

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 31 » 09 2017 год

Утверждено:

Директор школы

С.В. Быкова

Приказ по школе № 141/с

от « 31 » 09 2017 год



**Программа психолого-педагогического сопровождения  
образовательного процесса  
в рамках внедрения ФГОС ООО**

**МБОУ «Бакчарская СОШ»  
(основная школа)  
на период 2017-2022 годы**

## 1. Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена новыми требованиями Федеральных законов и современной парадигмой образования, направленными на обеспечение качества и доступности образования.

Так, закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ ст. 15 гарантирует обеспечение доступности образования, создание условий для получения без дискриминации качественного образования лицам с инвалидностью, в т.ч. ППМС – сопровождение для разных категорий обучающихся. Статьи 41,79 регулируют вопросы образования лиц, имеющих проблемы в сфере здоровья, статьи 34,42,44,48,55,58,59,60 закрепляют право детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей с инвалидностью, на получение качественного образования в соответствии с имеющимися у них потребностями и возможностями. Статья 15 закона гарантирует возможность организации сетевой формы реализации образовательных программ для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов» от 01.12.2014 г. № 419-ФЗ определил новые требования и порядок реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА) детей с инвалидностью.

Поэтому сегодня одной из первостепенных задач системы образования является обеспечение качества и доступности образования, включая возможности адаптации системы образования к особенностям развития обучающихся и воспитанников с особыми образовательными потребностями. Сегодня в условиях каждой образовательной организации важно формировать целостное понимание «Инклюзивного образования», включая инклюзивную культуру, политику, практику.

Введение новых Федеральных государственных образовательных стандартов обучения также диктует создание специальных образовательных условий (СОУ) каждому ребенку с особыми образовательными потребностями для их благоприятной интеграции в современное общество.

Решение этих вопросов является актуальным для всех субъектов Российской Федерации и Томской области в частности. При этом следует отметить, что формирование федеральной государственной информационной системы - Федерального реестра инвалидов указывает, что доля такой категории детей значительна.

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как психологической составляющей образования.

Изменение педагогического образования и переход его в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение,

ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Программы психолого-педагогического сопровождения направлены на создание условий для развития жизненно необходимых навыков и формирование адекватных, конструктивных способов решения проблем, позволяющих противостоять негативным ситуациям у подростков через взаимодействие со сверстниками.

Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды.

Дети с ОВЗ могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного обучения и воспитания.

Число детей с ограниченными возможностями здоровья неуклонно растет. В настоящее время в России насчитывается около 2 млн. детей с ОВЗ (8% от всех детей), причем 700 тысяч из них – инвалиды. Сравнительная таблица по количеству детей данной категории в нашей школе приведена ниже.

		2014 -2015 уч. год	2015-2016 уч.год	2016-2017 уч.год
Общее количество,		746	799	855
обучающихся				
Количество обучающихся с ОВЗ		96	148	134
Доля от общего		12,95%	18,5%	15,6%
численности обучающихся, %				

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это неоднородная по составу группа школьников. В нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой развития.

Образование таких школьников предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования.

На современном этапе развития системы образования возникает потребность организации психолого-педагогического сопровождения внедрения ФГОС, которая должна обеспечить формирование у школьника стремления к личностному развитию и социализации. Поиск наиболее оптимальных путей для успешной адаптации и интеграции детей с ОВЗ в общество – это задача каждого.

## 2. Пояснительная записка

Принципиальное отличие федеральных государственных стандартов заключается в том, что целью образования является не предметный, а личностный результат. Важна, прежде всего, **личность самого ребенка** и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, накопленная за время обучения в школе. В связи с этим должна быть модернизирована система управления школой.

В качестве основных образовательных результатов выступают компетенции: предметные, метапредметные и личностные, в рамках которых программа психолого-педагогического сопровождения реализации ФГОС ООО в 5-11 классах будет интегрировать диагностику, консультации, тренинги и другие формы психологической работы, включая сопровождение всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов, что позволит обеспечить каждому учащемуся индивидуальную образовательную траекторию с учётом возрастной специфики обучающихся. Конечным результатом становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Основная школа совпадает с переходом к кризису младшего подросткового возраста (11—13 лет, 5—7 классы), при котором центральным новообразованием в личности подростка является возникновение и развитие у него чувства взрослости.

Второй этап подросткового развития (14—15 лет, 8—9 классы) характеризуется:

- бурным, скачкообразным характером развития;
- стремлением подростка к общению и совместной деятельности со сверстниками;
- обострённой восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения
- сложными поведенческими проявлениями;
- ростом информационных перегрузок и изменением характера и способа общения и социальных взаимодействий (СМИ, телевидение, Интернет).

Первостепенную роль в формировании универсальных учебных действий играют:

1. Личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

2. Метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

регулятивные действия, обеспечивающие организацию учащимся своей учебной деятельности.

3. Познавательные универсальные действия включают общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем;

4. Коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

В соответствии со стандартом, психолого-педагогические условия реализации ООП учреждения должны обеспечивать:

- преемственность содержания и форм организации образовательного процесса;
- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- формирование и развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, родителей, педагогов и администрации;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- выявление и поддержка одаренных детей, детей с ОВЗ; профориентация;
- формирование коммуникативных навыков;
- поддержка ученического самоуправления;
- вариативность видов психологического сопровождения участников образовательного процесса (профилактика, диагностика, консультирование, коррекционная работа, развивающая работа, просвещение).

Программа психологического сопровождения школьников ориентирована на всех детей с 5 по 11 класс независимо от их интеллектуального развития, склонностей, социального происхождения.

### **3. Цель и задачи**

**Цель:** создание психолого-педагогических условий для решения задач развития обучающихся разного возраста и с разными индивидуальными особенностями в конкретной образовательной среде.

Механизм психолого-педагогического сопровождения позволяет решать такие принципиально важные задачи современного образования, как:

- Ψ Индивидуализация образовательного процесса
- Ψ Развитие субъективных способностей человека
- Ψ Решение проблем развития ребенка, препятствующих решению им задач развития в процессе образования

#### **4. Основные направления психолого-педагогического сопровождения обучающихся в рамках введения ФГОС ООО**

##### **1. Профилактическое направление.**

Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся через разработку и осуществление развивающих программ для учащихся с учетом задач каждого возрастного этапа;

##### **2. Диагностическое направление.**

Заключается в выявлении особенностей психического развития ребенка, наиболее важных особенностей деятельности, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний и навыков.

##### **3. Консультативное направление (помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются учителя, учащиеся, родители).**

Индивидуальное консультирование - оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучатся новому поведению. Групповое консультирование.

##### **4. Развивающее направление.**

Развивающая работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании, возможности его реализации в деятельности.

##### **5. Коррекционное направление.**

Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) – организация работы прежде всего с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики. Направлено на: снижение степени выраженности патологии, ее поведенческих последствий; предупреждение появления вторичных отклонений в развитии; обеспечение максимальной реализации реабилитационного потенциала ребенка.

##### **6. Просветительно-образовательное направление.**

Психолого-педагогическое просвещение и образование – это формирование потребности в психологических знаниях, желание использовать их в интересах собственного развития;

##### **7. Профориентационное направление.**

Психолого-педагогическая поддержка делает процесс профессионального самоопределения учащихся последовательным, осознанным и обоснованным; она направлена на самопознание, выявление истинных мотивов их выбора, реальных возможностей и образовательных потребностей.

#### **5. Формы работы психологического сопровождения школы в рамках введения ФГОС ООО.**

Решение задач психолого-педагогического сопровождения обучающихся

обусловлено взаимодействием всех участников образовательного процесса.

1. Работа с обучающимися.

1. Профилактическая работа с учащимися с целью формирования у учащихся знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, содействие формированию регулятивных, коммуникативных, познавательных компетентностей.

- Выявление учащихся, находящихся в трудных жизненных ситуациях.

- сопровождение одаренных учащихся, находящихся под опекой и организация индивидуальной или групповой коррекционно-развивающей работы.

- Проведение тренингов с учащимися по развитию коммуникативных и регулятивных компетентностей, формированию учебной мотивации.

- Консультирование учащихся (помощь в решении проблем).

- Профориентационная работа. Большое внимание при сопровождении учащихся к социально-профессиональному самоопределению уделяется индивидуальным консультациям по вопросам выбора профиля, с учетом возрастных особенностей учащихся, проведение элективных курсов;

- Сопровождение учащихся в рамках подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации.

2. Работа с педагогами и другими работниками школы.

- Обучение навыкам формирования адекватной Я-концепции, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.

- Консультирование учителей по вопросам совершенствования учебно—воспитательного процесса.

- Проведение семинаров, практических занятий, лекций

3. Работа с родителями.

- Консультирование родителей.

- Профилактическая работа с целью обеспечения родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми.

- Проведение бесед, лекций, возможность давать рекомендации родителям для успешного воспитания детей учитывая возрастные особенности.

## **7. Этапы внедрения системы психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в рамках введения ФГОС ООО**

1 этап - подготовительный (2016 - 2017 уч.г)

- изучение и анализ модели сопровождения ;

- поиск и корректировка методических материалов, необходимых для внедрения в школьную практику идеи психолого-педагогического сопровождения;

- определение стратегии и тактики дальнейшей деятельности;
- материально-техническое оснащение (компьютерное обеспечение, диагностическое и методическое оснащение).

2 этап – практический (2017-2018 уч.г.)

- введение в школьную практику проведения психолого педагогического сопровождения в рамках введения ФГОС ООО.
- поиск оптимальных способов контроля за реализацией решений психолого-педагогического сопровождения.

3 этап – корректирующий (2018-2021 уч.г.)

- создание и внедрение мониторинга психологического статуса школьника;
- корректировка системы психолого–педагогического сопровождения в рамках введения ФГОС ООО.
- определение и внедрение инновационных направлений психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.

4 этап – обобщающий (2021-2022 уч.г.)

- обработка и интерпретация результатов внедрения психолого–педагогического сопровождения в рамках внедрения ФГОС ООО,
- определение перспектив дальнейшего развития школы.

## **8. Ожидаемые результаты внедрения психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в рамках введения ФГОС ООО.**

1. Гармоничное развитие учащихся, способных к дальнейшему развитию своего личностного, физического, интеллектуального потенциала;

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность УУД, включаемых в следующие три основных блока:

- самоопределение — сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- смыслообразование - понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва;
- морально-этическая ориентация — знание основных моральных норм; способность к моральной децентрации; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося указанных выше регулятивных,

коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею. К ним относятся:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы, проявлять самостоятельность в обучении;
  - умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
  - умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
  - способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;
  - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.
2. Успешная адаптация учащихся в учебно воспитательном процессе;
  3. Успешная адаптация и социализация выпускников школы;

## **9. Нормативная документация.**

Необходимость разработки предлагаемой программы обусловлена новыми требованиями законодательства и изменением подхода в вопросах образования и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" закрепил, что создание условий «для получения без дискриминации качественного образования лицам с инвалидностью».

Федеральный закон от 01.12.2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов» определил исполнителей и порядок реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА) детей с инвалидностью.

Так, с 2016 года система образования является исполнителем государственной услуги по проведению медико-социальной экспертизы. Впервые в системе образования новой формой ИПРА, утвержденной приказом Минтруда России от 31.07.2015 г. № 723н определены мероприятия психолого-педагогической реабилитации или абилитации, потребность в которых для ребенка-инвалида определяет ФКУ «ГБ МСЭ по субъекту РФ» (ФКУ МСЭ НСО). Кроме того, указываются виды помощи, необходимые ребенку-инвалиду в преодолении барьеров, мешающих получению образования.

При этом, региональные органы власти должны создать условия «для получения без дискриминации качественного образования лицами с инвалидностью для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов», в том числе посредством организации инклюзивного образования.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации (Извлечения)
2. Закон Российской Федерации «Об образовании».
3. ФГОС ООО, Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.
4. Приказ Минобрнауки России об утверждении ФГОС ООО от 17 декабря 2010 г. № 1897
5. Устав МБОУ «Бакчарская СОШ»
6. Международная конвенция «О правах ребенка» 1989 г.,
7. «Всеобщая декларацией прав человека»
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» от 1998г.

## Программа адаптации 5-классников на сложном возрастном этапе «Сплоченные пятиклашки»

### Актуальность

Сплоченность включает в себя общение, единство мнений, убеждений, традиций и т.д. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива класса, степени его сплоченности зависит эффективность работы учащихся класса, а также, психологический комфорт каждого ее члена.

Реальность и необходимость общения определена совместной жизнедеятельностью людей. Чтобы жить, люди вынуждены взаимодействовать. Именно в процессе общения и только через общение может проявиться сущность человека. Реализация функций обучения и воспитания подрастающего поколения происходит также через общение. Субъектами педагогического общения являются учителя, школьники, родители - Взрослые и Дети. Общение выполняет целый ряд функций в жизни человека:

Социальные функции общения:

- а) организация совместной деятельности
- б) управление поведением и деятельностью
- в) контроль

Психологические функции общения:

- а) функция обеспечения психологического комфорта личности
- б) удовлетворение потребности в общении
- в) функция самоутверждения

Как указывают учебники по возрастной психологии, в районе 10-11 лет у школьников меняется ведущий вид деятельности. Если в начальной школе это была учеба, то теперь - общение, общение и еще раз общение. А интерес к учебе уходит на задний план. Значит, самое время помочь в развитии коммуникативных способностей, а также в организации самого общения для того, чтобы общение приносило радость.

Собственно на занятиях по сплочению коллектива и решаются эти задачи.

**Цель занятий:** повышение сплоченности учащихся класса.

**Задачи:** развивать следующие умения у учащихся:

- доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения;
- эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща;
- согласовывать свои действия и совместно решать поставленные задачи;
- разрешать конфликтные ситуации;

**Условия, количество и периодичность занятий:**

Цикл занятий рассчитан на 5 занятий с периодичностью 1 раз в месяц.

Занятия проводятся в классе.

Количество участников – весь класс.

## **Занятие 1**

### **Самоуважение.**

**1) Знакомство.** Установление контакта с детьми.

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о то, что будет происходить.

**2) Правила работы в группе.**

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим вначале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я - высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Правило «стоп»
8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

**3) Разминка.** Упражнение: «Поменяйтесь местами».

Цель: создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Ученики сидят на стульях в кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

**4) Диалог и Мини- лекция.**

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самооценку, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

**5) Основное упражнение** «Хорошие и плохие поступки».

Цель: осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением.

Учащиеся делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А 4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

### **б) Завершающее упражнение «Спасибо!»**

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

## **Занятие 2**

### **«Прекрасный сад»**

#### **1) Разминка. Упражнение «Поздороваемся»**

Цель: установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

#### **2) Основное упражнение «Прекрасный сад»**

Цель: понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Ученики сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть

глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательной однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

#### Обсуждение

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

### **3) Завершающее упражнение «Спасибо!»**

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

## **Занятие 3**

### **Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение.**

#### **1.) Разминка. Упражнение «Построимся»**

Цель: демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание всем построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения учащиеся поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

## **2) Мини-лекция** Осознание невербального языка тела.

Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация.

Конгруэнтность, которая подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущения + осознание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность - предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем объясняют, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек в гостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

## **2) Основное упражнение** «Рисунок на спине»

Цель: развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения

Учащиеся делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый ученик смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Ученикам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

### **3) Завершающее упражнение «Спасибо!»**

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

## **Занятие 4**

### **Командообразование**

#### **1.) Разминка. Упражнение «Найди и коснись»**

Цель: развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого и т.п.

#### **2) Основные упражнения «Пазлы»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получают пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

#### **3) Упражнения «Кочки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы; осознание важности этих качеств для эффективной работы класса; развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце

комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Ребята рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

#### **4) Завершающее упражнение «Шарики»**

Цель: сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Учащиеся, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Обсуждение. Короткий обмен впечатлениями.

### **Занятие 5**

#### **Коллаж на тему «Дружба»**

##### **1) Разминка. Упражнение «Паровозик»**

Цель: развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

##### **2) Основное упражнение Коллаж «Дружба»**

Цель: Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе занятий.

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

Обсуждение

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает

объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

**3) Завершение занятия.** Общее фото на фоне выполненных работ.

Список использованной литературы:

1. Лисина М.И. Проблема онтогенеза общения М. - Педагогика, 1986
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994. - 316 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М: Ось-89, 1999. - 176 с.
4. Гривцов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. - СПб. Питер, 2007.- 208 с.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006 - 160 с.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. - 240 с.

## Приложение 2

### Программа «Права человека глазами ребенка»

Один из самых обычных и ведущих к самым большим бедствиям соблазнов есть соблазн словами: "Все так делают".

Л.Толстой

**Актуальность:** Формирование человека начинается с раннего детства. Именно в детстве закладываются основы не только знаний, но и норм поведения, убеждений, привычек, потребностей личности. Немалую роль в этом процессе призвано сыграть правовое образование как часть общего образования.

Курс занятий "**Права человека глазами детей**" решает задачу становления личности, законопослушной, обладающей чувствами собственного достоинства, адаптированной к условиям окружающей жизни, умеющей анализировать ситуацию и отстаивать свои права. Проведение занятий по данной программе для обучающихся 7 - 9 классов продиктовано исполнением Федерального закона от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

#### Содержание программы

Занятия по программе "Права человека глазами ребенка" освещают тематику 10 основных блоков: Самопознание, Дискриминация, Образование и отдых, Окружающая среда, Семья и альтернативная забота, Гендерные равенства, Здоровье и личная ответственность за свои поступки, Насилие, Участие. Навыки эффективного общения, СМИ и интернет. По мере обучения повторяющиеся темы усложняются. Занятия проходят в режиме 2 - 3 встречи в четверть. При проведении профилактических занятий по данной программе используются универсальные психолого-педагогические технологии: круглые столы, диспуты, ролевые игры, тренинги, флешмобы, акции и мн. др.

#### **Цель:**

Формирование законопослушного поведения несовершеннолетних.

#### **Задачи:**

- 1) Формировать правовую грамотность и ответственность за свои поступки;

- 2) Развивать навыки общения, осознания и выражения своих чувств;
- 3) Активизировать механизмы самопознания и адекватного самовыражения;
- 4) Повышать мотивацию к достижению жизненных целей.

### Тематический план занятий по программе

#### Права человека глазами ребенка

№	Основные тематические блоки программы	Темы занятий учебно-тематического плана по программе "Права человека глазами ребенка" по классам		
		7 класс	8 класс	9 класс
1.	Самопознание	Вводное занятие. Самооценка и самовоспитание	Вводное занятие. "Право вокруг нас"	Беседа "Жизнь в гармонии"
2.	Дискриминация	Групповая дискуссия «Белая ворона или не такой, как все».	Групповая дискуссия "Дискриминация по национальному признаку"	Тренинг "Рука помощи - это просто." Дети, нуждающиеся в специальных правах (дети-инвалиды, беженцы).
3.	Образование и отдых	Конкурс детских плакатов "Индивидуальность личности. Мои интересы и увлечения".	Коллаж "Образование и отдых"	Диагностика "Моё профессиональное самоопределение".
4.	Окружающая среда	Тревожность. Преодоление тревожности.	Диспут "Права человека в повседневной жизни".	Диспут "Мои права от А до Я"
5.	Семья и альтернативная забота	Беседа "Я - дома, я - в школе, я - среди других".	Беседа "Семья и альтернативная забота"	Психологическая игра "Родословие или мое генеалогическое древо"

6.	Гендерны е равенства	Психологическая игра "Многообразие индивидуальностей"	Групповая дискуссия "Внешность человека"	Ролевая игра «Уверенность в себе – залог успеха в жизни».
7.	Здоровье и личная ответстве нность за свои поступки	Тренинг "Я и мои поступки". (формирование отрицательного отношение к употреблению ПАВ)	Ролевая игра"Способы ответственного поведения".	Тренинг "Проблема выбора - скользкая колея.."
8.	Насилие	Акция "Мои права - твои права" , Флешмоб .....	Круглый стол "Насилие в школе".	Тренинг "Психологическая безопасность"
9.	Участие . Навыки эффектив ного общения.	Общение. Эффективные и деструктивные техники общения.	Конфликт. Способы выхода из конфликтных ситуаций.	Чувства, которые мы переживаем
10.	СМИ и интернет	Итоговое занятие "Влияние СМИ на молодежь. Разоблачение рекламы"	Итоговое занятие. «Мир моих прав и обязанностей».	Фотомарафон "Ценности. Моё отражение" (в рамках Темат недели).
	Монитор инг	Подведение итогов. Рефлексия, анкетирование. Оценка курса.	Подведение итогов. Рефлексия, анкетирование. Оценка курса.	Подведение итогов. Рефлексия, анкетирование. Оценка курса.

### **Предполагаемый результат:**

- 1) Повысится правовая грамотность и ответственность за свое поведение (получат знания в области понимания прав и обязанностей человека);
- 2) Научатся обмениваться информацией и выражать собственное мнение, принимать решения, обсуждать и решать проблемы;
- 3) Выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению;
- 4) Снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения

### **Используемая литература**

1. Методические рекомендации по учебно-тематическому планированию программы "Права человека глазами детей". Департамент общего образования Томской области 08.05.2014 №1650/01-08
2. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения СПб.: Речь, 2007. - 192с.
3. Уолцер М.К. Уроки прав человека. М.: Линка-пресс, 2000. - 164с.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? М: Феникс, 1998. - 208с.

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ «ПУСТЬ ВСЕГДА БУДУ Я!»**

Елена Григорьевна Вдовина,  
заместитель директора  
КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»  
г. Барнаул

**Контактная информация:**  
Вдовина Елена Григорьевна,  
e-mail: vdovele@yandex.ru  
сот.тел. 8 960 945 57 54  
тел./факс 8 (3852) 500 471  
656049 г. Барнаул,  
Пр. Социалистический, 59,2

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание .....	2
Заявление .....	3
Паспорт программы .....	4
Вид программы, описание проблемной ситуации .....	5
Описание участников программы .....	6
Цель, задачи программы .....	7
Научные, методологические и методические основания .....	7
Обоснование необходимости реализации программы .....	8
Учебно-тематический план .....	8
Содержание программы .....	10
Описание использованных методик, технологий, инструментария .....	32
Список литературы .....	40
Приложение 1. ....	52
Приложение 2. ....	63
Материалы, иллюстрирующие реализацию программы .....	73

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Вид программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

В настоящее время достаточно остро стоит вопрос о проблемах детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Это дети, оставшиеся без попечения родителей, дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья; дети-жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий, дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

Комплекс жизненных трудностей, приобретая устойчивость, дестабилизирует личность и ее внутренний мир, порождает внутриличностные противоречия между желаниями и возможностями, требованиями социума и собственными устремлениями.

Неуклонный рост проявлений саморазрушающего поведения и суицидальных попыток среди детей и молодежи, ставит данную проблему на одно из ведущих мест в современной науке и практике.

Практико ориентированное содержание программы создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности, формирует иерархию жизненных, ценностей и мотивов.

### **Описание участников программы**

Программа адресована для работы с обучающимися подросткового и юношеского возраста (13-18 лет), с высоким уровнем тревожности, с суицидальными наклонностями.

Эта категория обучающихся отличается чрезвычайной чувствительностью к переменам.

### **Цель программы:**

формирование навыков жизнестойкости у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.

### **Задачи:**

1. Оптимизация психоэмоционального состояния;
2. Обучение несовершеннолетнего навыкам саморегуляции;
3. Обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;
4. Развитие способности к позитивному целеполаганию.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Данная программа реализуется педагогом-психологом, как часть комплексной работы с обучающимся, попавшим в трудную жизненную ситуацию, осуществляемую всеми субъектами профилактики.

Продолжительность программы 20-24 час. в течение 2,5-3 мес.

Время проведения занятия: 1 раз в неделю. Занятия по программе возможно дополнить также индивидуальным психологическим консультированием.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование модулей/разделов программы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Мой внутренний мир	6	0	6	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, Рефлексия, наблюдение
2.	Уверенное поведение	6-8	1-2	5-6	Тест Люшера, анализ продуктов деятельности, рефлексия
3.	Путь к цели	8-10	1-2	7-8	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, рефлексия, анализ содержания желаний и перспектив
	ИТОГО:	20-24	2-4	18-20	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол -во час ов	Содержание занятия		
				Вводная часть	Основная часть	Заклучит. часть
<b>1. Мой внутренний мир</b>						
1.	Занятие 1	выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов	2	Обсуждение: а) что нравится/не нравится в жизни; б) что нравится/не нравится дома; в) что нравится/не нравится в школе.	Упражнение «Настроение» Упражнение «Сочинение сказки-метафоры»	Методика «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана. Тест Люшера
2.	Занятие 2 (продолжение)	снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	2	Упражнение «Страхи великих»	Упражнение «Мое Я»	Визуализация «Мягкость и нежность» Тест Люшера
3.	Занятие 3 (продолжение)	отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка	2	Упражнение «Визитная карточка»	Упражнение «Властелин своего гнева»; «Вижу, ты расстроен»; «НЕТ!»	Визуализация «Вернисаж достижений» Тест Люшера

2. Уверенное поведение						
4.	Тренинг уверенного поведения	формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	2	Упражнение «Точка опоры» Беседа «Что значит вести себя уверенно?»	Выбор стратегий поведения в ситуациях оценивания; Обсуждение х/ф «Чучело»; Арт-терапия «Дерево – характер»	Визуализация «Встреча на мосту» Тест Люшера
5.	Тренинг уверенного поведения (продолжение)		2	Упражнение «Эмиграция»	Упр. «Кто я?»; «Круг моей жизни»; Обсуждение х/ф «В моей смерти прошу винить Клаву К.»	Визуализация «Горная прогулка» Тест Люшера
6.	Тренинг уверенного поведения (продолжение)		2	Беседа «Как уверенно вести себя в общественных местах»	Разбор и обсуждение ситуаций; Обсуждение х/ф «Отрочество» Упражнение «Мясо и зубы»	Визуализация «Четыре желания» Тест Люшера
7.	Тренинг уверенного поведения (продолж		2	Беседа «Лицо или мордашка?»	Упражнение «Кружка»; Выработка уверенного поведения в общественн	Визуализация «Я – капитан своей жизни» Тест Люшера

	ение)				ых местах (разбор ситуаций) Обсуждение х/ф «Форест Гамп»	
<b>3. Путь к цели</b>						
8.	Практику м целепола гания	формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственност и, самостоятельно сти и активной	2	Упражнен ие «Какой я человек?»	Упр. «Переписанн ая биография», «Растущие цели»; Обсуждение х/ф «Целитель Адамс»	Визуализация «Путь к цели» Тест Люшера
9.	Практику м целепола гания (продолж ение)	жизненной позиции	2	Физическ ая метафора цели А. Роббинсо на	Техника «Мои цели»; Упр. «Постановка цели подходящего размера»; Обсуждение х/ф «КостяНика. Время лета»	Визуализация «Мягкость и нежность» Тест Люшера
10.	Практику м целепола гания (продолж ение)		2	Беседа «Мои ресурсы», заполнени е таблицы	Коллаж «Грани моего Я»; Обсуждение х/ф «Неприкасае мые»; Упр. «Хочу, могу, умею»	Визуализация «Принятие решения» Тест Люшера
1	Практику		2	Беседа	Упр. «Линия	Визуализация

1.	м целепола гания (продолж ение)			«Способы упря временем » Практику м по ранжиров анию задач на неделю	жизни»; Обсуждение х/ф «День сурка»; Проективны й рисунок «Я через 10 лет»	«Цветовой аутотренинг» Тест Люшера
1 2.	Практику м целепола гания (продолж ение)		2	Упражнен ие «Карта будущего »	Обсуждение х/ф «Большой» Упр. «Письмо самому себе»	Методика Д. Амирхана; Тест Люшера

### Структура занятия

1. Приветствие, «разогревающее» упражнение (для настроя на работу) (10-15 мин.);
2. Упражнения, проективные методики, беседы, обсуждение просмотренных дома художественных фильмов (направлены на формирование навыков совладающего поведения, саморазвитие, целеполагание) (25-30 мин.);
3. Перерыв (5-10 мин.);
4. Обучение навыкам саморегуляции (визуализация в условиях сенсорной комнаты или обучение диафрагмальному дыханию и психофизиологической саморегуляции с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна» по методу биологически обратной связи) (30 мин.)
5. Подведение итогов, тест Люшера (10 мин.).

### Занятие 1

Цель: выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения у подростка.

#### 1. Обсуждение по трем основным направлениям:

- а) что не нравится и что нравится в жизни;
- б) что не нравится и что нравится дома;
- в) что не нравится и что нравится в школе.

При этом соблюдается последовательность обсуждения — вначале обсуждается негативный опыт, а затем позитивный. Это дает возможность рассказать о собственных переживаниях, с одной стороны, и отреагировать негативные эмоции, с другой. Обсуждение позитивного опыта часто приводит к осознанию того, что не так все плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которые могут оказать поддержку, которые понимают и любят.

## **2. Упражнение «Настроение»**

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности

Подростку предлагается нарисовать любой сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры, которые соответствуют его переживаниям и тревогам. Рисование следует закончить, когда наступит успокоение. Затем на обратной стороне листа нужно написать несколько слов, отражающих настроение. После этого с удовольствием и эмоционально листок рвется и выбрасывается в урну.

## **3. Упражнение «Сочинение сказки-метафоры» [1]**

Психолог начинает сочинять сказку, героями которой становятся любимые персонажи подростка, потом просит его продолжить. При этом сюжет сказки начинает отражать пережитую травматическую ситуацию.

Обсуждение содержания сказки-метафоры и работа с реакциями: рассказ об особенностях поведения героя в сложной ситуации – повторение сказки с использованием конструктивного способа выхода из нее.

## **4. Методика Д. Амирхана, тест Люшера (Приложение 2)**

**5. Подведение итогов занятия, обсуждение предложения о создании рукотворного артбука [17].**

## **Занятие 2**

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности.

### **1. Упражнение «Страхи великих» [21, с.145]**

Психолог рассказывает о страхах известных актеров и звезд поп-культуры (с использованием материалов популярных журналов), обращает внимание, что переживание страха не связано с постоянным неуспехом и что даже очень известные и успешные люди могут бояться. Психолог предлагает подростку составить коллаж из газетных и журнальных вырезок на тему страхов.

### **2. Упражнение «Мое Я» [21, с.145]**

Обучающийся последовательно делает три рисунка, не зная тему каждого следующего: «Я глазами других», «Я, каким хотел бы быть», «Я какой есть». Подчеркивайте, что в этом упражнении качество не важно, и подросток может отказаться от работы.

Инструкция: «Нарисуй себя таким, каким тебя видят другие». По окончании этого рисунка с учетом состояния подростка задайте ему вопросы на уточнение. Нельзя настаивать, если подросток не захочет говорить. Вы можете предложить ему изобразить свои мысли без слов или свои чувства. После этого перейдите ко второму рисунку — «Нарисуй себя таким, каким ты хочешь быть». Пусть подросток попробует рассказать: «Что будет, если он станет таким», «Что изменится, а что нет», «Мнение и отношение каких людей изменится к нему, а каких нет», «В каких ситуациях ему будет легче, а в каких — труднее». Заключительный рисунок - «Нарисуй себя таким, какой ты есть». Психолог может задавать вопросы по ходу рисования.

**3. Визуализация «Мягкость и нежность»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

**4. Подведение итогов занятия, просмотр и обсуждение коллажей в артбуке**

**5. Тест Люшера**

### **Занятие 3**

Цель: формирование альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей подростков и взаимодействия с окружающими; отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка

#### **1. Упражнение «Визитная карточка» [21, с. 141-143]**

Педагог-психолог спрашивает подростка, знает ли он, что такое визитная карточка? Скорее всего, какое-то представление об этом есть. Порассуждайте, для чего люди тратят деньги на изготовление карточек, почему обмениваются ими при первой встрече? Принесите на занятие и покажите образцы разных визитных карточек. Возможно, подросток скажет, что визитка — признак «понта», т.е. один из способов произвести впечатление. Пусть из принесенных визиток он выберет более и менее «понтовые». Когда будут выбраны менее «понтовые», попросите его подумать — зачем человеку такая скромная визитка. Важно, чтобы сам подросток пришел к выводу: визитка позволяет человеку представить себя так, как он хотел бы выглядеть в глазах других. Предложите подростку на листе формата А4 выделить углы листа так, чтобы получились квадраты со стороной 4 см, а также квадрат в центре размером 4х4 см.

В левом верхнем углу подросток должен написать, какое место кажется ему самым лучшим на Земле. В правом верхнем углу - ту способность, которой он гордится. В левом нижнем углу пишется дата одного из самых счастливых дней жизни (можно заменить счастливый день на важный), а в правом нижнем - важное планируемое событие в жизни человека. В центре пишется имя

режиссера, которому подросток поручил бы снять фильм о себе. Если указать имя сложно, можно привести название фильма, режиссер которого кажется подростку подходящей кандидатурой для этого дела.

## **2. Упражнение «Властелин своего гнева» [21, с.147]**

Педагог-психолог обсуждает с подростком проблему: что делать, если выразить гнев сложно, например, когда это касается близкого человека, предлагает написать маленькое послание тому, на кого подросток до сих пор сердит (уже несколько лет), а потом уничтожить это послание. Важно, чтобы подросток пришел к выводу: «Управлять своим гневом не значит уметь его искусно прятать, а уметь его выражать».

## **3. Упражнение «Вижу, ты расстроен» [21, с.149]**

Обсудите с подростком, как он понимает, что другой человек горюет. Какие признаки горя более заметны, а какие менее? Возможно, он назовет не так много внешних проявлений горя: слезы и плач, грустное выражение лица (опущенные уголки рта, полузакрытые глаза), поза горюющего (опущенные плечи, сгорбленная фигура). Предложите ему нарисовать или изобразить эти проявления. Обязательно после такого упражнения попросите изобразить другие чувства — расслабленность, удовлетворенность и т.д.

В заключение упражнения спросите, нужно ли скрывать от семьи свое горестное настроение, как показать горе так, чтобы другие могли помочь вам, как рассказать о том, что вас угнетает? Предложите придумать историю, которая начинается словами: «Однажды я расстроился из-за того, что...».

## **4. Упражнение «НЕТ!»**

Упражнение дает возможность проявить подростку твердость в отношениях со сверстниками, не унижая и не оскорбляя их.

Как сказать «НЕТ» тому, кто тебя донимает:

- 1) посмотри прямо в глаза;
- 2) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 3) скажи о том, что тебе неприятно (если надо);
- 4) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!», «Уходи!».

Как реагировать на отказ (если тебе говорят «НЕТ»):

- 1) прекрати свои действия;
- 2) спроси, в чем причина отказа;
- 3) скажи, что тебе досадно;
- 4) спроси о желаниях собеседника или предложи что-нибудь другое.

Как сказать «НЕТ» тому, кого ты хорошо знаешь, если у тебя возникло НЕПРИЯТНОЕ чувство:

- 1) проверь, приятно тебе или нет;
- 2) если тебе НЕПРИЯТНО:

- 3) посмотри прямо в глаза;
- 4) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 5) объясни, почему ты говоришь «нет»;
- 6) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!» или «Уходи!».

Как противостоять давлению группы (если тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь):

- 1) подумай о возможных последствиях;
- 2) проверь, приятно тебе или нет;
- 3) реши, хочешь ли ты, а если не хочешь, то:
  - а) скажи спокойно и четко, что ты не хочешь,
  - б) объясни, почему ты не хочешь;
  - в) при повторении скажи еще раз, что ты не хочешь

Важнейшей задачей этого упражнения становится формирование у подростка представления о личных границах — возможности иметь право на тайну, свою территорию и т.д. В заключение упражнения вы можете обсудить, что какие-то темы по мере возникновения доверия между людьми становятся более доступными, а какие-то могут остаться «в тайне». Если к тебе прикасаются так, что тебе становится неприятно, ты в этом не виноват. Тебя не имеют права трогать, если ты этого не хочешь. Поэтому всегда можно попросить помощи, если у тебя самого не получается сказать «нет». Продолжай искать, пока не найдешь того, кто тебе действительно может помочь».

**5. Визуализация «Вернисаж достижений»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна»

**6. Подведение итогов занятия, просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.**

**7. Тест Люшера.**

**Домашнее задание.** Просмотр художественного фильма «Чучело»

#### **Занятие 4. Тренинг уверенного поведения [26]**

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

##### **1. Упражнение «Точка опоры» [29]**

У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. В течение 2 минут нужно найти и рассказать о своих точках опоры. Давай договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них, не уменьшать свои достоинства, говорить о них прямо,

уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Подросток не обязан объяснять, почему считает те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной, достаточно внутренней в этом уверенности.

## 2. Беседа «Что значит вести себя уверенно?»

Сравнительная таблица (составляется подростком в ходе беседы)

Признак	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие; суевливые или замедленные, как бы незавершенные,	Жесты резкие, раз-машистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может	Спокойные, плавные, нет лишних неоправданных движений
Голос	Тихий, интонации «детские»	Нарочито громкий, интонации грубые	Спокойный, интонации доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, дерзит, оскорбляет	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

Разбор ситуации-примера. В класс, где вы учитесь, пришел новенький. Он не кажется вам ни высокомерным, ни занудливым, но ваш приятель подбивает вас показать новенькому, «где его место, чтобы не задавался». На ваше сопротивление приятель спрашивает: «Ты что, больше не хочешь со мной общаться?» Ваши действия.

1. Резко оборвать приятеля: «Ты мне тут не угрожай, я сам себе хозяин».
2. Напомнить приятелю о том, в чем он от вас зависит «Ну, это ты выступаешь до первой контрольной по физике».
3. Высказать свое мнение: «Без меня найдутся те, кто его доведет. Я не хочу пользоваться уязвимостью другого, чтобы самоутвердиться».
4. Поразмыслив, прийти к выводу, что с этим приятелем вы дружите много лет, и из-за какого-то новенького не стоит ссориться со старинным другом.

Первый из вариантов ответа описывает **агрессивное** поведение, когда человек использует силу и напор при отстаивании своей точки зрения.

Вторая реакция — тоже распространенная замена уверенного поведения, ее

называют **манипулятивной**, когда человек знает «слабые» места другого и умеет «надавить» на них так, чтобы другой вел себя в соответствии с ожиданиями.

Четвертый ответ отражает реакцию, противоположную агрессии, — **уход**. Поведение опасно тем, что человек не приобретает опыта отстаивания своих интересов и точки зрения, а значит, легко может стать объектом чьей-то манипуляции. Такого человека могут использовать, а он, боясь показаться невежливым, недобрым, будет бояться сказать «нет».

Из приведенных четырех вариантов поведения уверенным является третий. Данный ответ объясняет ваше поведение и не задевает другого, оставляя ему шанс вести себя иначе. В этом и состоит уверенное поведение — остаться при своем мнении, но не давить на других, вести себя так, чтобы уважали, но не боялись.

### 3. Обсуждение х/ф «Чучело»

При обсуждении фильма обратить внимание подростка на модели поведения у героев фильма, определить по внешним признакам неуверенных, грубых и уверенных людей.

### 4. Разбор ситуаций [26]

Подумай, как ты ведешь себя чаще всего: агрессивно, уверенно, уходишь из ситуации или манипулируешь другими? Ответ на вопросы небольшого теста.

**Ситуация 1.** Вы сидите в автобусе. Входит пожилая женщина и начинает, глядя на вас, говорить примерно следующее: «Вот молодежь пошла, никакого уважения к старым. Ни места не уступят, ни работать не умеют».

Ваше поведение.

1. Уступить место и уйти подальше от этой женщины.
2. Продолжать сидеть — бабушка сама виновата, могла бы попросить, я бы уступил, а не хамил.
3. Сказать, вставая: «Бабушка, ну не все такие».
4. Обратиться к рядом сидящему: «Вечно им больше всех надо».

**Ситуация 2.** Вы разговариваете со своим приятелем о том, чего боитесь (например, контрольной, выволочки родителей за что-то, риска не найти работу и т.д.). Спрашиваете приятеля о том, боится ли он чего-то и как ведет себя в таких случаях. В ответ приятель говорит, что боятся таких вещей только лохи. Ваше поведение.

1. «Кто лох, я?» — Дать приятелю так, чтобы потом и не думал намекать на какие-то ваши проблемы.
2. Постараться узнать, почему ваш приятель так о вас думает, и впредь стараться не попадать впросак.
3. Напомнить приятелю, как он трясся, стоя перед кабинетом стоматолога.
4. «Страх и трусость — разные вещи. Только дураки и не боятся».

**Ситуация 3.** Вы одолжили своему знакомому деньги (какую-то вещь). Время идет, а приятель и не вспоминает том, что должен.

Ваше поведение.

1. Не слушая никаких оправданий, требовать вернуть долг немедленно, упрямо и не уходя.
2. Пригрозить, что если долг не будет возвращен в ближайшие дни, приятелю достанется.
3. Сказать, что если долг не будет возвращен, никакой другой помощи приятель от вас не получит, а при удобном случае отказать этому человеку, сказав, что помните, как тот возвращал вам долг.
4. Терпеливо ждать, что приятель вспомнит о долге.

**Ситуация 4.** Ваш преподаватель при других довольно жестко вас оценивает: «Такой... работы давно не видел, так и обезьяна смогла бы». Ваше поведение.

1. Сказать, что как учили, так и сделал.
2. «Возможно, я не справился, мне нужна помощь...»
3. «Вы правы, я действительно не очень способный».
4. Сослаться на то, что лучшего качества вы ни у кого не видели.

Посчитайте, сколько вариантов ответа вы даете, подумайте, в какой ситуации уверенное поведение дастся вам тяжелее всего. Чем вы можете это объяснить

**Ключ к тесту:**

Тип поведения	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
Агрессивное	4	1	2	1
Манипулятивное	2	3	3	4
Уход	1	2	4	3
Уверенное	3	4	1	2

### **5. Арт-терапия «Дерево – характер» (по И. Вачкову) [5]**

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли... Деревья-Характеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви и множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и

устремлена вверх, потому что несла черту Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля - такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь - от корней до кроны - покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками - это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и даже стелющиеся по земле.

Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви.

Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот лес не может никто, и узнать, какой у тебя характер, можно, только изучая самого себя и свои поступки.

**6. Визуализация «Встреча на мосту»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

**7. Подведение итогов. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.**

**8. Тест Люшера.**

**Домашнее задание.** Просмотр художественного фильма «В моей смерти прошу винить Клаву К».

## **Занятие 5. Тренинг уверенного поведения (продолжение)**

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

### **1. Упражнение «Эмиграция»**

Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми?

## 2. Упражнение «Кто я?» [13]

В течение 15 мин подросток отвечает на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений.

Рефлексия:

1. Уровень самопрезентации (предъявление себя):

1.1. Время выполнения упражнения: окончание упражнения раньше времени свидетельствует об ограниченности представлений о себе;

1.2. Количество ответов:

- если ответов не более 8, это означает, что подросток не желает предъявлять себя даже самому себе;

- от 9 до 17 ответов — это средний, умеренный уровень самопрезентации. Что помешало ответить: надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? Слишком жесткий контроль, строгая цензура? Или не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете?

- от 18 до 22 ответов - высокий уровень самопрезентации, что свидетельствует о том, что подросток смотрит на себя с разных сторон, думает о себе и не стесняется сам себя. Повторяющиеся ответы посчитайте за одно высказывание (например: «Я люблю рок-музыку»; «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»; «Мое самое любимое занятие — слушать музыку»). Они свидетельствуют о наличии проблемы, волнующей темы.

- более 22 ответов означают, что подросток видит ситуацию соревнования там, где ее вовсе не предполагалось.

2. Содержание ответов:

2.1. количество ролевых и формально-биографических характеристик

(«юноша», «девушка», «живу в Барнауле»). Людей, обладающих именно такими ролевыми и биографическими характеристиками, очень много. В чем же проявляется ваша индивидуальность? Зачеркните эти ответы, что останется?

2.2. к какому времени относятся ответы:

- если большинство ответов относится к прошлому: было что-то, что мешает жить настоящим? прячетесь от сегодняшних задач?

- связывая все в своей жизни с будущим, что вы оставляете сегодняшнему дню? Каков вы сегодня?

- большинство ответов вне времени: отсутствуют ощущения и боязнь перемен

3. Поставьте около каждого ответа «+», если вам это в себе нравится, «—», если не нравится, «О», если вам все равно, и«?», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков. Это свидетельство вашего отношения к себе— принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь.

Очень трудный момент! Ответы типа «хороший», «плохой», «добрый», «злой», «умный», «глупый», «удачливый», «неудачник» — насколько они являются результатом размышлений подростка о себе, самоанализа, а насколько табличкой, ярлыком, который он повесил на себя, чтобы к нему никто не цеплялся?

4. Анализ количества ответов по четырем категориям:

зависит от меня (обозначьте их буквой «Я»);

зависит от других (буква «Д»);

зависит от судьбы (буква «С»);

ни от чего не зависит, просто так получилось (буква «Н»).

Проанализируйте, каких ответов больше? Какой вывод можно из этого сделать (Я - игрушка в руках других людей или в руках судьбы? Хозяин самого себя? Если причина только во мне самом, не является ли это попыткой держать все под контролем?). Если преобладают ответы категории «Н», может быть вы неуверенны в себе и выстраиваете защиты, не оставляя для реальной деятельности сил и времени?

**3. Обсуждение художественного фильма «В моей смерти прошу винить Клаву К».**

В ходе обсуждения предположить, как ответили бы главные герои на вопрос о себе «Кто Я?».

**4. Упражнение «Круг моей жизни» (по К. Фопелю) [24]**

Психолог чертит круг и предлагает следующее задание: это срез твоей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями. В каждой четверти — шесть часов. Отметь, сколько

времени у тебя уходит:

- на сон;
- на школу;
- на друзей;
- на домашнее задание;
- на семью;
- на одиночество;
- на работу по дому;
- на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, ответь себе на следующие вопросы:

1. Доволен ли тем, как проходит день?
2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
3. Что легко и что трудно изменить в своей жизни?
4. Чего не хватило для верного отображения твоей жизни?
5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

**5. Визуализация «Горная прогулка»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

**6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.**

**7. Тест Люшера.**

**Домашнее задание.** Просмотр художественного фильма «Отрочество».

### **Занятие 6. Тренинг уверенного поведения (продолжение)**

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

#### **1. Беседа «Как уверенно вести себя в общественных местах» [26]**

Ситуация 1. Имею право – иди ты... Эта ситуация встречается часто – в магазинах, общественном транспорте, самых разных учреждениях, т.е. там, где вы выступаете в роли покупателя, клиента, просителя, иными словами, потребителя каких-либо благ и прав. Тот, кто стоит за прилавком, берет ваши справки, обслуживает вас в поликлинике или учебном заведении, не должен вести себя агрессивно, манипулятивно, однако вы знаете на своем опыте, что хамство и наглость – частый вариант поведения. Как же себя вести, если с вами поступают следующим образом?

Скептически: Ну-ка, что тут у тебя может быть? Ты сам-то кто?

Провокативно: На что ты рассчитываешь, ты же еще не взрослый? Ты бы со своими двойками вообще молчал.

Недоверчиво: «Интересно, что у тебя были за родственники, что ты оказался в детском доме? А почему ты решил, что тебе должны помогать? Из детского

дома ангелочком не выйдешь.

Конечно, при таком обидном и несправедливом отношении очень хочется показать обидчику, чего он стоит, или напугать его, или съязвить, или гордо хлопнуть дверью. Но все три варианта поведения не приведут к достижению цели: оформлению и получению документов, полноценному информированию и т.д. Ваша агрессия или ироничность только убедят этих людей в том, что вы пропащий для нормальной жизни человек.

Как же себя вести? В общественных местах самая лучшая тактика поведения «долгоиграющая пластинка»: вам «про Фому», а вы про то, что вам нужно. Чиновник говорит, что не знает, как вам помочь, а вы уверены, что по закону именно в этом ведомстве вам должны оказать помощь. Спрашивайте его, кто знает. Он начинает давать вам нелестные оценки, вы продолжаете настаивать на своем: «Мне нужно получить справку (направление). Где я могу это сделать? Если вы не знаете, к кому мне обратиться?» Он, возможно, действительно не знает (но не хочет признаваться), он не хочет возиться, он может не хотеть оказать вам помощь по разным причинам, хотя и обязан. Помните, что ваша цель получить помощь, а не самоутвердиться. Попробуйте один раз не сорваться на агрессию или грубую шутку. После этого человек и начинает чувствовать свое достоинство. Итак, вы обращаетесь в службы и ведомства.

- Заранее сформулируйте свои вопросы.
- Подумайте, каким тоном вы будете спрашивать, какое впечатление собираетесь произвести.
- Поставьте перед собой задачу – сохранить самообладание и вежливость, показать другим, что вы можете управлять своим поведением и эмоциями.
- Соберите информацию о том, что подтверждает ваше право: статьи закона, распоряжения, возможно, газетные вырезки и т.д. Будьте готовы доказывать свою точку зрения.

## **2. Разбор и обсуждение ситуаций**

Ситуация 1. Вы пришли в учебное заведение, чтобы узнать, как можно поступить, какие подготовительные курсы существуют и т.д. Человек говорит, что конкурс в заведение очень серьезный, что сюда поступают солидные люди, и смотрит на вас с недоверием. Ваше поведение?

Ситуация 1. Вы приходите в Центр Социального Обслуживания за справкой для получения материальной помощи. Специалист Центра говорит, что и без таких, как вы, полно тех, кто нуждается в помощи. Вы отвечаете ему, что имеете на это право. Он заявляет, что у таких, как вы, прав нет.

В заключение попросите подростка вспомнить похожие ситуации. Они всегда могут его подстергать.

### 3. Упражнение «Мясо и зубы»

На карточке написаны качества:

Отзывчивый

Упорный

Волевой

Нежный

Целеустремленный

Добрый

Подросток выбирает качества, которых ему не хватает, и записывает их в таблицу в колонку «Себе». В колонку «Другим» записывают качества, которых, по его мнению, не хватает окружающим людям.

После заполнения таблицы психолог объясняет, что определения «упорный, волевой, целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (условно можно назвать «зубы»), а определения «отзывчивый, нежный, добрый» характеризуют мягкость человека (условно можно назвать «мясо»).

Обсуждение:

- Какие качества ты выбирал для себя?

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

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

- Что значит быть уверенным человеком? (спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других)

- Какое поведение мы называем неуверенным? (беспокойное, нерешительное)

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

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

#### Примерные выводы по содержанию упражнения:

Выбор для себя «зубов» объясняется желанием использовать партнера по общению для достижения своих целей. Такое отношение приводит к ряду последствий:

- в нравственной плоскости – формируется отношение к людям как к орудию достижения личных целей;

- в мотивационном аспекте – оформляется в желание, привычку распоряжаться партнером, стремление получать одностороннее преимущество;

- в когнитивном плане – возникают эгоцентризм, фрагментарное, одностороннее видение партнера и самого себя.

#### **4. Обсуждение художественного фильма «Отрочество».**

**5. Визуализация «Четыре желания»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

**6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.**

#### **7. Тест Люшера.**

**Домашнее задание.** Просмотр художественного фильма «Форест Гамп».

### **Занятие 7. Тренинг уверенного поведения (продолжение)**

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

#### **1. Беседа «Лицо или мордашка?» [27]**

Беседа имеет своей первоосновой высказывание В.В.Розанова, русского философа, обратившего внимание на то, что, пройдя по улице, встретишь среди тридцати тысяч женских лиц одно красивое лицо, а остальные все - мордашки. Идея игры: мы тоже различаем лицо и мордашку? Есть ли принципиальные отличия красивого лица и прелестной мордашки.

Психолог предлагает подростку рассмотреть художественные портреты людей самых разных эпох и стилей и дать им определение «Лицо» или «Мордашка», а также объяснить: почему он так думает. По окончании обсуждения портретов, психолог просит ответить подростка на вопрос: Хотел бы ты иметь красивое лицо или мордашку? Почему?

#### **2. Упражнение «Кружка» [27]**

В основании упражнения лежит положение о многомерности мира, которое говорит о том, что любое явление мира, точно так же, как и весь мир в целом, обладает разными характеристиками одномерно, будучи рассмотренными с разных точек зрения и измеренными различными мерками.

Психолог и подросток занимают разное положение по отношению к предмету. Глядя на кружку, они поочередно описывают то, что видят. Важно подвести подростка к правильному выводу:

В данном эксперименте вывод о том, что «надо уважать мнение каждого» является ошибочным. Объективно мнение каждого имеет свое основание в мире. Дело тут не столько в уважении к мнению другого, сколько в объективно существующих разномерных характеристиках одного и того же предмета. Во время обсуждения полезно акцентировать внимание подростка на то, как часто люди ссорятся, обижаются только потому, что не хотят увидеть тот ракурс, с которого этот человек воспринимает предмет.

#### **3. Ситуации для разбора**

Ситуация 1. Один из ваших родственников начинает настаивать на том, что вам лучше учиться именно по этой специальности, хотя вы хотите продолжать образование по другому профилю. Когда вы отвечаете, что хотите заниматься другим, он говорит, что вам особенно выбирать не приходится, и многозначительно замолкает.

Ситуация 2. Ваш сосед (соседка) просит помочь ему в одном деле (ремонт машины, поездка на дачу и т.д.), вы не против, но в данный момент заняты. В ответ ваш знакомый говорит, что не так много у вас друзей, чтобы ими разбрасываться.

Рекомендации психологу. В ходе работы вы столкнетесь с такой проблемой, как условная и безусловная любовь и манипуляции со стороны других, достаточно близких подростку людей. Поэтому важно отделить манипуляцию, любовь (привязанность), обиду. Иными словами, показать подростку, что даже любящие люди могут вести себя не всегда корректно, что не означает, что они вас не любят, но и не означает, что вы должны им уступать.

Ситуация 3. В компании знакомых вам предлагают выпить, хотя вы знаете, что вам или не стоит пить вовсе, или не стоит пить больше того, что вы выпили. Вы вежливо отказываетесь, а вам говорят: «Расслабься, мамы рядом нет».

Ситуация 4. Вам предлагают нелегальную работу и хотя не сообщают, что дело «пахнет» криминалом, вы это чувствуете. Когда вы осторожно отказываетесь, вам говорят: «Думаешь прожить на честные деньги, подачки от начальства, хочешь за ними ходить?..»

Обсуждение:

Какие же приемы могут использовать ваши «знакомые», чтобы втянуть вас в свой круг? В первую очередь угрозы. Конечно, одними словами и поведением от угроз вы не избавитесь, нужны и действия. И тем не менее важно показать, что вы не выходите из себя от того, что вам угрожают. Постарайтесь как можно меньше взаимодействовать: не угрожайте в ответ, не стремитесь убедить в обратном, что нужно жить по-другому, не старайтесь объяснить, что останетесь другом и т.д. Выйдите из контакта как можно быстрее. Если вас провоцируют вступить в объяснение, говорите, что вы так решили («Это мое решение») и не вдавайтесь ни в какие длительные объяснения. Ни слова, ни мимика не должны быть угрожающими или заискивающими, наоборот, будьте уверены, немногословны и сдержанны.

Еще один прием давления на вас — постоянное напоминание о том, что вы ведете себя не как взрослый или не как настоящий мужчина (взрослая женщина): «держитесь за юбку», «ходите на задних лапках» и т.д. «Взрослое» поведение, которое вам навязывается, скорее всего, не такое уж и взрослое. Наилучшее поведение для вас в этой ситуации - мягкий уход, без объяснений. «Я считаю, что

так будет для меня лучше». Если кто-то спрашивает вас, не считаете ли вы, что они живут не так, не вдавайтесь в оценки, каждый выбирает свой путь и сам за него потом отвечает. Просто скажите, что вы можете судить только о себе.

#### **4. Обсуждение художественного фильма «Форест Гамп».**

В ходе обсуждения обратить внимание, как главный герой отстаивает свое право добиваться желаемого.

**5. Визуализация «Я – капитан своей жизни»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

**6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.**

#### **7. Тест Люшера.**

**Домашнее задание.** Просмотр художественного фильма «Целитель Адамс».

### **Занятие 8. Практикум целеполагания**

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

#### **1. Упражнение «Какой я человек?»**

Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом.

Возьми лист бумаги и ответь на вопросы, отражающие твоё представление о себе:

- Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
- Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

#### **2. Упражнение «Переписанная автобиография»**

За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Психолог предлагает подростку рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства.

Описывать чувства желательно как можно детальнее.

Обсуждение:

- Что в твоей биографии было самым приятным?
- Какой момент лично для тебя стал самым счастливым?

#### **3. Упражнение «Растущие цели»**

Подумай и назови те цели, достижение которых доставляет (или может доставить) тебе удовольствие, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

- 1) Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит

глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2) Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.

3) Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.

4) Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

Обсуждение:

- Можешь ли ты сказать, что эти цели могут быть для тебя привлекательными?

- Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

#### **4. Обсуждение художественного фильма «Целитель Адамс».**

В ходе обсуждения фильма показать значимость альтруистических идей в обретении главным героем собственных жизненных смыслов.

**5. Визуализация «Путь к цели»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

**6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.**

#### **7. Тест Люшера.**

**Домашнее задание.** Просмотр художественного фильма «КостяНика. Время лета».

### **Занятие 9. Практикум целеполагания (по И.В. Дубровиной) [14]**

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

#### **1. Физическая метафора цели А. Роббинсона**

Встань, поставив ноги на ширине плеч, руки вытяните вперед параллельно полу. Теперь повернитесь всем корпусом назад и зафиксируйте взглядом на стене место, до которого удалось повернуться. Вернитесь в исходное положение. Закройте глаза.

Теперь поставьте перед собой цель в следующий раз повернуться значительно дальше и мысленно представьте себе, как вы это делаете. А теперь, открыв глаза, попробуйте вновь повернуться. Сравните то место в пространстве, в котором вы оказались теперь с предыдущей отметкой.

Кому удалось повернуться дальше? Как правило, большинству.

Отсюда вывод: Немногие из нас каждое свое действие выполняют в полную силу, если для этого нет серьезных оснований. Цель – зачастую является

реальной мотивирующей силой, позволяющей выкладываться полностью и добиваться желаемого.

Не любой образ желаемого результата можно назвать целью, а только такой, который:

- а) побуждает вас к реальным действиям;
- б) как-то определен во времени (хочу достичь этого тогда-то);
- в) позволяет как-либо измерить результат или факт его достижения.

Пример:



Цель – побуждающий к действию образ желательного результата – определенного во времени и как-либо измеримого.

Грамотно сформулированная цель соответствует следующим правилам:

1. Моя цель сформулирована **позитивно**, через утверждение, а не отрицание.
2. Моя цель сформулирована достаточно **конкретно**, из формулировок достаточно понятно, когда цель будет достигнута, и какой результат вы хотите получить.
3. Моя цель сформулирована **ответственно**, достижение результата зависит в первую очередь от меня.

Теперь, ориентируясь на эти правила, составь свои основные жизненные цели.

## 2. Техника «Мои цели»

Ценности — это наиболее общие образования, они не лежат на поверхности и тем не менее определяют нашу жизнь. Обычно ценности конкретизируются в целях. Говорить о целях гораздо легче, потому что они больше осознаются человеком. Смысл постановки целей состоит в том, чтобы сконцентрировать внимание на желаемых результатах. Цель можно определить, как нечто, увязанное во времени и измеримое в смысле состояния.

1. Запиши все, что ты хочешь иметь в жизни, кем хочешь быть, что делать. Пусть тебя не волнует порядок записи, возможность достижения желаемого или его важность. Записывай все, что приходит в голову. Сделай список не менее чем из 10-15 пунктов. Возможно, полученный список тебя удивит или огорчит, но в любом случае это будет повод для анализа самого себя и повод для раздумий. Время выполнения 10 мин.

2. Закончив список, включи в него то, что ты уже имеешь и хотел бы

сохранить. Время выполнения 7-8 мин. Далее работаем со списком ценностей.

Обсуждение:

- Прочитай список, вычеркни то, что кажется глупым или мелким.
- Вычеркни то, что противоречит смыслу твоей жизни (если ты еще не открыл для себя смысл жизни, переходи к следующему пункту).
- Распредели все цели (желания) на три категории: А — очень, очень важные, Б - очень важные, В - важные. Если желание не вошло даже в категорию В, то вычеркни его.
- Перепиши все А-желания на чистый лист бумаги. Если их меньше 10, допиши к ним Б-желания. Если и сейчас оказалось меньше 10, то надо либо начинать все снова, либо пересмотреть классификацию.
- Из нового списка выбери одну вещь, которую вам хочется больше всего. Напиши ее на новом листе бумаги. Из оставшегося выбери наиболее желаемое и перепиши под № 2. Таким же способом доведи список на третьем листе бумаги до 10.

Вот то, что ты хочешь. На остальных желаниях не стоит сейчас концентрироваться. Посмотри на свою десятку. Представь, какое удовольствие ты получишь от каждого пункта. Что ты почувствуешь, когда все это станет твоим? Можешь представить и почувствовать это сейчас.

Задания необходимо выполнять именно в указанном порядке, хотя это может показаться делом долгим. Но эффективной проработки целей можно добиться только при тщательном следовании инструкции.

### **3. Обсуждение художественного фильма «Костя Ника. Время лета».**

**5. Визуализация «Мягкость и нежность»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна». (см. Занятие 2).

**6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.**

### **7. Тест Люшера.**

**Домашнее задание.** Просмотр художественного фильма «1+1. Неприкасаемые».

## **Занятие 10. Практикум целеполагания (продолжение)**

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

### **1. Беседа «Мои ресурсы»**

Ресурсы – (от франц. ressource – вспомогательное средство). В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления стрессов. Наряду с понятием ресурс зачастую используется понятие потенциал. Потенциал (от латинского potentia – сила), источники, возможности,

средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Это характеристика личностной зрелости, которая отражает меру преодоления личностью не только задач, обстоятельств, но и «самой себя». Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую и духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал – это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру. Один из уровней этой структуры составляют **личностные (внутренние) ресурсы**, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности). Другой уровень составляют **внешние ресурсы** (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка, учебная, семейная, и т.п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокупности влияют и образуют личностный потенциал. Выделенные уровни потенциала являются относительными, т.к. система регуляции потенциала непрерывна.

Заполнение таблицы «Мои ресурсы»

Ресурсы	Степень удовлетворенности	Пути накопления
1. Здоровье		
2. Интеллектуально-познавательные		
3. Материальные		
4. Задатки, способности, черты характера		
5. Люди, окружающие меня		
6. Умения и практические навыки		

## 2. Обсуждение художественного фильма «1+1. Неприкасаемые».

При обсуждении фильма обратить внимание на пути накопления главными

героями внутренних и внешних жизненных ресурсов.

#### 4. Коллаж «Грани моего «Я»

Необходимые материалы: журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага.

Психолог предлагает подростку вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, часть текста, и из них составить композицию на тему «Грани моего Я». Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами.

#### 5. Упражнение «Хочу, могу, умею»

Инструкция: «Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с тобой попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению.

В колонке «Хочу» нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке «Могу» напиши свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметь, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: «уверен», «несколько не уверен», «не уверен». В колонке «Умею» напиши свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у тебя уже есть».

Хочу	Могу	Умею

Обсуждение:

Какую колонку было заполнить легче всего, а какую наиболее трудно? Почему?

**6. Визуализация «Принятие решения»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

**7. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.**

**8. Домашнее задание.** Просмотр художественного фильма «День сурка».

### Занятие 11. Практикум целеполагания (продолжение)

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

## 1. Беседа «Способы управления временем»

Все дела можно разделить на три группы:

1. Важнейшие. Они составляют примерно 15% общего количества задач дня. Вклад этих задач в конечный результат дня составляет примерно 65%;

2. Важные. Составляют в среднем 20% общего количества задач дня. Вклад в достижение цели дня примерно 20%;

3. Менее важные. Составляют в среднем 65% общего количества задач дня. Вклад этих задач в конечный результат дня составляет примерно 15%.

## 2. Практикум по ранжированию задач на неделю

Психолог предлагает вспомнить подростку, чем он занимался в течение последней недели, и в соответствии с цветом, обозначающим виды деятельности, заполнить таблицу:

**Мои жизненные сцены**

	понедель ник	вторни к	среда	четверг	пятниц а	суббот а	воскре сенье
Утро							
День							
Вечер							
Поздний вечер							

- Работа, деятельность – красный цвет;
- Общение (с семьей, друзьями, родственниками), социальные контакты – желтый цвет;
- Тело и забота о нем (еда, секс, спорт) – зеленый цвет;
- Уединение, отдых, общение с самим собой, саморазвитие – синий цвет.

Обсуждение:

- Какие сферы твоей жизни более энергоемкие, т.е. где больше всего затрачивается времени и сил?

- Соответствует ли энергия, которую ты расходуешь на каждой жизненной сцене количеству времени, проводимому на ней?

- Кто, по-твоему мнению, является инициатором твоего участия в каждой представленной сцене?

- Есть ли у тебя собственное желание вкладывать свои силы в те жизненные сцены, где ты больше всего расходуешь свои время и энергию?

- Что можно сказать об особенностях своего внутреннего мира? Какие противоречия обнаружились при выполнении упражнения?

- Можешь ли ты назвать себя автором своего жизненного сценария?

## 3. Обсуждение художественного фильма «День сурка».

В ходе обсуждения проанализировать способы управления временем главного героя фильма.

#### **4. Упражнение «Линия жизни» [4]**

Психолог предлагает подростку на горизонтальном листе А4, посередине провести горизонтальную линию, Линию своей жизни. Слева, в самом начале линии, необходимо поставить черточку, которая будет означать начало жизни. Подросток отмечает желаемую продолжительность жизни (обычно какой-нибудь возраст в конце линии), обозначает свое настоящее (обычно точка между двумя предыдущими точками), «любимый возраст» (наиболее привлекательный лично для подростка). На Линии жизни подросток отмечает те события, которые с ним уже происходили, происходят в настоящем и те события, которые произойдут в будущем, обозначить возраст. События, которые носят позитивный характер, отмечаются в верхней половине листа, а события негативного характера отмечаются в нижней части листа.

Обсуждение:

- Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?

- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?

- Где случилось больше событий – в прошлом или в будущем? Почему?

- Какие события носят глобальный характер (жизненно важные, определяющие стратегию жизненного пути)?

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и мудрее.

Не все жизненные события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их.

#### **5. Проективный рисунок «Я через 10 лет»**

Психолог предлагает подростку нарисовать рисунок простым карандашом «Я через 10 лет», не давая никаких дополнительных инструкций. Рисунок не обязательно должен отражать профессию.

Обсуждение «На чем строится планирование»:

- Кто ты будешь?

- Какими средствами будут достигнуты цели?

Вывод: Осознающий себя во времени человек в состоянии выделить цели, которые хочет достичь в жизни, определить, каким способом в своей каждодневной деятельности он приближается к ним. Такой человек всегда активен в достижении своих целей, но он не является прагматиком. Понимая временную перспективу, человек учиться дорожить сегодняшним днем,

понимать ценность и неповторимость каждого прожитого дня, находит в каждом дне хотя бы маленькую радость. Понимая связь того, что он делает сегодня, со своими конечными целями, он становится более активным. Кроме того, осознает, что он сам – хозяин своей судьбы.

**6. Визуализация «Цветовой аутотренинг»** (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

**7. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.**

**8. Домашнее задание.** Просмотр художественного фильма «Большой».

## **Занятие 12. Практикум целеполагания (продолжение)**

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

### **1. Упражнение «Карта будущего»** (по К. Фопелю) [24]

Метафорическое выражение целей способствует соотнесению целей между собой, помогает понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Инструкция. Начерти карту своего будущего. Глобальные цели обозначь как пункты местности, в которых ты хотел бы оказаться. Обозначь также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумай и напиши названия для «пунктов-целей», к которым ты стремишься в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым ты будешь ходить. Как ты будешь добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия предстоит преодолеть? На какую помощь ты можешь рассчитывать? Какие местности тебе придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будешь ли ты прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Обсуждение

Где находятся важнейшие цели?

Насколько они сочетаются друг с другом?

Где подстерегают опасности?

Откуда ты будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

Какие чувства вызывает у вас эта картина?

### **2. Обсуждение художественного фильма «Большой».**

При обсуждении судьбы главной героини фильма использовать вопросы для обсуждения упражнения «Карта будущего».

### **3. Упражнение «Письмо самому себе»**

Психолог предлагает подростку написать письмо себе из будущего (через

год, через три года). В нем должно быть как можно больше положительных суждений о себе и как можно больше событий, которые произойдут за это время. Если подросток затрудняется, психолог помогает ему найти в себе положительные качества.

Обсуждение с подростком чувств, которые тот испытывал при написании письма, и почему они возникали.

#### **4. Итоговая диагностика.**

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Агазадзе, Н.В., Никольская, И.М., Добряков, И.В., Молчанова, Е.С., Нелюбова, Т.А., Пантелеева, Л.Ю., Попоков, М.А., Джакубов, Н., Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- Бишкек: Издательство «Папирус-Print», 2013.

2. Баева, И.А. Тренинг психологической безопасности в школе. – СПб: Речь, 2002.

3. Бобренко, О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом / Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120 с.

4. Бровко, Е.Б. Методы исследования жизненной перспективы старшеклассников / Психология и школа, 2006. - № 2.

5. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку.- М.: Ось-89, 2001.- 144с.

## Приложение 4

**Областное государственное казенное учреждение**  
**«ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,**  
**БАКЧАРСКОГО РАЙОНА»**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«БАКЧАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

---

«Согласовано»

Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Бакчарская средняя общеобразовательная школа»

\_\_\_\_\_ С.В. Быкова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

«Утверждаю»

Директор ОГКУ «Центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей,  
Бакчарского района»

\_\_\_\_\_ О.А.Галанцева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

**Программа Школы ответственного родительства**  
**"ТРОПИНКА К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬЕ"**  
коррекция детско-родительских отношений через сказку, тренинг и игру

Разработала педагог-психолог  
Е.К. Гузеева

с. Бакчар -2016

«Школа ответственного родительства» - форма родительского всеобуча, обеспечивающего работу с родителями в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании» (ст. 18, п. 1): «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в раннем детском возрасте»;
- Семейным кодексом РФ (ст. 63): «Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей»;
- Концепцией демографической политики РФ на период до 2025 года;
- основными целями и задачами образования.

Социальная проблема и обоснование программы

*Семья — базисная основа первичной социализации личности.* Именно в семье начинается процесс усвоения ребенком общественных норм и культурных ценностей, здесь он совершает первые открытия на пути нравственного, социального, творческого становления. Социологическими исследованиями выявлено, что влияние семьи на ребенка сильнее, чем влияние школы, улицы, средств массовой информации.

Следовательно, от социального климата в современной семье, духовного и физического становления в ней детей в наибольшей степени зависит успешность процессов развития и социализации ребенка. Дети могут развить свой личностный потенциал, только если они воспитываются в безопасной среде, окруженные любовью и заботой родителей и близких.

В настоящее время заметно влияние социального кризиса в стране на нравственное здоровье семьи. Все больше семей оказывается на грани перехода из категории неблагополучных (дисфункциональных) в категорию семей группы «риска».

Проблемы современной семьи обусловлены рядом причин:

- резкое социально-экономическое расслоение общества;
- постоянный дефицит в области государственного финансирования бюджетной сферы;
- рост скрытой и явной безработицы;
- педагогическая несостоятельность родителей.

Сложившаяся ситуация приводит к деформации внутрисемейных отношений, искажению нравственно-ценностных ориентаций, ослаблению воспитательных возможностей семьи. Благополучие многих семей пошатнулось, супружеские и родительские узы ослабли.

*В контексте ранней профилактики* семейного неблагополучия приоритетным направлением представляется восстановление функций современной семьи, обращение к ее внутренним резервам, оптимизация супружеских отношений, создание условий для формирования ответственного родительства, тем самым, обеспечиваются предпосылки для нормального воспитания и образования ребенка в семье.

*Особенность программы:* оказание адресной помощи и поддержки родителям.

Содержание программы

1 модуль – занятия с родителями "Ответственное родительство";

2 модуль – занятия с детьми "Сыночки и дочки";

3 модуль- совместные занятия детей и родителей "Путь доверия и взаимопонимания"

**Основные формы:** лекции, родительские собрания, круглые столы, тренинги, практические занятия.

Концептуальные идеи программы

- раннее предупреждение неблагоприятных воздействий со стороны семьи на развитие ребенка;
- формирование позитивного образа современной семьи, материнства и отцовства;
- укрепление и восстановление семейных связей;
- содействие в налаживании позитивных детско-родительских отношений;
- формирование осознанной родительской позиции.

Цели программы: Воспитание ценностного отношения к семье у детей и родителей. Сохранения детей в семье.

Задачи:

- способствовать повышению обязательств родителей по обеспечению надлежащего уровня жизни и развития ребенка;
- способствовать изменению неадекватных родительских позиций, обогащению знаний о психологии семейных отношений и психологических законов развития ребенка;
- обучать школьников навыкам и знаниям в области этики семейной жизни, а так же прививать им семейные ценности и позитивные установки к ответственному родительству.

Программа базируется на следующих принципах

*Принцип своевременности* предусматривает раннее выявление семейного неблагополучия, трудных жизненных ситуаций, в которых оказались семьи и дети, а также факторов детской безнадзорности. Реализация этого принципа дает возможность предотвратить скатывание семьи к критической границе, за которой лежит полное отчуждение от родителей, а социальные отклонения в жизнедеятельности последних перерастают в асоциальную, противоправную деятельность. Что помогает избежать крайней меры – лишения родительских прав.

*Принцип гуманизма* выражает готовность сотрудников прийти на помощь

ребенку и его семье, способствовать их социальному благополучию, защищать права и интересы.

*Принцип индивидуального подхода* предполагает учет социальных, психологических особенностей конкретной семьи и ее членов при выборе форм воздействия, а в дальнейшем и взаимодействия и реабилитации.

*Принцип стимулирования внутренних ресурсов семьи* – настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми.

*Принцип комплексного подхода* – объединение усилий социальных служб, государственных учреждений и общественных организаций для наиболее эффективного содействия восстановлению семейных связей.

Реализация этих принципов в рамках деятельности Школы ответственного родительства предполагает партнерство родителей и специалистов по налаживанию семейных отношений, раскрытию и сохранению семейного потенциала.

Предполагаемый результат

В результате реализации программы его участники будут:

«Знать»:

- теоретическую информацию о воспитании и развитии детей соответственно их возрасту;
- методы и приемы восстановления семейных традиций;
- права и обязанности детей и родителей.

«Уметь»:

- нормализовывать психологический климат в семье;
- грамотно вести профилактику вредных привычек и склонностей.

«Владеть»:

- ценностным отношением к семье, детям, их воспитанию и оздоровлению.

### План мероприятий

№	Название	Форма	Модуль	Ответственный
1.	"Знакомство с курсом. Ожидания и опасения".	Тренинг знакомства	«Ответственное родительство»	Педагог-психолог
2	"Права и обязанности родителей"	Лекция	"Ответственное родительство"	Секретарь КДН и ЗП, ПДН, зав. отделом СППСД
3	«Я - родитель, а это значит...». Родительская ответственность и ее составляющие.	Занятие с элементами тренинга	«Ответственное родительство»	Педагог-психолог
4	«Учимся общаться без конфликтов». Формирование стрессоустойчивости.	Занятие с элементами тренинга	«Ответственное родительство»	Педагог-психолог
5	"Виды домашнего насилия и его последствия"	Лекция для родителей	«Ответственное родительство»	Педагог-психолог, зав. отделом СППСД

6.	"Гиперопека, попустительство или сотрудничество?"	Деловая игра с элементами формирования ЗОЖ.	«Ответственное родительство»	Педагог-психолог, педиатр
7.	"Роль бабушек и дедушек в воспитании внуков"	Дискуссионная встреча с участием прародителей	«Ответственное родительство»	Педагог-психолог
9.	"Как правильно общаться с ребенком"	Уроки родительского мастерства.	«Ответственное родительство»	Педагог-психолог
10.	«Психологические особенности детей и подростков»	Интерактивная лекция	«Ответственное родительство»	Педагог-психолог
11.	"Я и мои чувства"	Тренинг для детей	"Сыночки и дочки"	Педагог-психолог
12.	Сказкотерапия "Цветик-семицветик"	Тренинг для детей	"Сыночки и дочки"	Педагог-психолог
13.	"От личности родителя - к личности ребенка"	Детско-родительский тренинг	"Путь доверия и взаимопонимания"	Педагог-психолог

### Используемая литература

1. Буянова М.И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записки детского психиатра. М.: Просвещение, 1988. 207 с.
2. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. Когито-Центр, 2009. 182 с.
3. Ждакаева Е.И. Тропинка к счастливой семье. Коррекция детско-родительских отношений через сказку, игру, рисунок. СПб.: Речь, 2011. 119 с.
4. Кузнеченкова С.О. Полезные сказки и упражнения для родителей. СПб.: Речь, 2010. 127 с.
5. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг: педагоги, психологи, родители. СПб.: Речь, 2010. 224 с.