.

• Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога,

страх, в столбик «Ответ» поставь цифру 3.

• При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ»

поставь цифру 4.

Переверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается)

Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Варианты ответов:

Нет Немного Достаточно Значительно Очень

0 1 2 3 4

Форма А

1. Отвечать у доски
2. Оказаться среди незнакомых ребят
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Слышать заклятия
5. Разговаривать с директором школы
6. Сравнивать себя с другими
7. Учитель смотрит по журналу, кого спросить
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
10. Видеть плохие сны
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
12. После контрольной, теста – учитель называет отметки
13. У тебя что-то не получается
14. Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
15. На тебя не обращают внимания
16. Ждешь родителей с родительского собрания
17. Тебе грозит неуспех, провал
18. Слышать смех за своей спиной
19. Не понимать объяснений учителя
20. Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
21. Слышать предсказания о космических катастрофах
22. Выступать перед зрителями
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
24. С тобой не хотят играть
25. Проверяются твои способности
26. На тебя смотрят как на маленького
27. На экзамене тебе достался 13-й билет

28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
29. Оценивается твоя работа
30. Не можешь справиться с домашним заданием

46

31. Засыпать в темной комнате
32. Не соглашаешься с родителями
33. Берешься за новое дело
34. Разговаривать со школьным психологом
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37. Слушать страшные истории
38. Спорить со своим другом (подругой)
39. Думать о своей внешности
40. Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

Форма Б

1. Отвечать у доски
2. Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Слышать заклятия
5. Разговаривать с директором школы
6. Сравнивать себя с другими
7. Учитель делает тебе замечание
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
10. Видеть плохие или «вещие» сны
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
12. После контрольной, теста учитель называет отметки
13. У тебя что-то не получается
14. Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил

15. На тебя не обращают внимания
16. Ждешь родителей с родительского собрания
17. Тебе грозит неуспех, провал
18. Слышать смех за своей спиной
19. Не понимать объяснений учителя
20. Думаешь о своем будущем
21. Слышать предсказания о космических катастрофах
22. Выступать перед большой аудиторией
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
24. Ссориться с родителями
25. Участвовать в психологическом эксперименте
26. На тебя смотрят как на маленького
27. На экзамене тебе достался 13-й билет
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

47

29. Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
30. Не можешь справиться с домашним заданием
31. Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
32. Не соглашаешься с родителями
33. Берешься за новое дело
34. Разговаривать со школьным психологом
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37. Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
38. Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
39. Смотреться в зеркало
40. Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ является общим для обеих форм.

• Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34

• Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39

• Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38

• Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Обработка и интерпретация результатов:

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п.

Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количествомбаллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола.

Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

ОБЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

10-11 лет 12 лет 13-14 лет 15-16 лет

дев. мал. дев. мал. дев. мал. дев. мал.

1 0-33 0-26 0-34 0-26 0-34 0-37 0-33 0-27

2 34-40 27-32 35-43 27-32 35-43 38-45 34-39 28-34

3 41-48 33-39 44-50 33-38 44-52 46-53 40-46 35-41

4 49-55 40-45 51-58 39-44 53-61 54-61 47-53 42-47

5 56-62 46-52 59-66 45-50 62-70 62-69 54-60 48-54

6 63-70 53-58 67-74 51-56 71-80 70-77 61-67 55-61

7 71-77 59-65 75-81 57-62 81-88 78-85 86-74 62-68

8 78-84 66-71 82-89 63-67 89-98 86-93 75-80 69-75

9 85-92 72-77 90-97 68-73 99-107 94-101 81-87 76-82

10 93 и более 78 и более 8 и более 74 и более

108 и более

102 и более

88 и более

83 и более

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

10-11 лет 12 лет 13-14 лет 15-16 лет

дев. мал. дев. мал. дев. мал. дев. мал.

1 0-8 0-7 0-2 0-7 0-8 0-7 0-7 0-6

2 9-11 8-10 3-5 8-9 9-10 8-9 8-9 7

3 12-13 11-12 6-7 9-10 11-13 10-12 10-11 8

4 14-16 13-14 8-10 11-12 14-15 13-15 12-13 9

5 17-18 15-16 11-12 13 16-18 16-17 14 10

6 19-20 17-18 13-15 14-15 19-20 18-20 15-16 11

7 21-22 19-20 16-17 16 21-22 21-22 17-18 12-13

8 23-25 21-22 18-20 17-18 23-25 23-25 19-20 14

9 26-27 23-24 21-22 19-20 26-27 26-28 21-22 15

10 28 и более 25 и более 23 и более 21 и более 28 и более 29 и более 23 и

боле

16 и

более

САМООЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

10-11 лет 12 лет 13-14 лет 15-16 лет

дев. мал. дев. мал. дев. мал. дев. мал.

1 0-10 0-7 0-9 0-5 0-8 0-7 0-6 0-7

2 11 8-9 10-11 6-7 9-10 8-10 7-8 8-9

3 12-13 10 12-13 8 11-13 11-13 9-11 10-12

4 14 11-12 14-16 9-10 14-16 14-16 12-13 13-15

5 15-16 13 17-18 11-12 17-18 17-19 14-16 16-17

6 17-18 14-15 19-20 10-11 19-21 20-22 17-18 18-20

7 19 16-17 21-22 13-14 22-24 23-25 19-21 21-23

8 20-21 18 23-24 15 25-26 26-28 22-23 24-25

9 22-23 19-20 25-27 16-17 27-29 29-31 24-26 26-28

10 24 и более 21 и более 28 и более18 и более30 и более

32 и более27 и более29 и более

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

10-11 лет 12 лет 13-14 лет 15-16 лет

дев. мал. дев. мал. дев. мал. дев. мал.

1 0-8 0-7 0-8 0-8 0-6 0-8 0-6 0-7

2 9 8 9-10 9 7-9 9-11 7-8 8-9

3 10 9 11-12 10 10-12 12-14 9-11 10-12

4 11 10 13-14 11-12 13-15 15-17 12-13 13-15

5 12-13 11-12 15 13 16-17 18-20 14-15 16-17

6 14 13 16-17 14-15 18-20 21-23 16-18 18-20

7 15 14 18-19 16 21-23 24-26 19-20 21-23

8 16-17 15 20-21 17-18 24-26 27-29 21-23 24-26

9 18 16 22-23 19 27-29 30-32 24-25 27-28

10 19 и более17 и более24 и более20 и более30 и более

33 и более26 и более29 и более

МАГИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

10-11 лет 12 лет 13-14 лет 15-16 лет

дев. мал. дев. мал. дев. мал. дев. мал.

1 0-7 0-6 0-7 0-4 0-5 0-6 0-6 0-5

2 8 7 8-9 5-6 6-7 7-8 7-9 6-7

3 9-10 8-9 10-11 8-10 9-10 10-11 8-9 4

4 11-12 10 12-13 8-9 11-13 11-12 12-14 10

5 13-14 11-12 14-15 10 14-15 13-14 15-16 11-12

6 15-16 13 16-17 11-12 16-18 15-16 17-19 13

7 17-18 14 18-20 13 19-21 17-18 20-22 14-15

8 19-20 15-16 21-22 14-15 22-23 19-20 23-24 16-17

9 21-22 17 23-24 16 24-26 21-23 25-27 18

10 23 и более18 и более25 и более17 и более27 и более

24 и более28 и более19 и более

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

в модификации А.М. Прихожан

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании)

школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д.

Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их.

Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Исследуемые шкалы:

1. здоровье

2. ум, способности

3. характер

4. авторитет у сверстников

5. умение многое делать своими руками, умелые руки

6. внешность

7. уверенность в себе.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или

группой), так и индивидуально.

Обработка результатов производится по шести шкалам (первая, тренировочная

– «здоровье»– не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определяется:

Уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

Высота самооценки – от «0» до знака «–»;

Значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Также можно рассчитать среднюю величину у каждого показателя уровня

притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Возможны следующие количественные показатели: низкий, средний, высокий и очень высокий, по которым можно судить и выраженности уровня притязаний и высоте самооценки, выделить группы риска и возможные зоны внутреннего конфликта.

Исследование самооценки и уровня притязаний применительно к конкретным шкалам, включая шкалу способностей и умения многое делать своими руками, имеет особое значения для профориентации, поскольку позволяет учитывать индивидуальные особенности подростка и подобрать наиболее оптимальные условия будущей деятельности.

Бланк к тесту «Исследование самооценки»

ФИО_____ Пол_____

Дата рождения _____ Дата тестирования _____

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер, ум и тому подобное. Уровень развития каждого качества можно условно изобразить вертикальной линией. Нижняя точка будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее развитие этого качества. Вам предлагаются семь таких линий. Каждая из них обозначает какое-то определенное свойство, которое вы увидите на экране рядом с линией. Вдоль каждой из семи линий вам нужно будет нарисовать две черты следующим образом:

– красная черта отражает то, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени,

– синяя черта обозначает, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

После того, как Вы нарисуете линии, измерьте линейкой расстояние от нижней точки вертикальных линий до каждой из линий, нарисованных Вами. Запишите результаты в таблицу.

Оцениваемые качества

Оценка качества(красная черта)

Желаемый уровень(синяя черта)

1. Здоровье

2. Ум, способности

3. Характер

7. Авторитет у сверстников

5. Умелые руки

6. Внешность

7. Уверенность в себе

Экспресс-диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова

Адаптация теста:

Данная диагностика рассчитана на средний школьный возраст.

Инструкция для испытуемых:

Предлагаем оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут

оцениваться как хорошие или плохие, поэтому просим проявить откровенность. Над утверждениями не следует долго раздумывать. Прочитав утверждение, отметьте в ответном листе ваше мнение под одной из шести градаций: «не знаю», «никогда или нет», «всегда или да». Ни одно утверждение пропускать нельзя.

Если в процессе работы у испытуемого возникнут вопросы, то

экспериментатор должен дать разъяснения так, чтобы испытуемый не оказался сориентированным на тот или иной ответ.

Содержание вопросов:

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь

замечательных людей».

2. Мне не нравится, когда родители слишком обо мне заботятся.

3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.

4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю передачи о

современной музыке.

5. Нужно терпеливо относиться к человеку, который болеет, даже если он

постоянно ворчит и нервничает.

52

6. Больному человеку можно помочь не только лекарствами, но даже словом.

7. Посторонним людям не следует вмешиваться в спор между двумя людьми.

8. Очень часто старые люди обижаются просто так, без особых причин.

9. Когда в детстве я слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе

наворачивались слезы.

10. Моё настроение становится хуже, если родители сердятся или нервничают.

11. Мне все равно, если мне делают замечания.

12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.

13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.

14. Если лошадь плохо едет, ее надо бить кнутом.

15. Когда я читаю о переживаниях и волнениях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.

16. Близкие взрослые относятся к детям справедливо.

17. Если я вижу, как люди ссорятся, я вмешаюсь и постараюсь их помирить.

18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.

19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.

20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьёзных людей.

21. Мне нравится наблюдать за незнакомыми людьми.

22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.

23. Все люди очень злые.

24. Глядя на незнакомого человека, я хочу знать, как сложится его жизнь.

25. В детстве со мной все время играли маленькие дети.

26. Я всегда стараюсь помочь покалеченному животному.

27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его.

28. Если я увидел, как что-то произошло на улице, то стараюсь, чтобы этого не заметили.

29. Младшим нравится, когда я предлагаю им какое-то дело или игру, которыми можно заняться.

30. Животные не могут чувствовать настроение своего хозяина.

31. Человек должен сам преодолевать трудности, без помощи других людей.

32. Если ребенок плачет, то для этого есть причины.

33. Молодые люди должны стараться сделать все, о чем их просят старые, даже если эти просьбы кажутся глупыми.

34. Мне хотелось бы понимать, почему у моих одноклассников сегодня именно такое настроение.

35. Бездомных животных нужно ловить и убивать.

36. Если друзья мне начинают рассказывать о своих проблемах, я стараюсь изменить тему разговора.

Обработка и интерпретация результатов: Следует начинать с определения достоверности данных. Для этого необходимо подсчитать, сколько ответов определенного типа дано на указанные номера утверждения опросника:

«не знаю» – на вопросы 2, 4, 16, 18, 33;

53

«всегда или да» – на вопросы 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23.

Кроме того, следует выявить:

– сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен на оба утверждения – в парах вопросов 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36;

– сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен для одного из утверждений, а ответ типа «никогда» или «нет» для другого – в парах вопросов 3 и 36, 1 и 3, 17 и 28.

После этого суммируются результаты отдельных подсчетов: если общая сумма 5 или более, то результат исследования недостоверен, при сумме, равной 4, результат сомнителен. Если же сумма не более 3, результат исследования может быть признан достоверным.

При достоверных результатах исследования дальнейшая обработка данных направлена на получение количественных показателей эмпатии и ее уровня. Единая метрическая шкала интервалов позволяет, пользуясь ключом дешифратором, получить характеристику эмпатии на основании данных, которые представляют все диагностические шкалы и дают характеристику отдельных составляющих эмпатии.

Ключ к диагностике:

После проверки достоверности результатов суммируются результаты ответов на остальные вопросы:

1. Родители. Вопросы: 10, 13 ,16
2. Животные. Вопросы: 19, 22, 26
3. Пожилые люди. Вопросы: 2, 5, 8
4. Дети. Вопросы: 25, 29, 32
5. Герои книг. Вопросы: 9, 12, 15

6. Незнакомые люди. Вопросы: 21, 24, 27

На основании полученных балльных оценок диагностируется уровень эмпатии по каждой из составляющих и в целом.

Полученный результат соотносится со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Оценка по каждой шкале:

Высокий уровень: 15 и более баллов.

Средний уровень: 5-14 балла.

Низкий уровень: менее или 5 баллов.

Оценка в совокупности (общий уровень развития эмпатии):

Высокий уровень: 63 и более баллов.

Средний уровень: 37-62 балла.

Низкий уровень: менее или 36 баллов.

Диагностика исследования коммуникативных способностей

В.В. Синявский, В.А. Федорошин

Шкала теста

Тест предназначен для выявления уровня развития коммуникативных способностей личности.

Адаптация теста

Данный тест рассчитан на средний школьный возраст. Поэтому тест был адаптирован для детей 11-13 лет. Содержание вопросов теста было сохранено, но изменена формулировка вопросов на более доступную младшим школьникам.

Инструкция к тесту

Перед вами список из 20 вопросов. Ответьте, пожалуйста, «да», «иногда» или «нет» на каждый из них.

Вопросы теста

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?

2. Долго ли длится ваша обида на товарищей, если вы поссорились?

3. Хотите ли вы познакомиться с новыми людьми, завести себе новых друзей?

4. Правда ли, что вы больше любите читать книги, чем проводить время в одиночестве или общаться со своими друзьями?

5. Легко ли вам разговаривать со взрослыми?

6. Легко ли вы себя ведете в незнакомой компании?

7. Легко ли вам общаться с незнакомыми для вас людьми?

8. Долго ли вы пытались завести друзей, когда пришили учиться в школу?

9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с незнакомыми людьми?

10. Вам не нравятся окружающие люди и вам хочется побыть одному?

11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

12. Трудно ли вам подойти и познакомиться с новым человеком?

13. Любите ли вы участвовать играх в команде?

14. Правда ли, что вы чествуете себя неуверенно среди малознакомых людей?

15. Легко ли вам развеселить малознакомую для вас компанию?

16. У вас мало настоящих друзей?

17. Чувствуете ли вы себя легко, попав в незнакомую для вас компанию?

18. Вы чувствуете себя уверенно, выступая перед большой группой людей?

19. Верно ли, что у вас много друзей?

20. Часто ли вы находитесь в центре внимания у своих товарищей?

Ключ к определению коммуникативных способностей

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

2

0

+ - + - - - + - + - + - + - + - + - + -

Обработка результатов

Сверьте ваши результаты с ключом (всем выдается ключ для обработки результатов) и подсчитайте количество совпадающих ответов. За каждый совпавший ответ начисляется по 1 баллу. За ответ «иногда» в вопросах 1, 3, 7, 9, 11, 13, 15, 17 и 19 начисляется по 0,5 балла

Вычислите оценочный коэффициент коммуникативных способностей по формуле К=Х / 20 + N / 2 / 20, где:

– К – величина оценочного коэффициента;

– Х – количество совпадающих ответов с ключом;

– N – количество ответов «иногда», совпавших с положительным ответом в ключе.

Шкала оценок коммуникативных способностей

Коэффициент Оценка Уровень

0,35 и менее 1

низкий

0,36 – 0,45 2

0,46 – 0,65 3 средний

0,66 – 0,75 4

высокий

0,76 – 1,00 5

Интерпретация результатов

Оценка «1». Получившие ее, испытуемые, характеризуются крайне низким уровнем проявления способностей к коммуникативной деятельности.

Оценка «2». Для испытуемых, получивших такую оценку, характерно отсутствие стремления к общению. Они чувствуют себя скованно в незнакомой компании и новом коллективе. Они предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства с новыми людьми. Им трудно выступать перед удиторией. Они плохо ориентируются в незнакомой ситуации. Не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды.

Оценка «3». Получившие такую оценку испытуемые, обладая средними данными, стремятся к новым контактам с людьми, не ограничивая круг своих привычных знакомств. Они охотно проявляют лидерское поведение, отстаивают свое мнение. Однако потенциал их способностей не отличается устойчивостью. Если они хотят быть успешными в общении с людьми, нуждаются в серьезной и планомерной работе по формированию и развитию способностей.

Оценка «4». Испытуемые этой группы не теряются в новой для них обстановке, быстро находят друзей, постоянно расширяют круг своих знакомств. Они охотно занимаются общественной работой, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении.

Оценка «5». Люди с высоким уровнем проявления коммуникативных способностей быстро ориентируются в сложных ситуациях, они непринужденно ведут себя в новом коллективе. Испытуемые этой группы инициативны. Предпочитают самостоятельность в выборе и принятии решений, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято. Они легко вливаются в незнакомую компанию.

Приложение 3

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ/ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ

Правила взаимодействия
с детьми и подростками с отклонениями в поведении

- **Позитивный настрой.** Любое взаимодействие следует начинать с себя,особенно если оно связало со стремлением изменить другого человека.
- **Доверительное взаимодействие.** Установление доверительного контакта с ребенком обеспечивается признанием безусловной ценности и уникальности другого человека, демонстрацией принятия его,заботой о его потребностях.
- **Субъективность взаимодействия.** Помочь ребенку можно только тогда, когда он ощущает себя не объектом взаимодействия, а творцом собственной жизни.
- **Выявление причин.** Нужно найти причины отклоняющегося поведения. Типичные причины нарушения поведения стремление привлечь к себе внимание, стремление к самоутверждению, нравственно-духовная незрелость, стремление отомстить родителям.
- **Последовательность во взаимоотношениях.** Вряд ли удастся достичь желаемого результата, если будете менять свою позицию или ваши слова и заявления не будут соответствовать вашим действиям.
- **Позитивность взаимодействия.** Предполагает постановку позитивной цели, учитывающей интересы, права и возможности ребенка и опору на положительные качества и ресурсы, восстановление позитивного самоощущения.
- **Поощрение положительных изменений.** Умение выделять и ценить даже самые малые достижения.
- **Привлекательная альтернативность.** Работа по изменению поведения должна обязательно сопровождаться выработкой и закреплением привлекательной альтернативы.
- **Гибкость.** Используйте различные формы, способы и стратегии работы в зависимости от конкретного случая и контекста работы.
- **Индивидуальный подход.** Любая помощь будет эффективной настолько, насколько она учитывает уникальность и неповторимость ребенка.
- **Системность.** При оказании психологической поддержки ребенку нужно также создавать позитивную воспитывающую среду.

Приложение 4

ФОТО НЕКОТОРЫХ МЕРОПРИЯТИЙ РЕАЛИЗОВАННЫХ В ХОДЕ ПРОГРАММЫ


Верь в себя
и у тебя


Верь в себя
и у тебя
ВСЁ получится


ВЫХОД
Верь в себя
и у тебя


Верь в себя
и у тебя
Эмоции могут стать вашим врагом,
вы поддадитесь своим эмоциям,
теряете себя. Вы должны быть
своими эмоциями заодно, потому
но тело всегда следует за разумом
Брюс Ли


ВЫХОД
Счастье


ВЫХОД
Верь в себя
и у тебя
ВСЁ
ПАВ