Управление образования городского округа Ревда
Муниципальный центр детской одаренности
С(Н)П МАУ ДО «ЦДО»

УТВЕРЖДЕНО
протоколом заседания
экспертно-методического
совета МАУ ДО «ЦДО»
от 26.06.2023 № 7

Успешные практики воспитательной работы в муниципальных общеобразовательных учреждениях «Профилактика деструктивного поведения обучающихся»

Составитель:
Екатерина Александровна
Дрягина - методист
Муниципального центра
детской одаренности
С(Н)П МАУ ДО «ЦДО»

Ревда 2023

Содержание

1	Введение	3
Выявление групп социального риска среди обучающихся		
2	Программа профилактической работы по результатам единой методики социально-психологического тестирования. Автор Клестова Н.Л., педагог – психолог МАОУ «СОШ № 2»	4
3	Программа сопровождения несовершеннолетних, нуждающихся в психолого-педагогической помощи по результатам социально–психологического тестирования. Автор Коминова С.Ю. заместитель директора по УВР, МАОУ «Гимназия № 25»	79
4	Программа психологической коррекции социального развития для обучающихся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья «Пойми меня». Автор Воробьева И.П. педагог – психолог «МАОУ «СОШ № 29»	86
5	Программа профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних МАОУ «СОШ № 9»	139
Учет обучающихся с деструктивными проявлениями		
6	Программа профилактики буллинга учащихся 6-8 классов «Каждый важен». Автор Денисова Л.С. педагог – психолог МАОУ «СОШ № 3»	219
7	Программа «Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения» Автор: Орехова И.В. педагог-психолог МБОУ «СОШ № 1»	230
8	Программа по профилактике суицидального поведения. Автор Денисова Л.С. педагог – психолог МАОУ «СОШ № 3»	240
Профилактика деструктивного поведения обучающихся.		
9	Диагностический комплект методик по выявлению буллинга в образовательной среде. Автор Денисова Л.С. педагог – психолог МАОУ «СОШ № 3»	260
10	План мероприятий по противодействию деструктивным проявлением в поведении обучающихся. Автор Денисова Л.С. педагог – психолог МАОУ «СОШ № 3»	267
11	Программа комплексной активной профилактики «Откровенный разговор» на 2023-2025 годы. Автор Щинов А.Ю. учитель, руководитель волонтерского отряда «Здоровяки» МАОУ «СОШ № 10»	270
12	Программа волонтерского отряда. Автор Коминова С.Ю. заместитель директора по УВР, МАОУ «Гимназия № 25»	302
13	Программа сопровождения по совершенствованию медиативной деятельности отряда волонтеров «Миротворец». Автор Ладейщикова И.И. педагог-психолог МАОУ «СОШ № 29».	319

Введение

В научной и методической литературе встречается многообразие терминов, означающих отклонение от социальных норм и приемлемого в обществе поведения. Наибольшее распространение получили термины «девиантное поведение», «девиантность», «девиации», «отклоняющееся поведение», «социальные отклонения». Часто наука использует определение «девиантное поведение» в широком смысле, подразумевая отклонения от норм как в «негативную» сторону (патологические отклонения), так и в «позитивную» (сверхразвитые способности, чрезмерный альтруизм, аскетизм и др.). В узком смысле девиантными считают те формы поведения, которые обществом воспринимаются как нежелательные, требующие пресечения и предупреждения. Такое поведение называют деструктивным, так как оно угрожает возможностям выживания этого общества.

Деструктивное поведение обладает рядом признаков:

– отклонение от норм общественного развития (расхождение между индивидуальной линией развития индивида или группы и доминирующими ценностями/тенденциями общественной жизни);

– дестабилизация и деструктивность (наличие объективного ущерба, страдания от данного поведения или его последствий на нескольких уровнях: организма, личности, ближайшего окружения и на макросоциальном уровне);

– негативная социальная оценка и наказуемость (негативная общественная оценка данного расхождения как социально нежелательного и стремление социума контролировать, устранять нежелательные проявления в поведении индивидов);

– компенсаторность (компенсация деструктивными поведенческими актами имеющегося личностного неблагополучия и социальной дезадаптации);

– специфичность (выраженность в деструктивном поведении индивидуального и половозрастного своеобразия).

Таким образом, деструктивное поведение – это устойчивое поведение психически здоровой личности или группы лиц, отклоняющееся от наиболее значимых в конкретном обществе социальных норм, причиняющее реальный ущерб самой личности, ближайшему окружению, обществу в целом (Комлев Ю. Ю. Теории девиантного поведения: учебное пособие).

Целевые установки воспитательной работы в образовательной организации связаны с предупреждением деструктивного (отклоняющегося, противоправного) поведения детей и молодежи. Во многом направления профилактической работы соотносятся с направлениями воспитания гармонично развитой личности. Это предопределяет профилактический потенциал воспитательных событий в рамках духовно-нравственного, эстетического, интеллектуального, физического воспитания и т. д. Кроме того, профилактика предполагает работу с личностными факторами деструктивного поведения.

I. Выявление групп социального риска среди обучающихся

Программа профилактической работы по результатам единой методики социально-психологического тестирования (Автор: Клестова Н.Л., педагог-психолог МАОУ «СОШ № 2»)

Аннотация, обоснование практической актуальности

Профилактическая программа «Программа профилактической работы по результатам единой методики социально-психологического тестирования» является проектом комплексной организацией профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) обучающимися в образовательной среде. Данная программа рассчитана на обучающихся 7-11 классов, их родителей (законных представителей), педагогов и специалистов образовательного учреждения.

Программа рассчитана на три учебных года.

В последние годы в обществе серьезно обострились проблемы социальной адаптации подростков и молодежи и, как следствие, увеличилось

количество детей и подростков, употребляющих наркотики и другие ПАВ. Все большее количество родителей не склонны рассматривать употребление ПАВ «фактором риска». Учащиеся и их родители по-прежнему недостаточно представляют себе степень риска, которому подвергают себя потребители ПАВ. Подростки не владеют четкой информацией о последствиях злоупотребления психоактивными веществами. Стремительно меняющиеся социально-психологические явления и процессы в обществе, а также отсутствие достаточных знаний и навыков не позволяют взрослым оказывать на детей необходимое воспитательное воздействие, осуществлять психологическую и социальную поддержку.

Такая ситуация требует активного вмешательства и использование

разнообразных форм работы предупреждения употребления ПАВ. Я считаю, что наиболее эффективными является комплексный, системный подход с использованием различных технологий (психолого-педагогических, социальных), с привлечением к профилактике злоупотребления ПАВ специалистов других ведомств, воздействием не только на детско-подростковую среду, но и взрослую часть населения (семьи, школы).

Совершенно очевидно, что такая деятельность должна вестись дифференцированно, с учетом информированности подростка и степени понимания им последствий потребления тех или иных ПАВ, с учетом его возрастных психологических особенностей. Такую работу надо начинать с подростком еще до начала его активных проб веществ, изменяющих настроение и поведение, следовательно, начинать ее необходимо как можно раньше.

В связи с этим, в рамках первичной профилактики мной была разработана профилактическая программа «Программа профилактической работы по результатам единой методики социально-психологического тестирования», которая направлена на первичную профилактику и предупреждение риска начала раннего приобщения несовершеннолетних к экспериментированию с психоактивными веществами.

Новизна программы заключается в том, что главный упор в ней делается не только на устранение негативных последствий, связанных со стрессовым воздействием, но и на развитие сильных сторон личности, способствующих её благополучию и счастью, что в свою очередь играет немаловажную роль в формировании стрессоустойчивости. Программа может быть адаптирована как для индивидуальной, так и для групповой работы (возраст участников может быть разным, от 13-ти лет); может применяться как для коррекционной, так и для профилактико-просветительской работы.

Описание проблемной ситуации, целей и задач, на решении которых направлена программа

Современное общество вступило в эпоху изменений, и это касается не только повсеместной цифровизации, информатизации и глобализации нашей жизни, но и выражается в изменении самого взгляда на жизнь. Сегодня в развитом мире набирает обороты культура здорового образа жизни, здорового и красивого тела, активной и осознанной жизненной позиции, личностного развития. Однако, на фоне этого ярким пятном выделяется одна из насущных проблем – проблема употребления психоактивных веществ, так как в нашем обществе в настоящий момент табак и алкоголь всегда в легком доступе. Проводимые в регионе мониторинговые исследования ситуации вовлеченности населения в употребление ПАВ (в большей степени табакокурение и употребление алкоголя) позволяют сказать, что крупной категорией потребителей этих веществ являются подростки, что привлекает особое внимание к необходимости реализации профилактических мероприятий. Субъектами профилактики становятся различные социальные институты, начиная от государственных структур, заканчивая общественными объединениями. Среди всех них наиболее крупным является система образования, на которую сегодня возложены глобальные функции по организации и осуществлению профилактики употребления ПАВ детьми и подростками. Поэтому настоящая Программа является проектом, одной из «ступенек в лестнице» создания системы комплексного механизма воздействия на всех субъектов образования в русле профилактики употребления ПАВ обучающимися.

Основной Целью данной программы по формированию единого профилактического пространства является:

-создание условий формирования устойчивой личностной позиции и личностных нравственных качеств подростков.

Для достижения поставленной цели поставлены задачи:

1.Проводить информационно-просветительскую работа с целью профилактики асоциальных явлений, дисгармонии семейных отношений, нарушений в семейном воспитании и по пропаганде здорового образа жизни;

2.Осуществлять комплексную коррекционную работу с подростками и их семьями в целях восстановления здоровых взаимоотношений между ними и коррекцией имеющихся отклонений в семейном воспитании, формирование семейных ценностей;

5. Развивать социальную активность подростков, побуждать и прививать интерес к себе и окружающим;

6.Обучать подростков приемам саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы, самостоятельности и правильному выбору адекватных форм поведения.

Целевая аудитория, ее социально-психологические особенности

Программа разработана для обучающихся 7-х-11-х классов. Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный возраст, возраст полового созревания. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и дня самих детей. В основе такой оценки лежит обилие критических, психологических и физиологических состояний, объективно возникающих в процессе развития.

Знакомство с ПАВ в этот период особенно опасно, поскольку создает иллюзию физиологического благополучия. Большую негативную роль в формировании зависимости от ПАВ у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность правильно выразить чувства, повышенная тревожность, импульсивность.

Поэтому данная программа реализует плавный переход к формированию осознанной модели поведения.

Профилактическое обучение для всех классов с 7 по 11 будет осуществляться в рамках внеурочной деятельности 1 час в две недели. Минимальное время одного занятия составляет о 35 минут до 45 минут. Проводить эти занятия может педагог - психолог и социальный педагог. Участниками программы могут быть обучающиеся с 13-17лет.

Основные принципы педагогического воздействия для всех детей одинаковы. Но необходимо придерживаться следующих принципов:

1. ситуации успеха для каждого ребенка, что принесет последнему ощущение успешности и компетентности, тем самым позитивно настраивая на получение и принятие информации;
2. системность;
3. учет возрастных, психологических, творческих особенностей;
4. интеграция учебной и внеклассной деятельности;
5. преобладание групповой формы работы над индивидуальной, поскольку в данном случае нам нужно не только повлиять на формирование национальной позиции неприятия ПАВ детьми, но и поспособствовать формированию у каждого ребенка умения говорить **НЕТ**.

Методическое обеспечение программы

Настоящая программа опирается на необходимость развития здорового образа жизни в повседневности человека, а также осознанного отказа от вредных привычек. Система мероприятий программы разработана с учетом следующих современных подходов:

1. валеологический, который опирается на принцип формирования здоровья человека через осознанное совершенствование (коррекцию) собственного образа жизни;
2. здоровьесозидающий подход, заключающийся в использовании принципов и способов, позволяющих сохранять как собственное здоровье, так и здоровье обучающихся, творчески дополнять содержание образовательной деятельности знаниями, умениями и навыками с целью формирования поведения, ориентированного на здоровый образ жизни;
3. здоровьесберегающий подход, предполагающий разработку программ развития на основе показателей физического, психического, нравственного, социального и духовного здоровья;
4. интегративный подход, главной особенностью которого является интеграция здоровьесберегающих технологий в преподавание учебных дисциплин;
5. системный подход, выражающийся в вовлечении всех участников образовательного процесса в реализацию профилактического воздействия, комплексная реализация профилактической политики.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.06.1999 г. №120- ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 08.01.1998 г. №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;
5. Федеральные образовательные стандарты начального, среднего и основного общего образования;
6. Приказ Минобрнауки России от 16.06.2014 №658 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования»;

7. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утверждена Министерством образования и науки Российской Федерации 5 сентября 2011 г. и рекомендована Государственным антинаркотическим комитетом (протокол № 13 от 28 сентября 2011 г.);

8. Проект Указа Президента РФ «О Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» (по состоянию на 14.02.2020, подготовлен МВД России);

9. Методические рекомендации «По использованию результатов единой методики социально-психологического тестирования при проектировании системной профилактической работы с обучающимися образовательных организации Свердловской области»/ авторы-составители: Трифонова Н.И., Гиляжева И.П., Бударкова Н.Е., Тактуева Ю.Г.

Описание используемых методик, технологий

Теоретической и методической основой Программы послужили следующие источники:

1. Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

2. Брюн Е.А., Копоров С.Г., Бузик О.Ж. и др. Информационно-просветительская работа по профилактике употребления психоактивных веществ в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных организациях. Для медицинских работников, оказывающих первичную медико-санитарную помощь. // Методические рекомендации. / ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2019 г. – 46 с. 10

3. Губанова Е.А., Зубков В.Г., Чечерина О.Н. Методические рекомендации по организации профилактической работы по предупреждению употребления психоактивных веществ. ГБОУ Городской методический центр г. Москва, 2020 г. – 3 с.

4. Зайцева Н.Г., Коноплева С.Ю., Матвеева Т.Ю.Методические рекомендации по проведению в образовательных организациях уроков профилактики употребления психоактивных веществ несовершеннолетними. Нижний Новгород: ГБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр Нижегородской области «Дети против наркотиков», 2016 г. – 35 с.

5. Корчагина Г.А., Фадеева Е.В., Зенцова Н.И., Григорьева А.А. Организация мероприятий по раннему выявлению случаев употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях. ФГБОУ Национальный научный центр наркологии, 2012 г. – 53 с.

6. Морозюк С.Н., Леванова Е.А., Коршунов А.В. Методические рекомендации по направлению деятельности «Личностное развитие» «Популяризация здорового образа жизни». Москва: Общероссийская общественно-гражданская детско-юношеская организация «Российское движение школьников», 2016 г. – 43 с.

7. Методические рекомендации «По использованию результатов единой методики социально-психологического тестирования при проектировании системной профилактической работы с обучающимися образовательных организации Свердловской области»

Основным содержанием деятельности в области первичной профилактики девиантного и аддиктивного поведения выступает уменьшение до полного упразднения факторов риска и повышение факторов защиты в подростковой среде. Эффективным условиям профилактической деятельности является участие в ней всего педагогического коллектива, члены которого должны овладеть специальными технологиями воздействия на развивающуюся личность подростка.

Для организации профилактической работы задействованы такие педагогические технологии как: информационно-коммуникационные (трансляция видеоматериала, возможность проведения социально-психологического тестирования онлайн, рассылка информационного материала), здоровьесберегающие (интеграция в учебный процесс информации о здоровом образе жизни и применение ее в повседневной жизни), игровые (физкультминутки, психологические игры) и традиционные технологии (классно-урочная организация занятий, проведение лекционных и семинарских занятий). Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ. Психологический компонент программной профилактической деятельности направлен:

1. на развитие психологических и личностных свойств обучающихся, препятствующих формированию зависимости от ПАВ;
2. формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;
3. создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

Психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании обучающихся. В рамках социально-психологического тестирования, индивидуальное консультирование направлено на анализ профиля ребенка, на выявление тех или иных факторов риска формирования зависимости от ПАВ, также выявление факторов защиты, определение сильных сторон и «ресурсов» личности.

Эффективность профилактической работы повышается через формирование у детей жизненно важных навыков, т.е. активного участия самих детей в усвоении определенного поведения. Этот процесс включает моделирование, наблюдение и социальное взаимодействие. Навыки лучше всего усваиваются, если учащиеся имеют возможность активно практиковать их. Исследования показывают, что, если дети имеют возможность практиковаться в навыках в безопасной атмосфере класса, то они могут быть более подготовлены к тому, чтобы использовать их вне стен школы.

Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.

Социально-психологический тренинг активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

Структура занятия

Этапы занятия	**Время**	**Задачи**	**Средства**	**Деятельность ведущего**

Приветствие		Создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу
Начало работы	5 мин	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5 мин	3.Включение в совместную деятельность	Подвижные игры с четко определенными правилами	Обозначение правил и границ
Работа по теме	20 мин	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (игры, рисование, и т.д.)	Дать определенную информацию в доступной форме. Предоставить возможность выразить свои чувства Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации
Завершение занятия	10мин	Возможность выплеснуть накопившееся напряжение Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии	Подвижные игры	Обеспечение безопасности участников Эмоциональная поддержка детей

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Программа носит долговременный характер; рассчитана на реализацию в течение 3 лет. Программа разделена на три этапа:

1. Этап организации – 2023г, 2024г, 2025г.

Цели этапа

1. Выявление учащихся «группы риска» по основанию анализа результатов СПТ обучающихся 7-11 классов на наличие уровня латентности наркопотребления;

2. выявление факторов, влияющих на формирование позитивного отношения к употреблению наркотиков;

3. разработать пакета диагностических и практических профилактических материалов, используемых для работы с детьми «группы риска».

2. Этап деятельностный: 2022-2023, 2023-2024, 2024-2025 реализация программы, контроль за реализацией.

Цели этапа

1. Формирование личностных нравственных качеств подростков.
2. Вовлечение подростков в позитивную деятельность, адекватную их способностям и возможностям.
3. Координация действий, осуществление запланированных мероприятий программы.
4. Этап итоговый – 2023г., 2024г., 2025г.: анализ и подведение итогов работы, планирование профилактических мероприятий с учетом рекомендаций, выработанных в результате анализа.

Цели этапа

1. Завершение реализации программы.
2. Сравнение полученных результатов с планируемыми.
3. Подготовка к разработке новой программы профилактики с учетом анализа реализации предыдущей программы.

Механизм реализации Программы основывается на совершенствовании форм и методов работы на первичную профилактику и предупреждение риска начала раннего приобщения несовершеннолетних к экспериментированию с психоактивными веществами. Комплекс программных мероприятий предусматривает систему работы всего педагогического коллектива МАОУ «СОШ №2» по профилактике употребления ПАВ, а также координацию школы со всеми ведомствами по предупредительно-профилактической деятельности с детьми и подростками.

Мероприятия по коррекции зависимого поведения подростков

Настоящая программа является комплексной разработкой, включающей в себя не только отдельные целевые блоки работы с учащимися, но и предполагающей воздействие на родителей (законных представителей) учащихся и педагогов, и специалистов образовательного учреждения, поэтому, рассматривается алгоритм работы с каждым объектом профилактики отдельно.

Мероприятия по коррекции зависимого поведения подростков разведены по трем направлениям:

1. Коррекция психологических факторов отклоняющегося поведения.
2. Коррекция социально-психологических условий обучения.

3.Формирование жизненных навыков и конструктивных стратегий поведения.

4.Диагностическая работа по факторам риска.

Снижение потребности в одобрении

Диагностика: Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Цель профилактических мероприятий: формировать культуру достижений, развитие коммуникативных навыков

Важно: необходима диагностика результатов личностного развития, а не показателей успеваемости; введение портфолио для сбора достижений

Групповая форма работы:

• Классные часы, беседы-дискуссии «Могу ли я принять решение, отличное от группы?», «Как отстоять свое мнение?», «Моё мнение о…»

• Проекты: «Культура общения», «Виды коммуникации» (по разным эпохам и странам), «Реконструкция стилей общения, церемоний, ведения диспутов» и «Ораторское искусство прошлого».

• Социальный проект: «Кто Я?», «Какой Я», «Я и другие».

• Развитие ресурсных возможностей каждого обучающегося через вовлечение в разнообразные виды реальной деятельности: экологические проекты, волонтерское движение, искусство, включая медиа проекты, спорт и т.д.

• Оказание помощи в формировании личных стратегий достижения целей.

Снижение подверженности влиянию группы

Диагностика: Тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак), Оценка суггестивности / Елисеев О.П.

Цель профилактических мероприятий: формировать способности выражать и отстаивать своё мнение и интересы

Групповая форма работы:

• Классные часы, беседы-дискуссии «Умей сказать НЕТ», «Могу ли я принять решение, отличное от группы?», «Как отстоять свое мнение?»

• Просмотр и обсуждение сериала «Все по-честному» (ГТРК «Самара»), фильмы «Чучело», «Повелитель мух» и т.п., различных видеороликов, в сюжете которых показано столкновение мнений, ценностей, убеждений.

• Социальный проект: «Кто Я?», «Какой Я», «Я и другие».

• Проекты, направленные на формирование установок на здоровый образ жизни • Игра «На что потратить жизнь?».

Снижение принятия асоциальных установок социума

Диагностика: Тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак), Оценка суггестивности / Елисеев О.П.

Цель профилактических мероприятий: формировать установку на здоровый образ жизни, развитие критичности

Групповая форма работы:

• Классные часы, беседы-дискуссии «Хочу – нельзя – надо», «Кому отдать сердце?», «Умей сказать НЕТ», разбор популярных тем для негативного подражания с объяснением объективных минусов и мнимых плюсов ситуации • Игра: «Хорошо или плохо»

• Просмотр мультфильма: «Как формируется зависимость»

• Социальный проект: «Режим дня», «Не вреди себе сам»,

• Профилактическая программа для родителей и подростков группы риска «Семейный разговор», «Семейный дневник»

Снижение наркопотребления в социальном окружении

Диагностика: Анонимная анкета для подростков (наркопотребление в окружении)

Цель профилактических мероприятий: формировать отрицательное отношение к наркопотреблению

Групповая форма работы:

• Классные часы, беседы-дискуссии «Умей сказать НЕТ», «Могу ли я принять решение, отличное от группы?», «Как отстоять свое мнение?»

• Игра: «Хорошо или плохо»

• Просмотр мультфильма: «Как формируется зависимость»

• Социальный проект: «Не вреди себе сам», «Помоги тому, кто сам не справляется»

Снижение склонности к риску

Диагностика: Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта. (Тест склонности к риску Шуберта)

Цель профилактических мероприятий: повышение информированности обучающихся о последствиях рискованного поведения; предоставление социально-приемлемых альтернатив

Групповая форма работы:

• Классные часы, беседы-дискуссии с участием представителей МЧС, полиции, спасателями и тд.

• Игровое обучение методам оказания доврачебной медицинской помощи

• Развитие службы медиации

• Социальный проект: «Всё в твоих руках», «Стресс»

• Занятия в спортивных секциях: восточные единоборства, йога, экстремальные виды спорта, альпинизм и т.п

Снижение уровня фрустрации и импульсивности

Диагностика: Фрустрационный вербальный тест Л.Собчик / Тест фрустрационных реакций Розенцвейга, Методика измерения импульсивности В.Азарова

Цель профилактических мероприятий: повышение стрессоустойчивости, контроля за своим поведением, мотивации достижения успеха, повышение самооценки

Групповая форма работы:

• Тренинги по обучению способам саморегуляции и рефлексии

• Проекты: «Культура общения», «Виды коммуникации» (по разным эпохам и странам), «Реконструкция стилей общения, церемоний, ведения диспутов» и «Ораторское искусство прошлого».

• Развитие ресурсных возможностей каждого обучающегося через вовлечение в разнообразные виды реальной деятельности: экологические проекты, волонтерское движение, искусство, включая медиа проекты, спорт и т.д.

• Занятия в спортивных секциях: восточные единоборства, йога

Снижение уровня тревожности и повышения самоконтроля поведения

Диагностика: модифицированный опросник Ч.Д. Спилбергера, выполненный А.Д. Андреевой, Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой

Цель профилактических мероприятий: повышение способности к саморегуляции и рефлексии

Групповая форма работы:

• Тренинги по обучению способам саморегуляции и рефлексии, тайменеджменту

• Занятия в спортивных секциях: восточные единоборства, командные виды спорта

• Проведение различных мероприятий, где подросток мог бы проявить себя (например, турпоход, экскурсия, социальный проект).

• Включение подростков в социально активные молодежные движения: волонтерство, РДШ, «Юнармия» и т.д.

• Вовлечение всех участников образовательного процесса в акцию «Внимание, подросток!»

Снижение уровня фрустрации и импульсивности

Диагностика: Фрустрационный вербальный тест Л.Собчик / Тест фрустрационных реакций Розенцвейга, Методика измерения импульсивности В.Азарова

Цель профилактических мероприятий: повышение стрессоустойчивости, контроля за своим поведением, мотивации достижения успеха, повышение самооценки

Групповая форма работы:

• Тренинги по обучению способам саморегуляции и рефлексии

• Проекты: «Культура общения», «Виды коммуникации» (по разным эпохам и странам), «Реконструкция стилей общения, церемоний, ведения диспутов» и «Ораторское искусство прошлого».

• Развитие ресурсных возможностей каждого обучающегося через вовлечение в разнообразные виды реальной деятельности: экологические проекты, волонтерское движение, искусство, включая медиа проекты, спорт и т.д.

• Занятия в спортивных секциях: восточные единоборства, йога.

Укрепление детско-родительских отношений

Диагностика: Тест «Подростки о родителях»

Цель профилактических мероприятий: повышение компетенции родителей,

вовлечение подростков и родителей в совместную деятельность

Групповая форма работы:

• Родительские собрания на тему: «Мой ребенок – подросток»; цикл консультативных бесед, направленных на выстраивание эмоционально-положительных детско-родительских отношений: понимания ценностей подростка, уважение к его личности, доверия к его поступкам, осознание взросления ребенка

• Совместные мероприятия с участием родителей и детей (например, совместные спортивные мероприятия, конкурс видео «Наши активные выходные», экологические проекты и т.п.)

• Проект; Семейный дневник для родителей и подростков группы риска

• Акция «Я выбираю профессию» (родители приглашают своих детей и их одноклассников познакомиться с их работой непосредственно на предприятии; подросток вместе со своим родителем проводит экскурсию).

Повышение принятия одноклассниками

Диагностика: Методика «Цветовая социометрия» П.В.Яньшина / Методика «Социометрия» Дж.Морено

Цель профилактических мероприятий: сплочение коллектива

Групповая форма работы:

• Развитие службы медиации

• Просмотр и обсуждение сериала «Все по-честному» (ГТРК «Самара»), фильмы «Чучело», «Повелитель мух» и т.п., различных видеороликов, в сюжете которых показано столкновение мнений, ценностей, убеждений.

• Социальный проект: «Кто Я?», «Какой Я», «Я и другие».

• Развитие ресурсных возможностей каждого обучающегося через вовлечение в разнообразные виды реальной деятельности: экологические проекты, волонтерское движение, искусство, включая медиа проекты, спорт и т.д

Повышение социальной активности и самоэффективности

Диагностика: Методика, разработанная Маддуксом и Шеером, направленная на количественное определение уровня самоэффективности (перевод и модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского)

Цель профилактических мероприятий: включение в социально значимую деятельность, формирование своих целей

Групповая форма работы:

• Активное участие в социальных проектах / разработка локальных или областных социальных проектов классным коллективом

• Развитие ресурсных возможностей каждого обучающегося через вовлечение в разнообразные виды реальной деятельности: экологические проекты, волонтерское движение, искусство, включая медиа проекты, спорт и т. д.

• Оказание помощи в формировании личных стратегий достижения целей

• Профориентационные занятия, направленные на формирование профессионального самоопределения и построения профессиональной карьеры.

План мероприятий по коррекции зависимого поведения подростков

п/п	**Профилактическое мероприятие**	**Объект психологического воздействия**	**Сроки проведения**	**Ответственный**
I. Коррекция психологических факторов отклоняющегося поведения				
.	Углублённая диагностика причин отклоняющегося	Обучающиеся	Январь - февраль	Педагог - психолог

	поведения обучающихся «группы риска» по ПАВ			
.	Изучение социальной ситуации развития каждого выявленного подростка (семейной ситуации, успешности в обучении, взаимоотношений с учителями, другими взрослыми, окружения сверстников, занятость во внеурочное время), склонного к употреблению ПАВ	Обучающиеся, родители	Январь - февраль	Кл. руководитель, Педагог - психолог
.	Своевременная профилактика буллинга в школе	обучающиеся	постоянно	Кл. руководитель Педагог - психолог
.	Изучение психологических причин неуспеваемости зависимых подростков	обучающиеся	постоянно	Учителя – предметники Педагог - психолог
.	Психологическое сопровождение семей ГР и СОП, приемных и опекаемых семей	Обучающиеся, родители	ежемесячно	Педагог - психолог
.	Социометрическое обследование в классах с высоким % обучающихся «группы риска» по ПАВ	Обучающиеся	март	Педагог - психолог
II.	**Коррекция социально-психологических условий обучения**			
.	Проведение родительских собраний по результатам социально – психологического тестирования по ПАВ	родители	февраль	Кл. руководитель Педагог-психолог Социальный педагог
.	Организация родительского совета по профилактике употребления ПАВ (из числа медиков, юристов и других специалистов)	родители	февраль	Кл. руководитель Педагог-психолог

.	Контроль за посещаемостью уроков и внеурочных мероприятий, выяснение психологических причин пропусков	обучающиеся	постоянно	Кл. руководитель
.	Выступление на педагогическом совете и МО классных руководителей по теме «Психологические причины отклоняющегося поведения и пути их коррекции»	Педагоги – предметники, кл. руководители	март	Педагог-психолог
.	Индивидуальное консультирование по результатам СПТ (по графику)	Обучающиеся, родители, педагоги	По запросу	Педагог - психолог
.	Создание клубов по интересам и других объединений для подростков психологической направленности	Обучающиеся 7-11 классов	В течение года	Педагог - психолог
.	Групповое консультирование по проблемам, связанных с употреблением ПАВ	Обучающиеся 7-11 классов	По запросу	Педагог - психолог
III. **Формирование жизненных навыков и конструктивных стратегий поведения**				
.	Организация работы родительского клуба «Мой беспокойный подросток»	родители		Педагог-психолог
.	Реализация программы по коррекции девиантного поведения «Путь к себе»	Обучающиеся 7-9 классов	Март - апрель	Педагог-психолог
.	Реализация программы по профилактике рискованного поведения «Всё в твоих руках!»	Обучающиеся 10-11 классов	Март - апрель	Педагог-психолог
.	Проведение тренинга по выработке навыков саморегуляции «Я могу управлять собой»	Обучающиеся 7-9 классов	В течение года	Педагог-психолог

.	Проведение мини – тренингов для родителей подростков «Учимся понимать своих детей»	родители	В течение года	Педагог-психолог
.	Тренинговые занятия по развитию коммуникативных навыков	Обучающиеся	В течение года	Педагог-психолог
.	Тренинг по снятию эмоционального напряжения	Педагоги	В течение года	Педагог-психолог

Мероприятия по профилактике употребления психоактивных веществ проводятся с каждым объектом отдельно:

1. Ученики.
2. Родители (законные представители).
3. Педагоги и специалисты образовательного учреждения.

Учебно-тематический план мероприятий по профилактике употребления ПАВ
Особенности проведения занятий по программе

Занятия по данной программе отличаются от обычного урока не только по темам, но и по форме. Предлагаемые занятия предназначены для проведения работы по профилактике наркопотребления среди учащихся 7–11 классов педагогами средних общеобразовательных школ. Занятия рассчитаны на 45 минут. Для наибольшей эффективности в профилактике наркопотребления необходим системный подход, важно проводить предлагаемые занятия последовательно, т.к. они связаны между собой и поступательно раскрывают все аспекты проблемы наркопотребления и способствуют формированию навыков, необходимых молодым людям в ситуациях, связанных с наркопотреблением. При разработке занятий также учитывались особенности возрастной группы, информация и методы были адаптированы под возраст целевой группы каждого занятия. Поскольку в занятиях используются активные методы обучения, необходимо предварительно организовать пространство: убрать парты, расставить стулья полукругом. Занятия рассчитаны на работу с группой 20–28 человек (1 класс). Цель каждого занятия указана для ведущего, озвучивать ее участникам не следует. Для проведения занятий не нужно каких-либо специальных материалов или оборудования, важно желание педагога провести занятие в интерактивной форме, предоставив участникам возможность не только получить информацию по проблеме наркопотребления, но и принять активное участие в занятии – развить определенные умения, обсудить проблему со сверстниками.

Подростки имеют возможность активно принимать участие: высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов. Работа в группе является добровольной. Ведущий не принуждает подростка при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его активность. Для каждого занятия дано описание необходимого оснащения. Время выполнения каждой активности может меняться в зависимости от численности группы, темпа работы участников, степени их знакомства с той или иной проблемой. При проведении занятия используются интерактивные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевая игра, упражнения активаторы, работа в малых группах – в парах и тройках. Чередование разных форм активности повышает работоспособность и поддержание интереса подростков к участию в занятии. (Приложение 7).

№ п/п	Тема занятия	Цель
С обучающимися		
Занятие 1	Что такое ПАВ ?	1.Выявить причины употребления ПАВ. 2.Сформировать представление о вредном воздействии ПАВ на организм человека. 3.Выработать у учащихся умение отказа от принятия ПАВ в компании подростков. 4.Выработать негативное отношение к употреблению ПАВ.
Занятие 2	Мой выбор	1Выявить причины употребления ПАВ. 2Сформировать представление о вредном воздействии ПАВ на организм человека. 3Выработать у учащихся умение отказа от принятия ПАВ в компании подростков. 4Выработать негативное отношение к употреблению ПАВ.
Занятие 3	Оружием знания – против наркомании	расширить представления детей о проблемах общества; познакомить с фактами распространения наркомании среди подростков; дать представление о наркотической зависимости и ее последствиях; формировать отрицательное отношение к курению, алкоголизму, наркомании; способствовать развитию самосознания; развивать навыки самостоятельного принятия правильного решения в критических ситуациях; развивать навыки противостояния давлению; развивать критическое мышление; способствовать повышению самооценки, воспитанию самоуважения; способствовать воспитанию здорового образа жизни и формированию трезвеннических установок у детей.
Занятие 4	Мой выбор – моя ответственность!	Профилактика употребления несовершеннолетними психоактивных веществ.

Занятие 5	Полет и падение	сформировать у учащихся понятие о веществах, способных воздействовать на психику человека; подвести учащихся к мысли о том, что понятие *«полет»* и *«падение»* неразрывно связаны между собой в случае употребления человеком наркотических веществ.
Занятие 6	Интерактивное занятие	Первичная профилактика наркомании и негативного влияния наркотиков на здоровье молодежи
Занятие 7	Поколение, свободное от наркотиков	обучение подростков здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления приобщению к психоактивному веществу (наркотикам)
Занятие 8	Верный выбор сделай сам	выделить проблемы, связанные с риском формирования зависимости от ПАВ; повысить уровень информированности обучающихся по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление ПАВ; заложить основы осознанного противодействия первым случаям употребления наркотиков и других ПАВ; формирование личной ответственности за своё поведение;
С родителями (законными представителями)		
Сентябрь	Родительское собрание «Доверие в семье как основа профилактики употребления детьми ПАВ»	Формирование знаний, отношений и установок в вопросах профилактики употребления детьми ПАВ посредством предоставления специфической информации о ПАВ и семейной патологии.
Ноябрь	Рассылка информационных материалов «Профилактика зависимого поведения у детей»	Повышение психологической компетентности родителей в вопросах организации семейной профилактики употребления ПАВ с учетом психовозрастных особенностей детей.
Февраль	Родительское собрание «Решение кейс-задач по профилактике употребления детьми ПАВ»	Способствование развитию у родителей практических навыков по разрешению детских конфликтов, связанных с употреблением ПАВ.
Май	Родительское собрание «Стресс-факторы как причина возникновения	Просвещение об эмоциональном интеллекте - знакомство с понятием совладающего поведения, привитие

	зависимостей у детей»	установки на «незапугивание» детей перед сдачей экзаменов.
С педагогами и специалистами образовательного учреждения		
Сентябрь	Педсовет «Система работы школы по профилактике употребления ПАВ»	Стимулировать педагогов и специалистов учреждения к разработке комплексной проектноорганизованной программы профилактической деятельности в образовательном учреждении.
Ноябрь	Семинар «Диагностика и предупреждение употребления ПАВ»	Способствование формированию банка знаний о современных прецедентах и диагностических технологиях профилактики употребления ПАВ.
Январь	Лекция (рассылка лекционных материалов)	Развитие компетентности у педагогов в вопросах организации профилактики ПАВ в образовательном учреждении с помощью социальных технологий.
	Лекция (рассылка лекционных материалов) «Учет психо-возрастных особенностей при профилактике употребления ПАВ в образовательной среде»	Повышение психологической компетентности педагогов в вопросах организации учебного процесса с учетом психо-возрастных характеристик учащихся.
Март	Лекция «Стресс-факторы как причина возникновения зависимостей у детей»	Просвещение об эмоциональном интеллекте - знакомство с понятием совладающего поведения, искоренение установки на «запугивание» детей перед сдачей экзаменов.
Май	Педсовет «Оценка эффективности системы работы школы по профилактике употребления ПАВ: проблемы и предложения»	Подведение итогов работы педагогов и специалистов учреждения по профилактике употребления ПАВ учащимися, оценка эффективности и качества реализации Программы, анализ проблем и выдвижение предложений о совершенствовании Программы.

Ресурсы, необходимые для реализации программы
Требования к специалистам

Занятия с учащимися и родителями рекомендуется проводить классному руководителю с личной либо консультативной поддержкой психолога. Также одобряется привлечение к мероприятиям представителей администрации учреждения, сотрудников правоохранительных органов, а также представителей заинтересованных общественных объединений. Помимо прочего, для осуществления комплексной профилактической работы необходимо участие каждого педагога-предметника, задача которых будет состоять в интегрировании здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Занятия с педагогическим коллективом организуются администрацией образовательного учреждения,

социальным работником и психологом. Одним из основных требований, предъявляемых к качественному эффективному этапу реализации программы, является кадровое обеспечение специалистами, имеющими опыт и желание работать с детьми, высшее образование, владение набором методик, знание компьютерных технологий.

Сопровождение учеников в процессе цикла занятий проводят:

- школьный психолог;
- социальный педагог;
- заместители директора школы по УВР;
- классные руководители;
- специалисты ПДН.

Необходимым условием качественной работы является постоянное повышение профессионального уровня: через участие в научно-практических конференциях, курсах повышения квалификации, участие в районных семинарах, конференциях, методических советах.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Для непосредственной реализации мероприятий настоящей Программы по работе с учащимися специалистам необходимо воспользоваться следующей литературой:

1 Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди 28 молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

2. Для непосредственной реализации мероприятий настоящей Программы по работе с родителями и педагогами специалистам рекомендуется использовать для подготовки к занятиям актуальные, надежные и достоверные источники, например, научную литературу педагогического и психологического характера, размещенную на сайте российской государственной библиотеки.

3. Для полноценной реализации учебно-воспитательного процесса, в школьной библиотеке предлагается большое количество учебно-методической, справочной литературы и нормативно-правовой литературы, которая систематизирована по определенным направлениям.

4. Методическая база содержит диагностические методики, тесты, анкеты, позволяющие исследовать различные психологические процессы, свойства личности, профессиональные интересы и склонности школьников. Методики систематизируются по направлениям работы и возрастным периодам.

Требования к материально-технической оснащенности образовательного учреждения для реализации программы

К материально-техническому обеспечению реализации Программы относятся:

– награждение учеников и родителей (законных представителей) как объектов профилактики употребления ПАВ в образовательном учреждении сертификатами за активное участие в мероприятиях;

– награждение активных и инициативных педагогов как субъектов осуществления профилактических мероприятий грамотами образовательного учреждения;

– поддержка и материальная помощь педагогам-предметникам в обеспечении интеграции здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;

– оказание поддержки: в приобретении современной педагогической и психологической литературы по вопросам организации профилактического процесса в образовательном учреждении;

в создании и пополнении методической базы.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Для реализации информационно-коммуникационной технологии необходимо наличие транслирующего информацию оборудования, а также оборудования для проведения диагностического онлайн-тестирования. Не исключается возможность использования для рассылок информационных материалов посредством возможностей электронной почты, мессенджеров и социальных сетей. Для непосредственной работы с участниками необходимо обеспечение соответствующими рабочими материалами в зависимости от направленности занятия, например, листы белой бумаги формата А4, цветные карандаши и пр. Помимо прочего, рекомендуется предлагаемые в виде раздаточного материала дополнения печатать на цветном принтере.

Способы обеспечивающие гарантии прав участников программы

В ходе реализации программы задействованы следующие участники учебно-воспитательного процесса: педагог-психолог, учителя, родители учащихся (по индивидуальному запросу).

Основные права и обязанности психолога:

Педагог-психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия. Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы. Педагог -психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

1 Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.

2 Уважительное отношение к себе.

3 Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1 Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

2 Соблюдать режим посещения занятий.

Гарантия прав всех участников программы обеспечивается соблюдением этических принципов, призванных обеспечить решение профессиональных задач. Для обеспечения гарантий прав всех участников программы соблюдаются следующие принципы:

1 Конфиденциальность

Информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в ситуации необходимости передачи ее третьим лицам должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов участников. На специалистов распространяется обязательство сохранения профессиональной тайны.

2 Компетентность

Психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности и несет ответственность за выбор процедуры и методов работы с участниками программы.

3 Ответственность

Психолог осознает свою профессиональную и личную ответственность перед участниками программы за свою профессиональную деятельность.

4 Этическая и юридическая правомочность

Психолог планирует и проводит исследования в соответствии с действующим законодательством и профессиональными требованиями к проведению исследований.

5 Благополучие всех участников

В профессиональной деятельности психолога в школе приоритетными объявляются права и интересы ребенка как основного субъекта образовательного процесса.

6 Информирование о целях и результатах обследования

Участники программы информируются о целях и содержании психологической работы, проводимой с ними. В случаях, когда психологическая процедура осуществляется с детьми до 16 лет, согласие на участие в ней ребенка должны дать родители или лица, их заменяющие.

Гарантии прав участников программы обеспечиваются соблюдением педагогом-психологом и задействованными в реализации программы лицами в работе следующих официальных источников:

1 Соблюдение Профессионального стандарта педагога-психолога (психолога в сфере образования), утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 514н. от 24 июля 2015 г.

(а также следование профессиональной нормативной базе всеми приглашенными к реализации программы лицами).

2 Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятого на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.

3 Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера, принятых Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» в июне 2002 г.

4 Устав МАОУ «СОШ №2» г. Ревда.

5 Должностная инструкция педагога-психолога.

6

Ожидаемые результаты реализации программы

Среди ожидаемых результатов выделяются следующие:

1. Снижение факторов риска, вызывающих формирование аддикций;
2. Изменение отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни, формирование психологического иммунитете к употреблению ПАВ.
3. Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.
4. Формирование у подростков представлений об общечеловеческих ценностях и личной ответственности за свое поведение;
5. Рост заинтересованности родителей в оздоровлении подрастающего поколения

Организация внутреннего контроля за реализацией программы

Программа основана на взаимодействии всех участников программы. Контроль осуществляет директор школы и администрация.

Взаимодействие участников реализации программы



Критерии оценки достижения планируемых результатов

Эффективность реализации Программы оцениваются по показателям-индикаторам, принятым в школе с учетом организационно-педагогических особенностей пространства школы и социума. Результативность Программы является суммарным показателем по результатам оценки количественных и качественных показателей.

Количественные показатели: снижение показателей мониторинга вовлеченности детей и подростков в употребление ПАВ.

Качественные показатели:

1. результаты наблюдения педагога-психолога и всех задействованных специалистов, содержание обратной связи от участников занятий;
2. заинтересованность детей в участии в профилактических мероприятиях, демонстрация ими осознанного подхода к здоровому образу жизни;
3. поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей, осознанно отказывающихся от употребления ПАВ;
4. повышение компетенции родителей в вопросах теории и практики профилактики употребления ПАВ их детьми;
5. профессиональная компетентность и заинтересованность педагогов в реализации профилактических мероприятий, в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

Факторы, влияющие на достижение результатов программы непосредственно связаны с отслеживанием эффективности всей программы в целом. Контроль, направленный на достижение результатов программы должны осуществлять: заместитель директора по воспитательной работе, педагог - психолог, социальный педагог, родители (законные представители).

Критерии, которые необходимо учитывать:

1. появление у подростков устойчивых интересов;
2. повышение успеваемости;
3. изменение количества подростков, стоящих на учете;

4. изменение количества детей, состоящих в «группе риска»;

5. изменение причин, по которым дети попадают в «группу риска».

Формы отслеживания: анкетирование, тестирование, наблюдение, социометрия, беседы. Организация работы в образовательной среде по вопросам профилактики употребления обучающимися психоактивных веществ – это неотъемлема часть ответственности образовательной организации.

В школе созданы все условия для профилактики ПАВ, а это командная работа педагогического коллектива, системность, целостность, непрерывность, многоаспектность и взаимодействие с семьей и субъектами профилактики. Поэтому основным фактором, влияющим на достижение положительных результатов при реализации профилактической программы «Программа профилактической работы по результатам единой методики социально-психологического тестирования» есть и остается эффективная, слаженная работа всех участников образовательного процесса. Приложение 1

Сведения о практической апробации программы

Профилактическая программа «Программа профилактической работы по результатам единой методики социально-психологического тестирования» реализуется в МАОУ «СОШ №2» с 2021-2022 учебного года. На педагогическом совете школы было решено принять и начать реализовывать настоящую программу среди обучающихся 7 - 9 классов средней школы, а также 10 и 11 классов старшей школы в текущем году с сентября 2021года. К сожалению, в связи со сложившейся в регионе эпидемиологической обстановкой (карантинными мероприятиями в связи с сезонной заболеваемостью гриппом, а в дальнейшем карантинные мероприятия в связи с заболеваемостью COVID) реализация программы поэтапно переводилась в дистанционный формат.

Однако, за время активной реализации, программа показала хорошие результаты и выбранные нами методы и формы профилактической работы в текущем учебном году дали положительную динамику:

Во-первых, педагогом-психологом, классными руководителями проведена предварительная работа с родителями обучающихся с целью формирования у родительской общественности позитивного отношения к СПТ обучающихся, получение добровольных информированных согласий от максимального количества родителей. После получения согласий были организованы встречи с участниками предстоящего тестирования, на которых педагог-психолог школы подробно объяснила, как будет проходить данная процедура, и ответила на все вопросы обучающихся.

Из 322 обучающихся от тестирования отказов не было.

Анализируя результаты тестирования по единой методике социально-психологического тестирования удалось:

1. Выявить учащихся «группы риска» обучающихся 7-11 классов на наличие уровня латентности наркопотребления;

Проанализировав результаты за три года тестирования 2019, 2020, 2021, можно отметить следующее, что фактор «явный риск» снизился (опустился до 0 отметки), «латентный риск» находится в состоянии снижения: в 2019 году 85 человек, в 2020 году снизился до 49 человек, в 2021 году фактор еще снизился и пришел к показателю 16 человек.

Сведения об обучающихся, с повышенной вероятностью вовлечения в зависимое поведение по результатам тестирования				
Численность участников СПТ с повышенной вероятностью вовлечения (ПВВ)			Структура ПВВ	
Учеб		% от	**Явная**	**Латентная**

ный год	ел.	числа подлежащих тестированию	рискогенность («группа риска»)		рискогенность (группа «повышенного внимания»)	
			ел.	% от ПВВ	чел.	% от ПВВ
2019-2020	2	28%		7,6%	85	92,4%
2020-2021	5	21,6%	6	24,6%	49	75,4%
2021-2022	**6**	**4,97%**		**0**	**16**	**100%**



Комплексный анализ помог осуществить по каждой параллели и по каждому классу оценку вероятности вовлечения в зависимое поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, с целью организации адресной и системной работы с обучающимися, направленной на профилактику вовлечения в потребление наркотических и психоактивных веществ.

Количество обучающихся, прошедших СПТ	Количество недостоверных ответов	Факторы риска													
		По		ПВГ		ПАУ		СР		И		Т		Высокий фактор риска	
7-9 классы		ол-во		ол-во		ол-во		ол-во		ол-во		ол-во		ол-во	
242	62	7	3.55	5	8.6	1	1.07	8	9.83	4	2.31	1	1.07	1	6.94
80	33	6	0.0	3	6.25	2	5.0	4	7.5	2	5.0	6	0.0	5	8.75
7 классы															
51		3	5,49	5	9,41	0	9,61		7,65	6	1,37	7	3,33	0	9,61
7а															
21			4,29		4,29		4,29		,76		8,57		8,57		9,05
7б															
14			7,14		2,86		8,57		1,43		5,71		2,86		1,43
7в															
16			3,33		7,5		8,75		1,25		1,25		1,25		8,75
8 классы															
91		0	1,98	1	2,09	9	0,88	8	9,78	8	9,78	1	2,09	5	6,48
8а															
17			1,76		1,76		1,76		,88		1,76		1,76		1,76
8б															
26															

		1	2,31		69		,85		1,54		,85		1,54		,69		
8в																	
24			5		0,83		9,16		0,83		5		0,83		0,83		
8г																	
24			,16		,33		7,5		7,5		7,5		,16		5		
9 классы																	
100		4	4,0	9	9,0	2	2,0	1	1,0	0	0,0	3	3,0	6	6,0		
9а																	
26			9,23		4,62		3,08		3,08		6,92		6,92		5,38		
9б																	
22		0	5,46		2,73		8,18		3,64		7,27		2,73		3,64		
9в																	
26			5,38		1,54		0,77		3,08		6,92		3,08		3,08		
9г																	
26			9,23		,69		5,38		3,08				9,23		1,54		

Количество обучающихся, прошедших СПТ	Количество недостоверных ответов	Факторы риска								
		По	ПВГ	ПАУ	СР	И	Т	Ф	НСО	Высокий фактор риска
10-11 классы										
80	33									

		6 0.0	3 6.25	2 5.0	4 7.5	2 5.0	6 0.0	5		3 8.75
10 классы	40	2,5	0	0	,5	2,5	7,5	7,5	,5	,5
10а	25	2	6	6	2	0	0	0		2
10б	15	3,33					3,33	3,33		
11классы	40	1 7,5	2,5	0	1 7,5	7,5	7,5	0	0	0 5
11а	26	4,62	6,92	3,08	0,77	3,08	6,92	3,08	1,54	0,77
11б	14	4,29	4,29	4,29	1,43	,14	4,29	4,29	,14	4,29

Количество обучающихся, прошедших СПТ		Факторы защиты									
		ПР		ПО		СА		СП		Низкий ФЗ	
		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
7-9	2 42	3 2	13.2 2	48	19. 83	72	29. 75	4 8	19.83	44	18.1 8
7кла ссы	5 1	7	13,7 3	9	17, 65	23	45, 1	1 6	31,37	10	19,6 1
7а	2 1	1	4,76	2	9,5 2	12	57, 14	4	19,05	2	9,52

7б	14	3	21,43	4	28,57	4	28,57	6	42,86	3	21,43									
7в	16	3	18,75	3	18,75	7	43,75	6	37,5	5	31,25									
8классы	91	9	9,89	13	14,29	27	29,67	15	16,48	11	12,09									
8а	17	1	14,29	0	0	3	17,65	0	0	1	14,29									
8б	26	2	7,69	1	3,85	4	15,38	6	23,08	3	11,54									
8в	24	2	8,33	5	20,83	6	25	4	16,67	2	8,33									
8г	24	4	16,67	7	29,17	14	58,33	5	20,83	5	20,83									
9классы	100	16	16	26	26	22	22	17	17	23	23									
9а	26	3	11,54	6	25	6	23,08	6	23,08	4	15,38									
9б	22	1	4,55	4	18,18	3	13,63	2	9,09	2	9,09									
9в	26	4	15,38	7	26,92	5	19,23	5	19,23	5	19,23									
9г	26	8	30,77	9	34,62	8	30,77	4	15,38	12	46,15									

Количество обучающихся, прошедших СПТ	Факторы защиты													
	ПР		ПО		СА		СП		С		Низкий ФЗ			
	кол-во		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%		
10-11	**80**	**1**	**3.75**	**12**	**5.0**	**1**	**8.75**	**1**	**5.0**	**1**	**8.75**	**1**	**6.25**	

10 классы	40	4	0	5	12,5	7	17,5	5	12,5	5	12,5	6	15
10а	25	4	6	4	16	5	20	4	16	4	16	5	20
10б	15	0		1	6,67	2	13,33	1	6,67	1	6,67	1	6,67
11 классы	40	7	7,5	7	17,5	8	20	7	17,5	10	25	7	17,5
11а	26	6	3,08	6	3,08	6	3,08	3	1,54	3	1,54	6	3,08
11б	14	1	,14	1	,14	2	4,29	4	8,57	7	50	1	7,14

Структура ПВВ

Явная рискогенность, чел.	Явная рискогенность, % от ПВВ	Латентная рискогенность, чел.	Латентная рискогенность,% от прошедших СПТ
0	0	16	4,97
7-9 классы	0	13	4,04
7а	0	0	0
7б	0	1	0,31
7в	0	2	0,62
8а	0	1	0,31
8б	0	2	0,62
8в	0	1	0,31
8г	0	2	0,62
9а	0	0	
9б	0	1	0,31
9в	0	2	0,62
9г	0	1	0,31

10-11 классы	0	3	0,93
10а	0	1	0,31
10б	0	0	0
11а	0	2	0,62
11б	0	0	0

После проведенного комплексного анализа результатов социально-психологического тестирования были проведены следующие мероприятия: внесены дополнения в План профилактической работы МАОУ «СОШ №2» на 2022-2023 учебный год и в планы календарно – тематического планирования классных руководителей.

1.выявлены факторы, влияющие на формирование позитивного отношения к употреблению наркотиков;

2.разработан пакет диагностических и практических профилактических материалов, используемых для работы с детьми «группы риска», а также со всеми обучающимися 7-11 классов.

Первый этап Программы (Этап организации) апробацию прошли 332 обучающихся, педагоги школы, родители.

Проведенные мероприятия имеют свои плюсы и минусы:

Учащиеся	**Плюсы**	**Минусы**	**Предложения к совершенствованию**
В процессе реализации Программы с учениками средней школы было проведено по 2 занятия	Активность выражают после просмотра видеороликов. Активно обсуждают поставленные проблемы.	Учащихся 7 классов, быстро теряют внимание на теоретических заданиях.	Дополнить занятия психологическими упражнениями, направленными на групповую физическую разрядку.
В процессе реализации Программы с учениками старшей школы было проведено по 2 занятия	Учащиеся 10 и 11 классов с энтузиазмом включаются в рефлексивную работу, активно обсуждают поставленные проблемы и предлагают свои решения.	Высокая загруженность старшеклассников учебной и школьной внеурочной жизнью, что не всегда позволяет проводить занятия.	Разработать форму дистанционной трансляции материала. Расширить круг приглашаемых специалистов.

Родители	Плюсы	Минусы	Предложения к совершенствованию
Проведено 1 занятие	Вовлечение родителей в процесс профилактики, установление контактов с родителями, просвещение родителей.	Высокая занятость родителей, часто пропадали занятия в виду отсутствия родителей.	Попытка проведения занятий в онлайн-формате.

Педагоги и специалисты	Плюсы	Минусы	Предложения к совершенствованию
Проведено 2 педагогических совета. Индивидуальные консультации с классными руководителями	Сплочение коллектива, обмен опытом, повышение квалификации внутри учреждения, совершенствование системы работы	Высокая занятость	Возможность проведения занятий в онлайн-формате.

Апробация Программы вывела на определение следующих направлений в работе:

1. основные направления коррекционной работы с обучающимися «групп риска», которые в полном объеме закрепились за образовательным учреждением (Приложение 2.);
2. направления индивидуальной коррекционно-развивающей работы с обучающимися, продемонстрировавшими латентный уровень рискогенности на основе соотношения факторов риска и факторов защиты по методике ЕМ СПТ (Приложение 3.);
3. формы организации работы с подростком (Приложение 4.);
4. разработку индивидуальной программы сопровождения несовершеннолетнего, нуждающегося в психолого-педагогической помощи (Приложение 5.);
5. разработку групповых профилактических занятий по результатам социально- психологического тестирования 10-11 класс

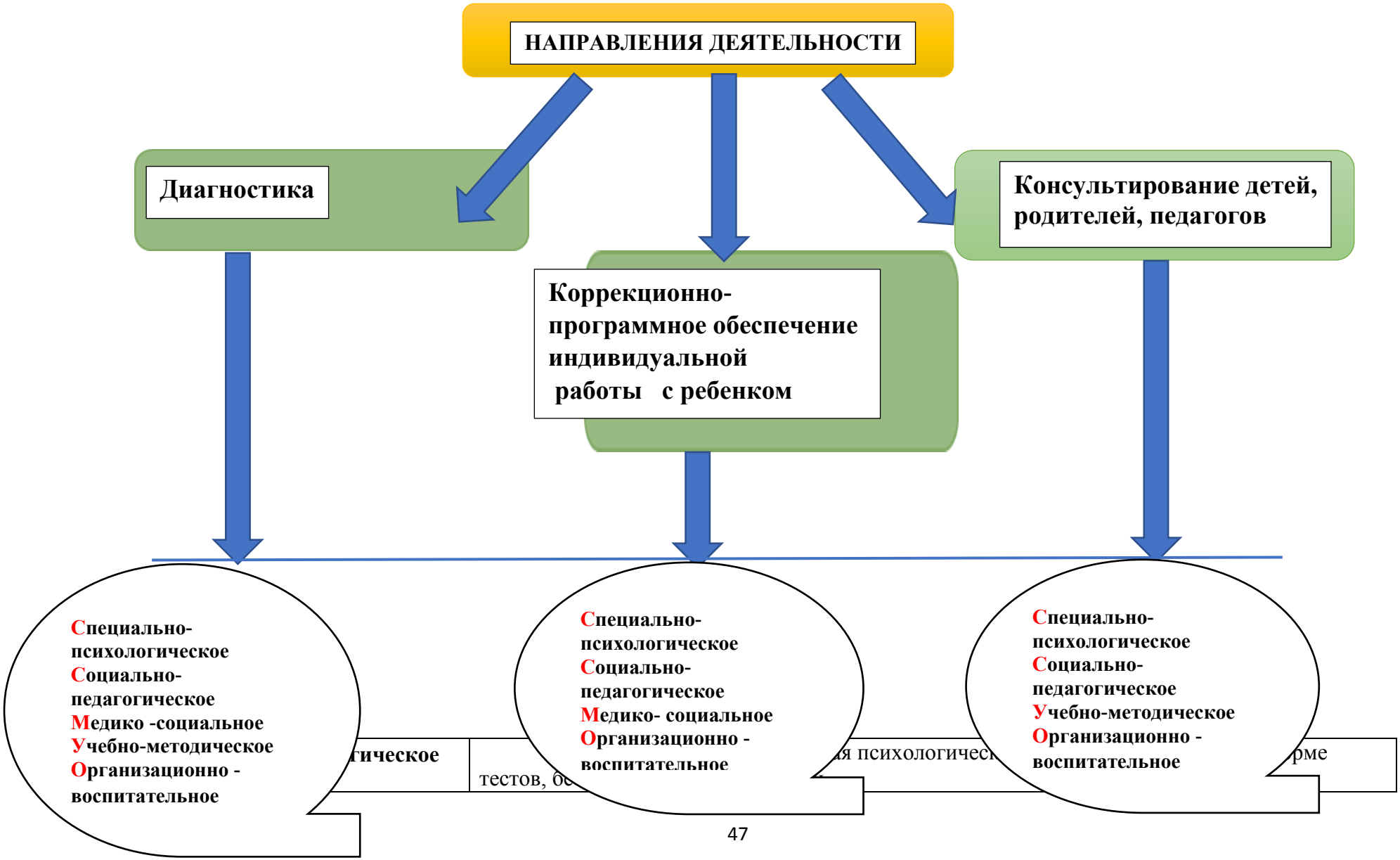
Приложение

Приложение 1.



Приложение 2

Основные направления коррекционной и развивающей работы с обучающимися «групп риска»



	Составление и ведение банка данных детей группы конкретного риска
Социально-педагогическое	Формирование социального паспорта группы Анализ документации мастеров произв. обучения Посещение на дому Анкетирование родителей с целью изучения морально-психологического фона семьи как фактора, воздействующего на личность ребенка
Медико-социальное	Первичная медицинская диагностика (в форме медицинских осмотров, изучения медицинских карт, наблюдения за здоровьем ребенка) Медицинский контроль за питанием, трудовым, физическим воспитанием, условиями организации учебного времени с целью поддержания здоровья
Учебно-методическое	Анализ документации учащихся (изучение личных дел) Анализ результатов внутрилицейского контроля с целью определения уровня учебной успешности по усвоению программы
Организационно-воспитательное	Определение интересов учащегося Организация мероприятий по интересам учащихся. Определение уровня воспитанности, смыслоценностных установок учащегося. Определение уровня основных личностных доминант и возможностей личностного роста. Определение роста общекультурных навыков учащихся (стремление к здоровому образу жизни, опрятности, красоте, уважению к окружающим, компетентному общению и пр.)

Консультирование детей, родителей, педагогов

Специально-психологическое	Индивидуальное и групповое психологическое консультирование для педагогов, родителей, учащихся конкретной группы риска Подготовка печатной продукции по проблемам детей разных групп риска Лектории для родителей по вопросам психологического просвещения и практики семейного воспитания

Социально-педагогическое	.Правовое консультирование учащихся и родителей Семинары для педагогов по проблемам детей группы конкретного риска Индивидуальное консультирование родителей по вопросам организации жизни и обеспечения здоровья детей.
Медико-социальное	Индивидуальное и групповое консультирование педагогов, родителей, детей по вопросам контроля за условиями обучения, питания, физического развития, психологического комфорта, с целью своевременного выявления факторов риска, связанных с нарушением здоровья учащихся.
Организационно-воспитательное	Консультирование учащихся по вопросам самоуправления, индивидуальной самореализации по интересам. Плановая работа с классными руководителями по организации и проведению воспитательной работы в группах. Групповое и индивидуальное консультирование родителей по проблемам воспитания

Коррекционно-программное обеспечение индивидуальной работы с ребенком

Специально-психологическое	Реализация индивидуальных психолого-педагогических программ работы с учащимся конкретной группы риска
Социально-педагогическое	Системный контроль учебной успеваемости, занятости во внеурочное и каникулярное время. Реализация специальной программы работы с семьей группы конкретного риска Индивидуальное сопровождение несовершеннолетних, стоящих на внутришкольном учете, на учете в Комиссии по делам несовершеннолетних, транслирующих девиантные, аддиктивные формы поведения
Учебно-методическое	Системная работа по предупреждению неуспеваемости (дополнительные занятия, индивидуальная работа, разноуровневые задания)

	Организация факультативных занятий с учетом индивидуальных особенностей, способностей и возможностей детей Программное и научно-методическое обеспечение деятельности учителя, работающего с детьми разных категорий риска Коррекция календарно-методического планирования с учетом ликвидации пробелов в знаниях Подготовка разноуровневых учебных заданий, корректирующих выявленные пробелы Отслеживание результатов коррекционной работы
Организационно-воспитательное	Организация и проведение с учащимися разных групп риска тематических мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, культуру человеческих взаимодействий, индивидуальную самореализацию и формирование социальной ответственности, в том числе привлечение к организации и проведению декад, марафонов, конкурсов, смотров, концертов и других мероприятий

Приложение 3.

Направления индивидуальной коррекционно-развивающей работы с обучающимися, продемонстрировавшими латентный уровень рискогенности на основе соотношения факторов риска и факторов защиты по методике ЕМ СПТ

Ключевым вопросом проблематики социально-психологической адаптации подростков остается профилактика и коррекция их аддиктивного (зависимого) поведения. Проводимая методика ЕМ СПТ предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Данная методика осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых. Выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение.

Проведенное социально-психологическое тестирование с подростком позволили определить следующие особенности его эмоционально-личностной сферы: *принятие асоциальных установок социума (21,07), склонность к риску (19,83), принятие родителями (13,22), принятие одноклассниками (19,83), самоконтроль поведения (19,83).* Выявленные особенности (группа риска по психологической готовности к аддиктивному (зависимому) поведению) отражаются в поведении подростка, являясь своеобразным механизмом психологической защиты в сложившейся жизненной ситуации. Они негативно влияют на формирование личности подростка, что препятствует его дальнейшей благоприятной социальной адаптации.

Таким образом, в работе с подростком требуется целенаправленная коррекционно-профилактическая работа, предполагающая самопознание внутренних психических актов и состояний. Основываясь на особенностях подросткового возраста, в коррекции эмоционально - волевой сферы используются следующие методы: арттерапия, психогимнастика, игротерапия, дискуссия, ролевая игра.

Данная программа предназначена для обучающегося подросткового возраста (7-9 класс), предполагает индивидуальную форму работы. Проект рассчитан на 11 занятий по 1 часу.

Цель – коррекция нарушений в эмоционально – волевой сфере на основе внутренних и поведенческих изменений.

Задачи:

- дать эмоциональную поддержку со стороны педагога-психолога;
- развить у подростка умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыки владения собой в критических ситуациях;
- способствовать формированию коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;

Планируемые результаты:

-формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;

-формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;

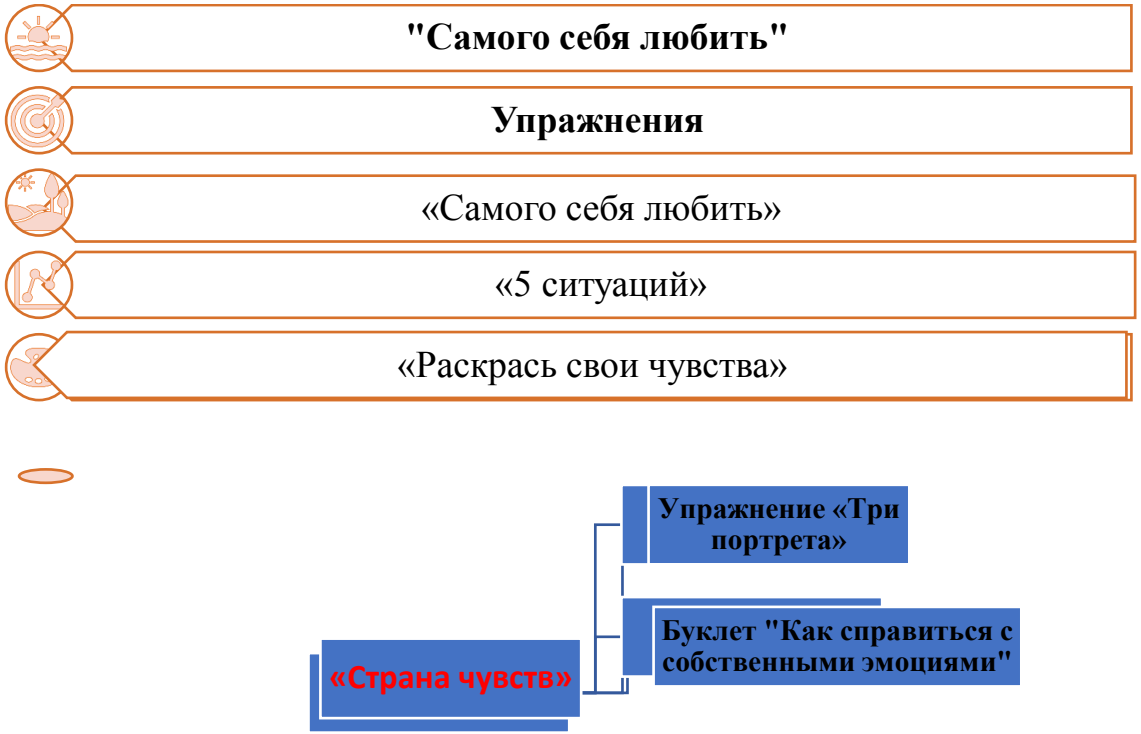
-выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;

-формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

Используемое оборудование: наглядный материал, карандаши, фломастеры, краски, бумага.

Приложение 4.

Формы организации работы с подростком



Формы организации работы с подростком



Приложение 5.

Индивидуальная программа сопровождения несовершеннолетнего, нуждающегося в психолого-педагогической помощи

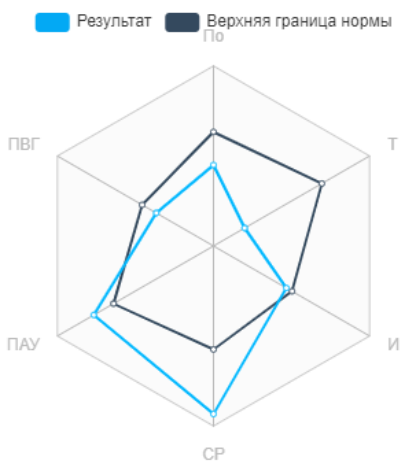
Ф.И.О. несовершеннолетнего	XXX
Дата рождения	XXX
Ф.И.О. родителей	XXX
Класс	X
Основания разработки ИПС	Результаты тестирования Наблюдение
Проблемы несовершеннолетнего и семьи	Из рассказа классного руководителя родители в разводе. У папы другая семья, в воспитание дочери он не включается, а маме ничего не надо. Дочерью она не интересуется. На этой почве в семье возникают конфликты.
Результаты психолого-педагогического обследования особенностей	высокие показатели факторов риска и низкие показатели факторов защиты. Выше нормы показатели «Принятие асоциальных установок социума» и «Склонность к риску». Низкий уровень «Принятие одноклассниками», высокие показатели «Тревожность», и «Принятие родителями», родители низко оценивают способности ребенка, испытывают к нему негативные чувства. Девочка тихая, не может возразить на замечания одноклассников.
Общая цель работы	Снижение факторов риска формирования зависимого поведения.
Задачи работы	1)Обучение навыкам конструктивного общения со взрослыми и сверстниками. 2) Развитие устойчивости к внешним влияниям. 3) Развитие саморегуляции, контроля. 4) Формирование круга социально-приемлемых интересов через вовлечение во внеурочную деятельность. 5) Информирование о возможностях психологической помощи несовершеннолетнему в сложных ситуациях
Ресурсы несовершеннолетнего	1)Готовность родителей участвовать в помощи 2) Готовность несовершеннолетнего сотрудничать со специалистами 3) Наличие круга близких друзей 4) Наличие значимого взрослого в близком окружении (родной дядя) 5) Наличие серьезных увлечений и планов
Критерии результативности работы (по показателям психологической	1)Повышение показателей жизнестойкости по шкалам «принятие риска» и «контроль» 2) Расширение круга интересов. Вовлечение в продуктивную деятельность 3) В поведении – уменьшение эпизодов агрессивного поведения, конфликтов с родителями.

диагностики)

Сроки работы С 13.09.2021 по 25.06.2022

Куратор ИПС педагог-психолог

Факторы риска



Факторы защиты



По СПТ имеется благоприятное сочетание ФР и ФЗ

Приложение 6.

Групповые профилактические занятия по результатам социально- психологического тестирования
10-11 класс

Цель:
Организация и проведение профилактических занятий (мероприятий) в МАОУ «СОШ №2».
Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся, создание условий для формирования мотивации к ведению здорового образа жизни;
- развитие личностных ресурсов, обеспечивающих снижение риска употребления ПАВ среди обучающихся.

Основные методы:

Сочетание индивидуальных и групповых методов работы (беседы, мини-лекции, просмотр видеороликов, психолого-личностные-ориентированные игры)

Предполагаемые результаты:

- осознание подростками ценности здоровых, положительных семейных взаимоотношений;
- развитие доброжелательных отношений со сверстниками;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков конструктивного социального поведения;
- компетентное информирование о негативных последствиях употребления ПАВ.

Период занятий: февраль-сентябрь 2022г

№ п/п	период	Тема, цель
1	Февраль	«Я хороший? О желании быть принятым в среде сверстников» • дать понятие о границах адекватного поведения, социально одобряемых нормах и их отличие от норм деструктивных групп
2	Март	«Я как все – все как Я» • дать понятие о навыках и умениях противостоять нежелательному влиянию группы.
3	Апрель	«Одобряемые установки общества и их антиподы» • развитие понимания приемлемых установок в обществе, отработка навыка самостоятельного ответственного принятия решений.
4	Май	«Все умрут, а я останусь – о склонности к риску» • дать определение понятию «рискованное поведение»; • познакомить с методами-упражнениями переключения «зуда-риска» в период повышенного желания рисковать; • ориентировать на принятие взвешенных разумных решений в эмоционально

		насыщенных ситуациях.
5	Июнь	«Кто мой командир – Я или мои эмоции?» • развитие контроля и саморегуляции; • развитие эмоциональной устойчивости, склонности адекватно воспринимать тревожные ситуации.
6	Сентябрь	«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу кто твой друг» • формирование понимания степени влияния окружающей группы на характер и поступки человека; • разъяснение понятия референтной группы; • профилактика употребления ПАВ.

Приложение 7.

Конспекты занятий
Тема занятия «Что такое ПАВ?»

Цели занятия:

5.Выявить причины употребления ПАВ.
6.Сформировать представление о вредном воздействии ПАВ на организм человека.
7.Выработать у учащихся умение отказа от принятия ПАВ в компании подростков.
8.Выработать негативное отношение к употреблению ПАВ.

План занятия:

1. Мини-лекция «Что такое ПАВ?»
2.Индивидуальная работа (рисование органов-мишеней) «Влияние ПАВ на организм».
3.Обсуждение темы «Вредные привычки». Причины употребления ПАВ.
4. Приемы отказа от предлагаемых табака, наркотиков и алкоголя.
5. Дискуссия «Как использовать приемы отказа».
6. Мифы и правда о ПАВ.
7.Антиреклама ПАВ
8.Подведение итогов. Рефлексия

Ход занятия.

1*.Мини-лекция «Что такое ПАВ?».*

Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества, приём которых способствует изменению состояния человека. *(Определение написано на плакате).* К ПАВ можно отнести табак, алкоголь, наркотики и т.д.

Под воздействием табака, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы, сосуды, головной мозг. Меняется и поведение человека: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих.

Употребление ПАВ является вредной привычкой, потому что от них, как нам с Вами уже известно, очень трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может с ними справиться сам, и в результате погибает!

2.Обучающимся выдается карточка с изображением силуэта человека и предлагается отметить какие органы и системы поражаются при употреблении ПАВ. *Дети на карточках отмечают, какие органы и системы поражаются при употреблении ПАВ.*

3*.Обсуждение темы «Вредные привычки». Причины употребления ПАВ.*

Участникам предлагается назвать вредные привычки, которые есть у людей?

Это употребление спиртных напитков, курение, употребление наркотических средств и причины их употребления.

Причины употребления ПАВ: необходимость расслабиться, собрать мысли, снять эмоциональное напряжение, «за компанию», широкая реклама сигарет через средства массовой информации, стрессовые ситуации, интерес к возникающим при этом ощущениям, желание походить на старших, надежда получить облегчение в горе, от обиды, показать свою независимость, взрослость, как дань моде, от скуки, возможность уйти от проблем, и другие.

4. *Приемы отказа от предлагаемых табака, наркотиков и алкоголя.*

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с Вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. «Перевести стрелки»: сказать, что Вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. Смените тему: придумайте что-нибудь еще; придумайте что-нибудь, что

тоже интересно и не связано с приёмом ПАВ (пойти в спортзал, на танцы или еще что-нибудь придумать).

4. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз. . .

5. Упереться: отвечать «НЕТ» несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение.

Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

6. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить алкоголь, табак, наркотики, просто обходите ее стороной.

5*.Дискуссия «Как использовать приемы отказа».*

Провести обсуждение какие из этих приёмов наиболее эффективны, а какие не сработают? Почему?

6*.Мифы и правда о ПАВ.*

Бывает так, что употреблять ПАВ нас призывает реклама, размещённая в средствах массовой информации (СМИ), т.е. на телевидении, в газетах, также на улицах города и т.д., в которой можно услышать ложную информацию о табаке или алкоголе, несоответствующую реальности. Учащимся предлагается проверить, насколько они осведомлены о вреде употребления ПАВ, невзирая на призывы рекламных лозунгов.

Педагог всем участникам раздаёт по одной карточке. На одной стороне карточки написано «МИФ», на другой «ПРАВДА». В ходе игры педагог зачитывает утверждения, имеющие отношение к табакокурению, употреблению алкоголя и наркотиков, например,

- Если употреблять наркотики в меру, то никогда не станешь наркоманом.
- После начала употребления наркотиков человек в среднем живёт 5-10 лет.
- «Ломок» наркомана не существует. Это просто один из методов запугивания молодых людей.
- Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.
- Каждая выкуренная человеком сигарета уносит 6 минут его/её жизни.
- Сигареты не опасны для здоровья человека.
- Алкоголь – успокоительное средство.
- Небольшие дозы алкоголя снижают способность ясно мыслить и принимать решения.

Если участник согласен с утверждением, он показывает карточку, где написано «ПРАВДА», если не согласен – «МИФ». Педагог фиксирует количество поднятых карточек с надписью «ПРАВДА», «МИФ» для каждого.

Обсуждение. Причины формирования искаженного представления о ПАВ.

7*. Учащимся предлагается придумать антирекламу ПАВ.В ней они должны отразить последствия воздействия табакокурения, употребления алкоголя, наркотика на человека, т.е. то, о чём обычная реклама умалчивает. Оформить антирекламу ПАВ можно в виде рисунков, схем, призывов.*

8*.* **Подведение итогов. Рефлексия.**

Учащиеся вспоминают, что они узнали на занятии и подводят итог.

Педагог предлагает ответить на вопросы.

- Итак, о чём мы говорили сегодня на занятии?
- Что такое «психоактивные вещества»?
- Какое влияние оказывают ПАВ на человека, на его здоровье?
- Какие основные выводы мы можем сделать?

Тема занятия: «Мой выбор»

Цели занятия:

1. Выявить причины употребления ПАВ.
2. Сформировать представление о вредном воздействии ПАВ на организм человека.
3. Выработать у учащихся умение отказа от принятия ПАВ в компании подростков.
4. Выработать негативное отношение к употреблению ПАВ.

План занятия:

1. Приветствие ведущего. Тест «Круг, треугольник, квадрат».
2. Игра-активатор, направленная на сплочение группы.
3. Обсуждение темы «Вредные привычки»
4. Причины употребления ПАВ.
5. Способы отказа от употребления ПАВ.
6. Разбор ситуаций.

7. Рисование плаката «Профилактика ПАВ».
8. Итоговый круг «Интересное-полезное».

Ход занятия

1. Приветствие ведущего. Тест «Круг, треугольник, квадрат».

Обучающимся предлагается выбрать фигуру, нарисованную на листочках (круг, треугольник, квадрат). Рассаживаются за столы в соответствии с выбранной фигурой. Диагностика по выбору фигуры. Ведущий зачитывает характеристику обучающихся в соответствии с выбранной фигурой.

КВАДРАТ:

Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, в упорстве, позволяющее добиваться завершения работы,- вот чем знамениты истинные Квадраты.
Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области.
Квадрат любит раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время.
Идеал Квадрата - распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий

ТРЕУГОЛЬНИК:

Треугольник символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели.
Треугольники - энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели, и как правило, достигают их. Они честолюбивы и прагматичны, умеют показать вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел делает Треугольник личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

КРУГ:

Самая доброжелательная из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека.
Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную.
Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что Круг уступит первым.
Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

2. Игра-активатор, направленная на сплочение группы. (Работа в группах)

Ведущий предлагает обучающимся упражнение, направленное на сплочение группы «Круг, треугольник, квадрат».

- Каждой группе предлагается шнур. Каждый член группы руками держится за шнур. Закрыв глаза, из шнура предлагается сделать КРУГ. Открыв глаза, участники занятия смотрят, что получилось. Задание усложняется, с закрытыми глазами предлагается сделать КВАДРАТ. Следующее задание – сделайте ТРЕУГОЛЬНИК.

Рефлексия: - Что понравилось/не понравилось в этом упражнении? Что почувствовали? Какие испытывали трудности?

3. Обсуждение темы «Вредные привычки».

- Участникам предлагается назвать вредные привычки, которые есть у людей?
- Это употребление спиртных напитков, курение, употребление наркотических средств.

4. Причины употребления ПАВ (работа в группах).

Вопрос группам:

Назовите:

1 группа: Причины курения.

2 группа: Причины употребления алкоголя.

3 группа: Причины употребления наркотических средств.

Обсуждение в группах 5 минут, затем один из участников группы высказывает мнение группы.

Подведение итогов (выводы выводятся на экран)

Причины употребления ПАВ.

Причины курения	Причины употребления алкоголя	Мотивы употребления наркотических средств
Необходимость расслабиться	Медицинские	Интерес к возникающим ощущениям
Собрать мысли	Стрессовые ситуации	Как дань моде
Снять эмоциональное напряжение	Социальные обычаи	От скуки
«за компанию»	Интерес к возникающим при этом ощущениям	Облегчить общение
Широкая реклама сигарет через средства массовой информации.	Желание походить на старших	Как средство поднятия настроения
	Чувства неудобства отказа в компании	Возможность уйти от проблем
	Желание быть таким как все	Из чувства обиды на близких

---

5. Причины отказа от употребления ПАВ (работа в группах).

Вопрос группам:

Назовите:

1 группа: Причины отказа от курения.

2 группа: Причины отказа от употребления алкоголя.

3 группа: Причины отказа от употребления наркотических средств.

Обсуждение в группах 5 минут, затем один из участников группы высказывает мнение группы.

Подведение итогов, обобщение сказанного (выводы выводятся на экран)

Причины отказа от употребления ПАВ

Сохранить здоровую и красивую внешность	Вредит здоровью	Сохранить здоровье, жизнь
Избежать болезней	Не нравится вкус	Создать и сохранить семью
Не нравится вкус сигарет	Стыдно покупать	
.	Семейные традиции	
	Занятия спортом	

6. Способы отказа от ПАВ.

Вопрос группам:

- Можно ли отказаться от приема ПАВ, и каким образом?

Обсуждение в группах 5 минут, затем один из участников группы высказывает мнение группы.

Подведение итогов, обобщение сказанного (выводы выводятся на экран)

Способы отказа

Предложенной сигареты	Употребления алкоголя	Отказа от приема наркотических средств

Я не курю

Я больше в этом не нуждаюсь

Я не собираюсь отравлять свой организм

Эта дрянь не для меня

Нет, спасибо, это сейчас не модно

Я спокойно обхожусь без этого

Я занимаюсь спортом, а курение и спорт несовместимы

Нет, я пробовал, и мне это не понравилось

у меня и так хватает неприятностей с родителями

Это мне ничего не дает.

Я не знаю, какими свойствами обладает алкоголь

Я не хочу неприятностей

У меня на это аллергическая реакция

Я не уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо

У меня и так хватает неприятностей с родителями

Что я получу в результате

Нет, я пробовал, и мне это не понравилось

Я занимаюсь спортом, а алкоголь и спорт несовместимы

Отвечать «нет», несмотря ни на что, что будет свидетельствовать о твердости характера.

«Нет, я не хочу неприятностей»

«Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция»

«Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями»

Обходить стороной место и людей, где могут предложить наркотики.

Сменить тему, т.е. заговорить о чем-то другом.

Сказать, что не хотите

«Мне не хочется умереть молодым»

Нет, спасибо препаратов не хочу»

«Я не собираюсь загрязнять организм»

Испугать, сказать, что они могут заболеть гепатитом, СПИДом.

«От этого можно заразиться СПИДом»

«Ты можешь заболеть гепатитом»

Найти в компании человека. Который поддержит твою позицию.

1. **Разбор ситуаций**.

Каждой группе предлагается ситуация. Членам группы необходимо проиграть эту ситуацию и найти выход из неё (заранее обговаривается время на это упражнение 10-15 минут).

Ситуации:

1. Алина и Марина пошли на дискотеку. Там их друзья и подруги предлагают покурить, Алина раньше уже пробовала, но ей не понравилось. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей трусливой или смешной, но с другой стороны, не хочется и курить. Марина раньше не курила и ей очень интересно, какие от этого ощущения.
2. В отсутствие родителей ребята собрались встречать Новый год, накрыли на стол. Двое ребят уже пробовали алкоголь. Они предложили выпить. Двое еще не пробовали. Один хочет попробовать, а другой относится отрицательно. Ребята знают, что родители не догадаются о случившемся.

3. Маша – новенькая и пока никого не знает в классе. Сегодня в школе дискотека, к ней подходит одна из популярных девочек в классе, предлагает дружить и присоединиться к их тусовке, рассказывая, как они «оторвутся» на дискотеке, имея «колеса». Маша хочет отказаться от таблеток, но боится потерять престижную компанию.

6.Рисование плаката «Профилактика ПАВ».

Каждой группе предлагается нарисовать плакат-листовку и защитить его на тему:

1. Мы против курения (1 группа)
2. Мы против употребления алкоголя (2 группа)
3. Мы против употребления наркотиков (3 группа)

2. Итоговый круг «Интересное-полезное».

Педагог-психолог благодарит участников занятия за хорошую работу. Предлагает высказать свое о том, что на этом занятии оказалось интересным и полезным. А, может быть, что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может высказать в нескольких словах свое мнение.

Классный час
«Оружием знания – против наркомании»

Цели: расширить представления детей о проблемах общества; познакомить с фактами распространения наркомании среди подростков; дать представление о наркотической зависимости и ее последствиях; формировать отрицательное отношение к курению, алкоголизму, наркомании; способствовать развитию самосознания; развивать навыки самостоятельного принятия правильного решения в критических ситуациях; развивать навыки противостояния давлению; развивать критическое мышление; способствовать повышению самооценки, воспитанию самоуважения; способствовать воспитанию здорового образа жизни и формированию трезвеннических установок у детей.

Подготовительная работа:

• прочитать заметки устного журнала (4 ученика);

• разыграть сценку «Не поддавайся давлению!» с участием трех учеников (Саша, Дима, автор).

Оформление:

• вывесить плакаты, фотографии на тему спорта (победы, вручение медалей, эпизоды баталий) и на тему «семейные ценности»;

• написать на доске тему, эпиграфы, а также слова:

Приемы давления: убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза, шантаж.

План классного часа

I. Вступительная беседа «Внимание! Эпидемия наркомании!».

II. Устный журнал «Оружием знания - против наркомании».

1. Наркотический спрут.
2. Наркотический плен.
3. Жертвы наркотиков.
4. Наркотические иллюзии.

III. Психологическая самооборона «Не поддавайся давлению!».

IV. Проблемная ситуация «Старые сказки о главном».

V. Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

I. Вступительная беседа «Внимание! Эпидемия наркомании!»

Учитель. Ребята, знаете ли вы, что такое эпидемия?

- По каким признакам врачи определяют эпидемию? (По резкому увеличению количества заболевших.)

- Что делают врачи в случае эпидемии? (Объявляют карантин, рассказывают всем, что делать, чтобы не заразиться.)

- Представим себе, что болезнь смертельно опасна. Что делают люди в таком случае? (Стараются не выходить из дому, не контактировать с больными, повышают иммунитет, выполняют рекомендации врачей.)

Болезнь, о которой мы будем сегодня говорить, неумолимо распространяется по России. Жертвами ее чаще всего становятся дети, подростки, молодые люди. Мужчины болеют в 10 раз чаще, чем женщины.

Официально зарегистрированных больных сейчас более 2 870 000 человек. 80% из них - это дети и молодежь.

Ежегодно в России десятки тысяч молодых людей гибнут от этой болезни.

Врачи утверждают, что эта болезнь неизлечима: ее можно приостановить, но в любой момент она может вернуться.

Эта болезнь заразная, но от нее не спасут ни маски, ни противогазы. Единственной защитой могут стать только разум и воля человека.

- Знаете ли вы, что это за болезнь?

(Дети высказываются.)

Эта болезнь - наркомания. Любопытство, бесхарактерность, трусость, стадный инстинкт - вот с чего чаще всего начинается эта болезнь, при этом каждый думает, что он в любую минуту сможет бросить наркотики. Но факты неоспоримы - бросить удается единицам.

Что такое наркотики? Кто больше всего подвержен заражению наркоманией? Как действует наркотик? Как уберечь себя от наркомании? Почему наркотики распространяются по России? Кому это выгодно? Эти вопросы мы будем обсуждать в ходе классного часа.

Вначале специальный выпуск устного журнала «Оружием знания - против наркомании». Передаю слово корреспондентам журнала (имена, фамилии).

II. Устный журнал «Оружием знания - против наркомании»

1. Наркотический спрут

Ученик 1. «Наркотический спрут» - так я назвал свою заметку.

По мнению археологов, человечество познакомилось с наркотиками около 40 тыс. лет назад. Жители древних государств уже знали, что некоторые растения способны усыплять или опьянять, а грибы - вызывать галлюцинации. Эти странные грибы и растения использовались в основном в религиозных обрядах, иногда - для лечения, при этом строго ограничивали их употребление.

В Европу наркотики, сделанные из грибов и растений, привезли с Ближнего Востока крестоносцы в XIII в., но долгое время главной сферой их применения оставалась медицина.

А в XIX в. благодаря развитию науки и торговли наркотики распространились по всему миру и начали использоваться в немедицинских целях. Это привело к настоящей эпидемии наркомании. Производством и распространением наркотиков занялась мафия. Щупальца наркотического спрута протянулись по всему миру. 500 млрд долларов - таков годовой доход наркодельцов.

Во всех странах предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Так, за контрабанду наркотиков за решетку посадили даже бывшего президента Панамы Норьегу.

В нашей стране создана Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков. В теленовостях мы часто слышим о том, как работники этой службы задерживают на границе большие партии наркотиков - каждая такая операция - это несколько сотен, а то и тысяч спасенных жизней. В этой службе работают смелые, мужественные люди - часто они рискуют собственной жизнью, обрывая щупальца наркотического спрута.

Наркотики и закон несовместимы. Ради очередной дозы наркоман может пойти на кражу, ограбление, даже убийство. Наркотическое опьянение - причина страшных автокатастроф, драк со смертельным исходом. И тот, кто употребляет наркотик, тоже совершает преступление, нарушает закон. Например, за хранение наркотиков в крупном размере наказывают тюремным заключением сроком от 3 до 10 лет (статья 228 Уголовного кодекса Российской Федерации). Предусмотрены тюремные сроки и за склонение к употреблению наркотиков в виде лишения свободы от 3 до 12 лет. Большие тюремные сроки грозят и за производство, продажу наркотиков.

Но, кроме правоохранительных органов, каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков - никогда не принимать их.

2. Наркотический плен

Ученик 2.

Я назвал свою заметку: «Наркотический плен».

Что такое наркотики? Это химические вещества, которые изменяют настроение человека, его чувства, мысли и поведение. Все эти вещества вызывают зависимость, так что человек не может отказаться от них. Есть так называемые разрешенные наркотики - это табак и алкоголь. Злоупотребление ими создает реальную опасность для здоровья и может привести к смертельному исходу. Известно, что от

курения во всем мире ежегодно умирают 3 млн человек, а за последние 15 лет заболеваемость раком легких среди курильщиков выросла на 70%.

К запрещенным наркотикам относятся те, которые вызывают настолько сильное пристрастие, что наркоманы просто не могут жить без них. Большинство из этих веществ смертельно опасны, и все без исключения обладают побочными действиями. В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Стадии наркотической зависимости называют кругами ада.

Первая стадия - простое любопытство. Человек, поддавшись на уговоры мнимых друзей, просто пробует наркотик - для снятия напряжения, получения удовольствия, для самоутверждения.

Вторая стадия наступает очень быстро, иногда - после однократного приема наркотика. Возникает непреодолимая потребность в этом веществе, иначе организм просто не может нормально работать. На покупку новых доз уходят все деньги, которые дают родители. Изменения в человеке начинают замечать окружающие - он становится безразличен ко всему, кроме наркотиков.

Третья стадия - дорога в никуда. Теперь уже все время занято поисками наркотика. Доза становится ежедневной необходимостью. Главная проблема - деньги, которых все время не хватает. Ради этого влезают в долги, воруют из дому вещи и деньги, совершают преступления: идут на грабеж или разбой, не останавливаясь даже перед убийством. Постоянный наркотический голод вызывает галлюцинации, припадки ярости и тяжелейшие приступы отчаяния. Уже не получается ни учиться, ни работать. Многие именно на этой стадии наркомании заканчивают жизнь самоубийством.

Четвертая стадия - последний акт трагедии. Жизнь наркомана уже близится к концу. От первой пробы наркотика прошло максимум 10 лет - такова средняя продолжительность жизни наркомана. Наркотики становятся единственным смыслом существования. Разрушенный организм напоминает о себе жуткой болью, которая не прекращается ни днем ни ночью. Наркомана уже ничто не связывает с его прежней жизнью, семьей, школой или работой. Да и сам он мало похож на себя, изменившись до неузнаваемости. На четвертой стадии царствует героин. Все новые и новые дозы «белой смерти» рано или поздно приводят к передозировке.

Задумайся! Каждый год в России от передозировки наркотиков умирает 70 тыс. молодых людей, которым не исполнилось и 29 лет.

Так заканчивается трагедия, которая начиналась внешне так безобидно.

Помни: существует единственный способ не попасть в зависимость от наркотиков - никогда не пробовать их!

3. Жертвы наркотиков

Ученик 3.

А моя заметка называется «Жертвы наркотиков».

Почему жертвами наркотиков часто становятся подростки? Подростковый возраст часто называют трудным, переломным или переходным - от детства к взрослости. В этом возрасте происходят очень быстрые изменения во внешности и во внутреннем мире подростка. Он теряет интерес к учебе, начинает конфликтовать с учителями, родителями, протестовать против семьи, школы, других взрослых. Или отказывается от противостояния, ощущая себя слишком слабым для борьбы.

Меняется внутренний мир подростка - появляются чувства разочарования, неуверенности в себе, тревожат вечные вопросы о смысле жизни, о цели существования, о том, кто он и как к нему относятся окружающие.

Подросток стремится ощущать себя взрослым, пытается утверждать свою взрослость любыми доступными ему средствами. Для некоторого такого средства становятся курение, алкоголь, наркотики.

По мнению подростков, эти средства улучшают душевное состояние, снимают напряжение. Но на самом деле это просто способ ухода от действительности, бегство от реальности.

В поисках доверия, понимания, поддержки подростки часто объединяются в группы. Здесь они развлекаются, стремятся выразить себя. Именно в группах подростки и приобщаются к курению, алкоголю, наркотикам. Причины этого - любопытство, поиск новых ощущений, подражание, давление старших.

Психологи говорят, что трудный возраст нужно просто пережить, человек повзрослеет, у него появятся реальные взрослые проблемы. Но те, кто пристрастился к наркотикам, так и останутся незрелыми подростками, которые с помощью наркотиков будут убегать от реальной жизни.

4. Наркотические иллюзии

Ученик 4. Многие люди вместо того, чтобы узнать правду о наркотиках, верят различным мифам. Их распространяют наркодельцы, чтобы как можно больше жертв поймать в свои сети.

Вот несколько таких мифов - не верьте им.

• Не верьте, что наркотик дарит необыкновенные ощущения, возможность испытать «кайф». Это лишь миг, но за него придется расплачиваться всю жизнь.

• Не верьте, что наркотик придаст вам сил и уверенности. Наркоман все силы тратит только на поиск новой дозы, он не уверен даже в завтрашнем дне.

• Не верьте тому, что курение, спиртное, наркотики - это модно, стильно, так как многие популярные певцы, актеры и другие знаменитости их употребляют. Не забывайте о другой, мрачной стороне жизни многих звезд. Сколько их оказалось в клиниках для алкоголиков и наркоманов, сколько умерло от последствий употребления алкоголя и наркотиков!

• Не верьте, что есть легкий наркотик, «травка», которая, не вызывает привыкания. Употребление конопли (она же «травка», марихуана, гашиш, анаша, «дурь») - это начало пути к могиле. Начав с легкого наркотика, человек непременно потянется к более сильному. Да и сама «травка» небезобидна. Ее употребление вызывает стойкое нарушение работы мозга, ухудшение внимания и памяти и может серьезно сказаться на душевном здоровье. Курение конопли повышает риск развития рака легких.

• Не верьте, что можно в любое время отказаться от наркотика, сказав себе: «Я не стану наркоманом, как другие». Не заблуждайтесь! Наркоманом может стать каждый, независимо от происхождения, образования, возраста и образа жизни. Беда в том, что, начав употреблять наркотик, человек вскоре попадает в рабскую зависимость от него, преодолеть которую самостоятельно невозможно, а лечить очень трудно. Эта зависимость и приводит к тому, что для наркомана жизнь без наркотика становится невозможной. По данным Всемирной организации здравоохранения, у каждого второго-третьего подростка психическая зависимость развивается уже после первого приема наркотика. Следовательно, практически половина подростков превращаются в наркоманов уже после первого «знакомства» с наркотическим веществом. Отсюда следует самый главный вывод.

Единственно верный способ не стать наркоманом - это...

Ученик 1. Не пробовать наркотик!

Ученик 2. Нигде!

Ученик 3. Никогда!

Ученик 4. Ни одного раза!

III. Психологическая самооборона «Не поддавайся давлению!»

Учитель. Как не стать наркоманом? Кто-то где-то дал подростку наркотик. Бесплатно. Именно так почти всегда начинается первый акт трагедии под названием «наркомания».

- Почему же подросток берет наркотик?

(Дети высказываются.)

Психологи доказали, что подросток впервые пробует курить, употреблять алкоголь и наркотики, подчиняясь давлению группы. Это давление осуществляется с помощью таких приемов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза, шантаж. Эти приемы записаны на доске.

Посмотрите типичную сценку, а потом мы разберем поведение участников.

(Учащиеся разыгрывают сценку.)

Автор. На перемене перед математикой Саша обратился к своему соседу по парте Диме.

Саша. Димон, дай списать домашку по математике!

Дима. Нет.

Саша. Ну дай, пожалуйста, а я тебе зажигалку новую подарю! (Соблазн.)

Дима. Нет.

Саша. Ну мы же с тобой друзья, а друзьям надо помогать! (Убеждение.)

Дима. Нет.

Саша. Ну все ж знают, что ты настоящий пацан, дай списать! (Лесть.)

Дима. Нет.

Саша. Дай списать, последний раз прошу, иначе получишь, ты моих дружков знаешь! (Угроза.)

Дима. Нет.

Саша. Если не дашь, скажу всем, что ты в Наташку влюблен! (Шантаж.)

Дима. Ну ладно, только в последний раз!

Воспитатель. Кто в этой сценке применяет приемы давления? (Саша.) Попросим Сашу еще раз повторить свои реплики, а вы определите, какой из приемов давления он применяет в каждой из реплик.

(Сценка повторяется. После каждой реплики Саши дети определяют использованный прием давления.)

- А как Дима сопротивляется давлению? (Повторяет слово «нет».)

- Кто знает, как называется этот прием? («Испорченная пластинка».)

О том, какие еще приемы помогают сопротивляться давлению, мы поговорим позже, а сейчас творческое задание по группам: какие доводы могут использовать мнимые друзья, предлагая бесплатные сигареты, алкоголь, наркотики?

• 1-й ряд подберет слова для соблазна («Это кайф», «Это наслаждение», «Ты такого никогда не испытывал» и т. п.)

• 2-й ряд - слова для убеждения («Это делает продвинутая молодежь», «Все таланты и знаменитости употребляют наркотики», «Это безвредно», «Это допинг» и т. п.)

• 3-й ряд - для лести («Ты самый крутой, самый продвинутый», «Ты этого заслуживаешь», «Только ты это сможешь оценить», «Только тебе...», «Только для тебя...», «Специально для тебя...» и т. п.)

- А какие угрозы могут употребить против того, кто отказывается подчиниться, не хочет курить и пить, употреблять наркотики вместе со всеми? (Не попробуешь, тогда ты не с нами, тогда не приходи и т. п.)

- Как могут шантажировать тех, кто отказывается подчиняться? (Всем расскажем, что ты еще маленький, что мамочки боишься, за мамину юбку держишься и т. п.)

Мне кажется, полезно знать эти приемы, с помощью которых тебя могут заставить плясать под чужую дудку - курить, употреблять алкоголь или наркотики. Это может спасти тебя от преступления, а может быть, и от смерти.

IV. Проблемная ситуация «Старые сказки о главном»

Учитель. Сегодня все чаще и чаще мы встречаем ребят, которые уже переступили эту черту - попробовали наркотики. Что это им дало? Прибавило ли им это счастья? Предлагаю вам проблемную ситуацию, которую я назвала «Старая сказка о главном». (Читает.)

В русских народных сказках часто встречается такой сюжет: Иван-царевич подъезжает к перекрестку, на котором стоит камень с надписью: «Направо пойдешь - богатство найдешь, налево пойдешь - жену найдешь, прямо пойдешь - смерть найдешь». И герой выбирает самый трудный путь и, преодолев испытания, находит и богатство, и жену, и счастье.

А современные Иванушки каждый день проходят мимо таких камней и решают вопрос: прямо идти - значит делать все как надо: учить уроки, соблюдать дисциплину, слушать старших, заниматься спортом... в общем, скукота, да еще и постоянная борьба со своей собственной ленью, которую победить гораздо труднее, чем дракона.

Или свернуть в сторону - там свобода, независимость, неповиновение, можно хотя бы на время почувствовать себя взрослым и крутым.

Идет раз наш Иванушка после уроков из школы, бац - и опять этот камень: налево пойдешь - свободу и улет найдешь. Любопытно стало Иванушке: что это за улет такой? Небось, уже все попробовали и все знают, один он такой тормоз остался. Пока думал, ноги сами и повернули. Шел долго ли, коротко ли, видит ворота, на которых написано: «Царство Скуки».

Вот, думает, попался, от скуки убежал и к ней же, родимой, опять пристал. Ну, делать нечего, зашел в ворота и что же там увидел? Самый обыкновенный двор, почти как возле его дома. Спортивная площадка, заросшая травой, покореженный баскетбольный щит, поломанные качели, пустые пивные бутылки, окурки, шприцы и ни одной живой души...

Прямо посреди площадки открытый канализационный люк. Заглянул туда Иванушка, а там и дна не видать. Отошел подальше: можно и свалиться ненароком! Огляделся вокруг - ни души, только ветер свищет. Набрал побольше воздуха и крикнул что есть сил: «Эй, люди, ау!»

Вдруг из люка показалась голова, белобрысая, взлохмаченная. Кинулся Иванушка к люку, помог парню вылезти. На мальчишке лица нет, весь какой-то помятый, взъерошенный, дрожащий. Сидит на краю люка, ноги свесил вниз, никак не отдышится.

Потом посмотрел на Иванушку, вздохнул и сказал:

- Ты новенький? Значит, знаешь дорогу обратно. Покажешь.

- Да зачем обратно? - удивился Иванушка. - А свобода, улет?

- Улет? - Мальчишка порылся в карманах и достал какой-то пакетик. - Вот тебе улет.

- Что, проглочу и улечу? - поинтересовался Иванушка.

- И улетишь...- мрачно буркнул парень.

- По-настоящему?

- Нет, по-настоящему пойди с 10-го этажа прыгни. Секунд 5 будешь лететь.

- Ага, дураков нет, - отрезал Иванушка,- я ж разобьюсь! Мне бы ощущение полета...

- А.… ощущение - тогда держи, - протянул он пакетик, - правда, от этого тоже разобьешься, только не сразу, а года через два-три. Ты будешь разбиваться долго, медленно и очень больно.

Мальчишка сидел, качаясь, на краю люка, казалось, он вот-вот туда опять упадет.

Иванушка подхватил его сзади под мышки и потянул, как раненого. Оттащив подальше от люка, положил на траву среди окурков и бутылок.

- А где... все? - поинтересовался Иванушка.

- Там, - мальчишка махнул рукой в сторону люка.

- А они выберутся? - спросил Иванушка.

- Они... уже улетели...- выдавил из себя мальчишка. Кажется, он потерял сознание, ладонь с пакетиком разжалась. Иванушка собрался уже взять этот пакет, но вдруг мальчишка встрепенулся, сжал ладонь в кулак и сказал:

- Нет, тебе нельзя, иначе мы отсюда не выберемся.

- Почему? - не понял Иванушка.

- А потому, что для тех, кто это попробовал, назад дороги нет.

-Да вот же она, дорога, вон ворота! - закричал Иванушка.

- Ничего не вижу, сплошной туман, - пробормотал мальчишка. Он поднялся, обнял Иванушку, и они побрели к воротам, как два бойца с поля битвы... Один раненый, другой невредимый.

...Иванушка открыл глаза - на часах уже было 15.00. Ну надо же, опять чуть не проспал тренировку!

Вот такой сон приснился современному Иванушке. Попробуем растолковать, что же сей сон значит.

- Что это за камень, который встречается на пути каждого школьника? (Это выбор, который приходится делать человеку, - выбор между добром и злом, между хорошим и плохим.)

- Что выбрать труднее - добро или зло? (Труднее выбрать добро, потому что за него нужно бороться, а выбирая плохое, идешь по пути наименьшего сопротивления.)

- Что значит, «нужно бороться с собой»? Почему трудно победить себя? (Трудно победить свою лень, бесхарактерность, безволие, слабость.)

- Во сне Иванушка выбрал легкий путь или трудный? (Выбрал легкий, пошел туда, где можно делать что хочешь, не заставлять себя.)

- А почему он выбрал этот путь? (Из любопытства, желания испытать то, что все испытали.)

- Почему же он попал в Царство Скуки? (Потому что все, кому нечего делать, очень быстро начинают скучать от безделья.)

- Там у них была и спортплощадка, могли бы отремонтировать баскетбольный щит, тренироваться. Почему же они этого не сделали? (Им это было неинтересно, они же обитали в Царстве Скуки.)

- Чем же занимались обитатели этого царства? (Наверное, курили, пили, кололись.)

- Куда же они все подевались? (Очевидно, погибли.)

- Что символизирует открытый люк? (Падение в бездонную пропасть, откуда нельзя выбраться.)

- Почему один из мальчишек смог выкарабкаться? (Он решил бросить и выбраться из этого царства, начать новую жизнь.)

- Как понять его слова о том, что, попробовав порошок, Иванушка будет разбиваться долго, медленно и очень больно? (Те, кто попробовал наркотик, попадают в зависимость, вынуждены увеличивать дозу, от чего организм истощается и человек погибает.)

- Почему мальчик так и не дал порошок Иванушке? (Наркомания почти не поддается лечению, очень трудно бросить

наркотики, говорят, что для наркоманов обратной дороги нет.)

- Историю с Иванушкой я использовала в качестве проблемной ситуации на классном часе.

- Как вы думаете, почему я назвала эту ситуацию «Старая сказка о главном»? О чем главном говорит эта сказка? (Добро побеждает зло.)

- А что здесь добро и что зло? (Добро - это человечность, взаимопомощь, воздержание, а зло - распущенность, лень, скука.)

Старые добрые сказки - они всегда о главном - о счастье. А счастье и наркотики несовместимы.

V. Подведение итогов (рефлексия)

Учитель.

Что нового узнали вы сегодня о наркотиках?

- Что было вам уже известно?
- Какие факты вас потрясли?
- Заставили задуматься?

(Дети высказываются.)

Тренинговое занятие для 8-9 классов

«Мой выбор – моя ответственность!»

Цель: Профилактика употребления несовершеннолетними психоактивных веществ.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков, обучение конструктивному взаимодействию с социумом.
2. Умение прогнозировать последствия своих действий и поступков.
3. Расширение понимания и осознания личной ответственности за своё поведение и выбор жизненного пути.
4. Формирование положительного образа своего будущего.

Количество участников: 15 человек

Время занятия: 2 занятия по 45 минут.

Материалы: кабинет, стулья 16 шт. (*учащиеся + психолог*); небольшой мяч (*или любой предмет для передачи его между участниками для соблюдения правила «одного микрофона»*); восковые карандаши 3 набора; бумага формата А2 3 шт. (*3 половинки ватмана*); ластики;

**Так как тренинговое занятие проводится в школе и не является основным и обязательным видом деятельности, но при этом остается необходимым и полезным для учеников, то могут возникнуть трудности при организации времени проведения. Я разбила данный тренинг на два занятия, дабы провести его полноценно, развернуто и с пользой для участников тренинга. Занятия я провожу по договоренности с классным руководителем во время классного часа (по одному занятию в течение двух недель). И так как это школьный коллектив, то время на знакомство и установление правил поведения на тренинге не тратится (заготовленные правила поведения написаны на доске и просто проговариваются).*

Часть 1. Ход занятия

1. **Приветствие.** *Все участники сидят в кругу.* Психолог приветствует участников тренинга и предлагает всем по очереди поздороваться и обозначить с каким настроение и самочувствием они сейчас находятся на занятии. Начинает психолог с себя, держа в руках мяч, затем передает мяч соседу слева… *Так каждый участник высказавшись передает мяч дальше, пока он не вернется к ведущему.*

2. **Обозначение правил поведения на тренинговом занятии**. *Правила заранее должны бать написаны или прикреплены к доске и хорошо видны всем участникам.*

Правила: 1. Правило «одного микрофона». 2. Не пользоваться мобильными телефонами. 3. Не оскорблять участников тренинга. 4. Не применять физическое насилие (не толкаться, не драться…). 5. Высказываться от своего имени «Я…». 6.Уважать чувства и точку зрения каждого участника тренинга.

3. Подвижная игра «Поменяйтесь местами те, кто…»

Цель: снижение эмоционального и физического напряжения, создание эмоционально-положительного настроя в группе.

Инструкция: все участники сидят на стульях по кругу, один стоит в центре круга и говорит: «поменяйтесь местами те, кто сегодня умывался (делал зарядку, чистил зубы, кто одет в джинсы и т.д.». Задача сидящих поменяться местами, кому данное утверждение подходит (кому не подходит остается

сидеть на месте), а задача стоящего занять любой свободный стул. Таким образом, всегда остается один стоящий, который загадывает следующее утверждение.

Можно играть сменив 8-12 ведущих.

4. **Беседа «Вредные привычки».**

Участникам предлагается обсудить: 1. Что такое вредные привычки? 2. Почему они называются «вредными»? 3. Говоря о «вредных привычках», первыми вспоминаются курение, алкоголизм, наркомания. Почему? 4. Можно ли избавиться от «вредных привычек»? и т.д.

** Важно, чтобы во время беседы высказалось максимальное количество участников тренинга.*

5. ***Упражнение «Человек с «вредными привычками».***

Участники тренинга делятся на три группы по 5 человек. Каждой мини-группе даётся лист бумаги, набор восковых мелков, несколько ластиков и говорится задание. 1 группе необходимо на весь лист нарисовать человека, который на протяжении 15 лет очень много курит. 2 группе необходимо нарисовать человека, который на протяжении 10 лет употребляет алкоголь практически каждый день и в больших количествах. 3 группе необходимо нарисовать человека, который на протяжении 10 лет употребляет наркотические средства. Каждая группа должна изобразить внешний облик заданного персонажа, а также составить рассказ о том, как пагубная привычка отражается на его жизни, его общении с родными, его социальном окружении, финансовом и профессиональном положении и т.д.).

**После того как группы нарисовали каждый своего персонажа, они по очереди выходят со своим плакатом и рассказывают остальным о жизни, здоровье и внешности изображенного.*

Беседа о вреде для жизни и здоровья данных «вредных привычек». О том, как люди принимают решение сделать данный выбор. Как оградить себя от этого. Как сохранить своё здоровье и свою жизнь.

6. Упражнение «Я выбираю ЗОЖ…»

Психолог говорит участникам тренинга, что каждый из изображенных людей, в один прекрасный день проснувшись решил изменить свой образ жизни, завязать со своей зависимостью, заняться спортом и здоровьем и т.д.

**На этом первое занятие заканчивается и продолжение будет на следующей неделе.*

7. Рефлексия. Прощание до следующего занятия.

Часть 2. Ход занятия.

1. Приветствие. *Все участники сидят в кругу.* Психолог приветствует участников тренинга и предлагает всем по очереди поздороваться и обозначить с каким настроение и самочувствием они сейчас находятся на занятии. Начинает психолог с себя, держа в руках мяч, затем передает мяч соседу слева… *Так каждый участник высказавшись передает мяч дальше, пока он не вернется к ведущему.*

2. Повторение правил поведения на тренинговом занятии. *Правила заранее должны бать написаны или прикреплены к доске и хорошо видны всем участникам.*

Правила: 1. Правило «одного микрофона». 2. Не пользоваться мобильными телефонами. 3. Не оскорблять участников тренинга. 4. Не применять физическое насилие (не толкаться, не драться…). 5. Высказываться от своего имени «Я…». 6.Уважать чувства и точку зрения каждого участника тренинга.

3. Подвижная игра «Поменяйтесь местами те, кто…»

Инструкция: все участники сидят на стульях по кругу, один стоит в центре круга и говорит: «поменяйтесь местами те, кто сегодня умывался (делал зарядку, чистил зубы, кто одет в джинсы и т.д.». Задача сидящих поменяться местами, кому данное утверждение подходит (кому не подходит остается сидеть на месте), а задача стоящего занять любой свободный стул. Таким образом, всегда остается один стоящий, который загадывает следующее утверждение.

Можно играть сменив 8-12 ведущих.

4. Упражнение «Я выбираю ЗОЖ…»

**Психолог выдаёт каждой группе плакаты, нарисованные ими на прошлом занятии и вкратце проговаривает в чём заключалось задание и краткие характеристики каждого изображенного персонажа, а затем повторяет текст, сказанный в конце прошлого тренинга.*

Психолог говорит участникам тренинга, что каждый из изображенных людей, в один прекрасный день проснувшись решил изменить свой образ жизни, завязать со своей зависимостью, заняться спортом и здоровьем и т.д. Так и случилось. Каждый изображённый действительно начал вести здоровый образ жизни, избавился от своей зависимости, занялся спортом и т.д., и вот с тех пор прошло 10 лет…

Участникам тренинга необходимо на имеющемся рисунке изменить человека, его внешний облик и составить рассказ о его жизни (взаимоотношения с близкими и обществом в целом, работа, друзья, здоровье и т.д.). Внимание!!! Нельзя перевернуть лист и нарисовать человека заново, необходимо изменить именно этого человека!!!

**Участникам объясняется, что когда человек решает измениться, ему не выдается новое тело, новое здоровье… Он начинает корректировать то, что имеет на данный момент. Главный посыл в том, что измениться мы можем в любой момент, но мы не можем вычеркнуть того, что есть, мы можем это медленно, методично и победоносно менять шаг за шагом и в итоге достигнуть того результата, которого хотим! Это поможет подросткам научиться не опускать руки при неудачах и не бояться сложностей, а понимать, что всё возможно! Всё в их руках! И что каждое наше решение, поступок, действие или бездействие, наш выбор имеют результаты и прежде, чем что-то сделать или выбрать, нужно продумать последствия, которые могут получиться.*

После того, как все группы закончили работу, необходимо обсудить, что получилось, какие мысли и выводы у них сформировались в связи с этим занятием и т.д.

**Необходимо, что бы высказался каждый участник тренинга.*

5. Рефлексия. Подведение итогов тренинга.

6. Подвижная игра «Линейка».

Цель: Снижение эмоционального и физического напряжения. Создание эмоционально-положительного настроя, чувства безопасности и причастности к коллективу.

Все участники строятся в шеренгу в случайном порядке. Далее ведущий просит за 10 секунда построиться слева на право по какому-либо признаку (по месяцу рождения, по длине волос от самых коротких до самых длинных, по цвету глаз от самых темных до самых светлых и т.д. Признаки могут быть самые разнообразные).

7. Завершение тренинга.

Занятие по профилактике ПАВ

«Полет и падение»

Цель: сформировать у учащихся понятие о **веществах**, способных воздействовать на **психику человека**; подвести учащихся к мысли о том, что понятие ***«полет»*** и ***«падение»*** неразрывно связаны между собой в случае **употребления** человеком наркотических **веществ.**

Основные понятия: **полет; падение**; приятные и неприятные ощущения; **вещества**, действующие на **психику**

Что такое **полет**?

Расскажите, как летают птицы. Как вы думаете, **полет** приносит удовольствие или нет? Кто хотел бы **полетать**, как птицы?

Кто летал на самолете? Какие ощущения при этом были?

Многие согласятся, что **полет** доставляет удовольствие, приятные ощущения, свободу, чувство легкости, радости, веселья и т. д.

Что такое **падение**?

Кто из вас, когда- либо падал? В каких ситуациях это происходило? Например, катаясь на коньках, лыжах, или, когда было скользко на улице.

Что вы чувствовали при **падении** (боль, обиду, уныние, хотелось плакать.)?

Как вы думаете, к чему может привести **падение с большой высоты '**(тяжелое увечье или смерть? Человек, получивший увечье, частично или полностью лишен способности трудиться, он становится инвалидом.

Таким образом, **падение** приводит к весьма неприятным ощущениям, а в некоторых случаях может привести к инвалидности или даже смерти.

Как вы себе представляете **полет и падение**?

Дети отвечают. Нарисуйте, пожалуйста, на листочках, которые я вам раздала, как вы себе представляете **падение и полет**.

(Обсуждение рисунков учащихся).

Итак, **полет** почти всегда связан с приятными ощущениями и не связан с потерей здоровья. **Полет можно повторить** *(например, человек неоднократно прыгает с парашютом)*.

Полет — это свобода. Можно двигаться в любом направлении, движения не скованны.

Ощущения от **полета — легкость**, приподнятость настроения, удовольствие и т. д.

Падение, напротив, дает неприятные ощущения и может закончиться смертью. Например, человек падает с большой высоты. Сильная боль в момент удара и боль длительное время после этого. При этом могут быть ушибы, переломы костей, сотрясение мозга и т. д.

Что же происходит при **употреблении наркотиков**?

Вначале человек чувствует себя хорошо, он как бы летит, парит в воздухе. Когда же действие наркотического **вещества заканчивается**, у человека сразу же портится настроение, и оно остается очень плохим до тех пор, пока он вновь не примет наркотик. Со временем при перерывах в приеме наркотика появляется также боль во всем теле *(болят мышцы ног, спины, шеи, болит живот и т. д.)*. Человек не может найти себе места. Иногда он даже неспособен, поднять голову с постели, если не принял наркотик. Настроение резко падает, жить не хочется. Это состояние называется *«ломка»*. Человеку может помочь только врач или новая доза наркотика, после **употребления** которой все неприятности, как ему кажется, прекращаются. Но лишь на время действия наркотика. Вновь человек ощущает себя хорошо, ему хочется петь, смеяться — до следующей *«ломки»*.

Таким образом, всякий раз после такого ***«полета»***, вызванного приемом наркотика, снова будет такое же **падение**. А со временем — и еще более тяжелое и даже трагическое…

А сейчас я предлагаю вам ответить на вопросы анкеты *«ПАВ»*.

Просмотр презентации.

Заключение. Последствия **падения**, возникающие у человека в результате приема наркотических **веществ**, намного опаснее для здоровья, чем, к примеру, **падение** на скользкой дорожке, даже если при этом он сломал ногу. Почему? Потому что наркотики не только отравляют организм, но и подчиняют себе все мысли, чувства и волю человека. Наркотики опасны для здоровья, они губительны для человека. Помните об этом. Выбирайте здоровый образ жизни, ведь здоровье человека формируется на протяжении всей жизни и является важнейшей человеческой ценностью.

Занятие на тему «Поколение, свободное от наркотиков»

Оформление: Классная комната празднично украшена. На классной доске эмблема с надписью: «Мы за здоровый образ жизни!». На стене экран для демонстрации фильма. Белые и черные шары.

Цель: обучение подростков здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления приобщению к психоактивному веществу (наркотикам).

Вступление:

1 – ведущий:

Одной из острейших проблем современности становится разрастание наркомании и наркопреступности. Не осталось ни одной страны, которая не столкнулась бы с этой зависимостью.

И сегодня мы проводим наше тренинговое занятие «Поколение, свободное от наркотиков».

Чтобы все вместе, дружно и твердо сказать наркотикам – «НЕТ!»

Мы провозглашаем нашу школу территорией свободной от наркотиков.

2 – ведущий:

НЕЗАВИСИМОСТЬ, СВОБОДА – НОВАЯ МОДА.

Отказаться от предложения – легко! Одной рукой.

Быть твердым очень важно, чтобы быть свободным. Почему мы так часто не отказываемся от того, чего ***не хотим?*** Посмотрите на 7 – 11 летних. Мы можем вырастить следующее поколение – поколением, свободным от наркотиков.

Свобода – как воздух. Не замечаешь, пока дышишь. Над головой – небо. Под ногами – земля. Открыты все четыре стороны света. Впереди –жизнь.

Человек ***собственными руками*** берет ошейник и надевает на шею. Привязывается, чтобы потом всю жизнь пытаться с привязанностью порвать.

Наркотики – современная форма рабства.

Сегодня в России – своя Война за Независимость.

1 – ведущий.

Мы ставим перед собой следующие задачи:

1. Сформировать навыки, которые помогут подросткам лучше понимать себя, сделать положительный выбор в жизни, принимать решение с четким сознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным и культурным требованиям общества.
2. Сформировать навыки самозащиты и предупреждения возникновения проблем.

Решением каждой из этих задач предполагает формирование определенного социально – психологического навыка:

- общения,
- принятия решения,
- решения проблем,
- критического мышления,
- межличностных контактов,
- регуляции эмоционального состояния,
- умения постоять за себя и договориться с другими,
- сопротивление негативным влияниям сверстников,
- социального приспособления.

3. Выработать у обучающихся устойчивые установки, направленные на неупотребление наркотических веществ.

Решение этих задач подразумевает конкретные мероприятия:

1. *Оформить стенд:* **«Уголовно – административная ответственность за хранение и употребление наркотических веществ».**

2. *Распространить среди обучающихся и их родителей памятку:* **«Наркотики - смерть».**

НАРКОТИКИ — СМЕРТЬ!
ПОДРОСТОК! ТЫ ВЗЯЛ В РУКИ ПАПИРОСУ С АНАШОЙ
ПОДОЖДИ! ПОСЛУШАЙ

Ты уже почти взрослый, во всяком случае, ты стремишься к самостоятельности, но эти затяжки тебя взрослым не сделают. Они тебя сделают странным, некрасивым, плохо соображающим — **но не взрослым.** Твой организм, твоя психика еще несовершенны, и этот наркотик на тебя подействует совсем не так, как ты думаешь. Сегодня для тебя он может стать первой ступенькой в небытие, в **наркоманию.**

Запомни: убежать в опасный мир иллюзий может любой — вернуться оттуда назад удается далеко не всем.

А по поводу той самостоятельности, которую ты хочешь почувствовать — **подумай,** разберись. Может быть, ты как раз покажешь этим свою слабость, неустановившуюся волю, свой нетвердый характер, ведь ты идешь на поводу у других — признайся себе в этом.

А где же твое «Я»?

Лучше покажи твердость воли и характер, **докажи** окружающим, что ты — **личность,** имеешь собственное мнение, чувство собственного достоинства. **Собственного!** А не обкуренного наркомана, твоего «приятеля». Когда надо — умей сказать другим НЕТ.

Нам неизвестно, почему ты взял в руки папиросу с анашой. Скорее всего, тебе ее подсунули твои же «друзья», ранее попробовавшие наркотики.

Это они тебя убедили попробовать, это они рассказали о том, что ты испытаешь «кайф», забудешь все невзгоды, что тебе будет «хорошо».

Им, видимо, не очень хочется **тонуть** в одиночку, они и тебя за собой тянут. Да и предложили тебе **сегодня** «побаловаться» бесплатно, верно ведь? **Потом** ты будешь платить, не будет денег — начнешь **воровать.** Вначале дома...

Наркотики опасны не только тем, что гибнут клетки мозга, и человек, деградируя, **становится** хуже **животного,** но разрушается печень, **и можно просто умереть.**

Наркотики опасны и тем, что вызывают зависимость, вначале психологическую, потом и физическую. Дозы постоянно нарастают. Сначала для появления **смертельно опасного** «кайфа», а потом уже, чтобы избавиться от **мучительного** похмелья. Как только в организме уменьшается доза принятого наркотика, **наш** организм начинает требовать очередную дозу.

И то, на что мы всегда надеемся: разум, воля - оказываются бессильны.

Практически НИКОМУ не удается самостоятельно выбраться из этого рабства. **До самой смерти.** А она долго не задерживается и приходит. Впрочем, она **всегда** рядом с наркоманами.

И все это — ПРАВДА! Вспомни: тебе ведь говорили, что в любой момент ты сможешь бросить. Посмотри на них — они **уже** не могут. А если они «на игле», то тем более. Анаша — это начало **страшного** пути. Тебе говорили: «Все надо в жизни попробовать». Но мы же не пробуем синильную кислоту, не **пьем** уксус стаканами. От того и другого умирают сразу. С наркотиками **какое-то** время живут — **но разве это жизнь?..**

Ты хочешь быть похожим на того приятеля, что курит «травку»? Или вокруг тебя многие курят? Значит, ты хочешь быть «как все»? Не спеши. ПОДУМАЙ. Ведь ты хочешь стать **самостоятельным?** Будь им. Самостоятельность — **это умение принимать взвешенное решение и отвечать за его реализацию.** Быть в толпе, «как все» — **удел инфантильных слабаков.**

Прими решение. **Сам.** А не в угоду кому-то. Ответственность за решение — **на** тебе. Ты ведь личность. Неповторимая. Уникальная.

Тебе жить долго и войти в счастливое Будущее!

3.*Дискуссия:* **«Виды отношения между людьми».**

- Как вы считаете какого рода отношения бывают между людьми? С чем связано, что между людьми возникают неодинаково ровные отношения?
- Какие качества личности помогают поддержанию дружеских отношений?
- Ощущение одиночества! Какие причины возникновения?
- По каким причинам возникают конфликты между сверстниками, переходящие в драку?
- Почему сверстники дают друг другу прозвища?
- Почему возникает пренебрежительное отношение к однокласснику со стороны других обучающихся?

В процессе дискуссии провести игру: **«Сказка для взрослых».**

Участники делятся на три команды. Каждая из команд определяет сказку, которая станет основой для создания новой “сказки для взрослых”. Ведущий дает следующее задание: “Придумайте новый сценарий сказки, которую вы выбрали. Для этого положительные герои сказки должны примерить не себе маску злодея, а отрицательные – маску добродетеля. В связи с этим, конечно, измениться сюжет сказки. Для начала определите, кто в команде будет исполнять роль перечисленных вами героев сказки.

Постарайтесь наполнить сюжет сказки многочисленными выяснениями отношений между “сильными” и “слабыми”, “умными” и “глупыми”. Эти отношения могут принимать характер унижения, оскорбления, глумления, издевательства и т.п.”. После того, как учащиеся придумали сюжет, команды по очереди показывают свою “новую сказку”.

Сценарий занятия с элементами тренинга по

профилактике употребления психоактивных веществ

***Тема:* «Верный выбор сделай сам!»**

(проблемы, связанные с наркотиками, профилактика начала употребления психоактивных веществ).

Цели:

выделить проблемы, связанные с риском формирования зависимости от ПАВ;

повысить уровень информированности обучающихся по проблемам, связанным с наркотиками;

выработать и развить навыки, предотвращающие употребление ПАВ;

заложить основы осознанного противодействия первым случаям употребления наркотиков и других ПАВ;

формирование личной ответственности за своё поведение;

предупреждение случаев употребления наркотиков и других ПАВ.

Формирование у обучающихся навыков отказа от употребления психоактивных веществ (ПАВ), навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах

Задачи:

выяснить уровень информированности учащихся по проблеме наркомании;

дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления ПАВ, возможных стратегиях поведения;

Выявить уровень усвоения информации;

Научить самостоятельно заботиться о себе и обеспечивать личную безопасность, осознавать личную ответственность за свою жизнь;

научить обучающихся говорить: «НЕТ» наркотикам.

Формирование у обучающихся убеждения в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможностях противостоять этому.

Оборудование: ватманы (3 шт.), маркеры (красный и синий), ручки и листы белой бумаги на каждого участника, карточки синего-зеленого, жёлтого и красного цвета на каждого учащегося, компьютер, плакаты, интерактивная доска, листы бумаги тетрадные, интерактивный тест, анкеты, презентация.

Предварительная работа: беседа с обучающимися на тему: «Что вас интересует по проблеме наркомании?»; лекционное занятие на тему: «Особенности формирования подростковой наркозависимости. Почему наркомания считается психическим заболеванием? Что такое наркотическая ломка?» (см. приложение №2).

Форма проведения: тренинг, интерактивная.

Возраст участников:14-15 лет

1.Приветствие.

Игра «Меня зовут»

Цель: создание позитивной, доброжелательной, комфортной и доверительной атмосферы.

Игра проводится следующим образом: каждый участник по кругу произносит имя своего правого соседа с эпитетом комплиментом, который начинается на первую букву его имени. Например, Таня – талантливая, Виктор – великолепный рассказчик, Игорь – исключительно умный и т. д.

II. Принятие правил работы

Ведущий объявляет правила работы и объясняет их значение:

Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища;

Желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;

Критикуя-предлагай;

Не давать оценок другим участникам;

вся личная информация, сообщённая на занятии, является закрытой

IV. Вступительное слово социального педагога

-Ребята, вы уже много знаете, что значит вести здоровый образ жизни, хорошо помните основные гигиенические правила, понимаете какую опасность, таит необдуманное поведение.

Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

Психологический тренинг «Верный выбор сделай сам!»

-Наше занятие я хочу начать со слов выдающегося ученого И. П. Павлова.

Учёному Ивану Павлову принадлежат такие слова:

«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным отношением к собственному организму сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры»

- Кто согласен с этим высказыванием и почему?

-А кто из вас может ответить: «Какую болезнь 21 века называют «чумой»? (предполагаемые ответы-алкоголь, курение, наркомания)

Оценка уровня информированности.

Игра «Ассоциации»

Цель: определить уровень знаний учащихся; создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

Даётся задание: «Назовите и напишите 2-3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите слова «НАРКОТИКИ», «НАРКОМАНИЯ», «ЗАВИСИМОСТЬ». После этого участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. (На доске.) В результате обсуждения ведущий суммирует полученные ассоциации.

- А что вы еще знаете о наркотиках?

Информационный блок. Каждый год от наркотической зависимости умирают или становятся недееспособными десятки тысяч людей, причём абсолютное большинство из них – это подростки и молодёжь до 30 лет. Всего, по данным за прошлый год, в России зарегистрировано коло 460 тыс. наркозависимых. Сколько людей умирает от наркотиков в России? Статистика смертности от наркотиков

за 2016-2020 гг. показывает, что наркозависимость ежегодно убивает около 70 тыс. человек, при том, что официально начинают употреблять психотропные препараты около девяноста тысяч человек каждый год. Нет ни одного региона России в котором бы не были зарегистрированы случаи употребления наркотических веществ.

Участились случаи первичного употребления наркотиков подростками в возрасте от11 до 13 лет. Так же зарегистрированы случаи 6-7-ми летних наркоманов. 80% из употребляющих наркотические вещества заражены СПИДом и вирусным гепатитом.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

-Так почему же зная все это, дети пробуют наркотик и многие становятся наркоманами? (Ответы детей)

Игра-разминка «Путаница»

-У меня на столе лежат три цвета прямоугольников. Возьмите себе прямоугольник, цвет которого вам сегодня больше нравится (Желтый, зеленый, красный) Разделитесь на группы по цвету.

Цель: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

На листочках пишется по одному слову из высказываний: «Наркомания – это болезнь», «Распространение наркотиков уголовно наказуемо», «Наркоман может умереть от передозировки». Листочки раздаются учащимся в произвольном порядке по группам. Задача учащихся – выстроить правильные высказывания.

Приобретение практических навыков

- Если человек выбирает жизнь в этом мире, что для него становится ценностью? Ответы участников тренинга.

а) Игра «Человеческие ценности»

(на столах разложены листы чистой бумаги)

- Ребята, представьте, что перед вами лист вашей жизни, подпишите на ваши ценности жизни хаотично на листе, чтобы они друг от друга были на расстоянии

Ситуации:

1 Вы на вечеринке гуляете, веселитесь, выпиваете и вам хорошо (скомкайте часть листа с любой ценностью);

2 Там вы знакомитесь с девушкой, на следующий день вы идёте с ней гулять и вливаетесь в её компанию, где тебе предлагают попробовать таблетки, которые веселят (скомкайте часть листа с любой другой ценностью);

3 Вы любите друг друга у вас всё хорошо. Пошли в гости и там предложили закурить травку (косячок) (выкиньте лист);

4 На дискотеке вам предложили попробовать таблетки экстези, для получения больших ощущений (скомкайте часть листа с любой другой ценностью);

5 Праздники, дискотеки, гуляния приводят к ещё большему чувству неудовлетворённости желанию узнать что-то большее вы попробовали уколоться (скомкайте часть листа с любой другой ценностью);

6 Я завяз. Мне плохо. Дайте ещё. Мне нужен укол не для того чтобы было хорошо, а, чтобы не было плохо (скомкайте часть листа с любой другой ценностью);

- Посмотрите на лист, что станет с вашими ценностями, если ты станешь употреблять наркотик.

Музыкальный фон

Ведущий: Взгляните - это могла бы быть ваша жизнь, вы могли бы быть счастливы, любимы, у вас могли бы быть дети, семья, вы могли бы сделать карьеру… Но ничего нет кроме слёз родных и потери жизни

- Верните вашу жизнь, бережно разверните, разгладьте листочки с вашими ценностями. Получилось. Вот тоже происходит с жизнью человека если он выбирает такой путь. Подумай, может вам совсем не по пути!

5. Отработка отказа от нежелательного действия.

Знакомство с приемами, алгоритмом и видами отказа.

Понятно, что в реальной жизни не так-то просто принять решение. Сказать «да» - может означать сделать хуже себе. Сказать «нет» - чувствовать себя виноватым, быть высмеянным и потерять друзей. Так как же сказать «нет» не потеряв друзей?

Давайте познакомимся с приемами отказа

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).
4. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...

5. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

6. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
7. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т.д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).

8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Для этого существует множество алгоритмов.

Алгоритм

Отказ (Говорите: «Нет, спасибо», «Нет, нет, нет», «Нет, я ухожу», «Нет, не могу», «Нет, мне не нужны деньги»)

+ аргумент («Нет, спасибо, от вина (наркотиков) люди перестают соображать и совершают глупые поступки», «Нет, сейчас это не модно», «Нет, спасибо мне сейчас нужно идти на тренировку», «Нет, спасибо, от вина у меня болит голова» и т.д.)

+ встречное предложение («Нет, спасибо, сейчас это не модно, давай лучше поиграем в футбол», «Нет, пойдем лучше ко мне, у меня есть новый фильм» и т.д.)

Примеры отказа

1. Отказ-соглашение: «…спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».
2. Отказ-обещание: «Пойдём завтра в кино», - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике»
3. Отказ-альтернатива: «Пойдём завтра в спортзал», - «Давай лучше погуляем по посёлку»
4. Отказ-отрицание: «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды»
5. Отказ-конфликт: «Ещё чего! Сам топай!»

А сейчас, давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению.

6. Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному»

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

1.Одноклассник (сосед, знакомый, друг) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

2.Одноклассник (сосед, знакомый, друг) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

3.Одноклассник (сосед, знакомый, друг) просит достать для него наркотик.

Задание группам: в течение 5 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Анализ. Все молодцы, творчески подошли к рассмотрению непростых ситуаций.

Как вы чувствовали себя в момент, когда я на вас оказывала давление?

Как вы ощущали себя в момент отказа от моих предложений?

Проще ли вам было говорить “нет”, зная алгоритм выхода из ситуации?

Почему важно уметь отказывать в ситуации давления со стороны группы людей?

Какое это имеет значение для человека?

Появился ли у вас опыт в разрешении каких-либо ситуаций, когда коллектив друзей может оказывать на вас давление?

в) Игра «Сделай выбор»

Лист бумаги с изображением счастливого ребенка. Выберите те карточки, которые соответствуют человеку, который употребляет наркотики. Сделайте вывод что происходит со здоровьем этого человека.

-Давайте представим себе, что наша жизнь - это дерево. Пусть плоды этого

Ведущий подводит итог занятия. В конце занятия каждому учащемуся выдаются памятки.

Программа сопровождения несовершеннолетних, нуждающихся в психолого-педагогической помощи по результатам социально–психологического тестирования.

Автор: Коминова С.Ю.,
заместитель директора по УВР «МАОУ «Гимназия № 25»

Цель программы: развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями ребенка осуществлять психолого-социальную коррекцию, направленную на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

- осуществление психологопедагогической помощи подросткам, испытывающим трудности в школьной адаптации;
- формирование жизненных навыков социальной компетентности и жизнестойкости;
- формирование умения контролировать свои эмоции, развивать у детей эмпатию, толерантно сть к окружающим;
- формирование навыков эффективного общения у подростков;
- повышение психологической защищенности детей и подростков,

поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.

По результатам социально – психологического тестирования (далее СПТ) к группе латентного риска относятся следующие учащиеся:

№	Организация	Класс/Учебная группа	ФИО	пол	Возраст
1	МАОУ «Гимназия №25»	7Б	Х	ж	х
2	МАОУ «Гимназия №25»	7Б	У	м	х
3	МАОУ «Гимназия №25»	7Б	Х	ж	х
4	МАОУ «Гимназия №25»	9А	У	м	х
5	МАОУ «Гимназия №25»	8А	Х	ж	х
6	МАОУ «Гимназия №25»	7Б	Х	ж	х

Результаты СПТ	Незначительно повышен показатель факторов риска и незначительно снижен показатель факторов защиты. Повышен показатель потребности в одобрении социума, подверженность влиянию группы. Снижен показатель принятия родителями.
Общая цель работы:	Снижение факторов риска формирования зависимого поведения
Задачи работы:	• Обучение навыкам конструктивного общения со взрослыми и сверстниками. • Развитие устойчивости к внешним влияниям.

	• Развитие саморегуляции, контроля. • Формирование круга социально-приемлемых интересов через вовлечение во внеурочную деятельность. • Информирование о возможностях психологической помощи несовершеннолетнему в сложных ситуациях.

План мероприятий

Мероприятие, форма проведения	**Планируемый результат**	**Ответственный специалист**	**Срок реализации**
Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков. Основные средства и методы работы: социально-психологические тренинги, психогимнастика, упражнения, ролевые игры. Тренинговая программа рассчитана на 3 тренинга по 90мин. Участники: Подростки группы риска по СПТ -7,8,9 классов.	Психологически здоровая, социально адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества, проработать на практике эффективные способы отказа.	Педагог-психолог	«Знакомство» -Январь-февраль «Поступки»февраль-март «Подводим итоги» Март-апрель.
Привлечение подростков к деятельности в спортивной секции, участие в общественной жизни класса. Классным руководителям взять под контроль детей из асоциальных семей, детей из группы социального риска, проводить беседы, классные часы на тему пропаганды здорового образа жизни.	Создание ситуации социально-приемлемого проявления рискованного поведения. успешности; развитие способностей оценивания рационального принятия решений.	Классный руководитель	Весь период
Консультации родителей по результатам СПТ; занятия с родителями по освоению способов бесконфликтного общения в семье; собрание для родителей о правилах общения с подростком, обсуждение резонансных тем, связанных с подростковым возрастом.	Родители получат информацию о способах выстраивания бесконфликтного общения с подростком; методы профилактики зависимого поведения среди подростков.	Классный руководитель, педагог-психолог.	Февраль-март
Размещение на сайте школы, в группах родителей (вацап, телеграмм) информацию о мерах по предотвращению употребления подростками	Будет отобран и адаптирован актуальный контент по вопросам профилактики для изучения	Классный руководитель.	Весь период

психоактивных веществ, о новых видах химических веществ, представляющих угрозу здоровью подростков (никотиновые пеки, сниффинг, спайс и т.п), а также об ответственности родителей за ненадлежащий контроль над детьми.	родителями и несовершеннолетними		

Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков

Необходимые материалы: 6 листов ватмана, маркеры, конверты, коробка для тайного голосования, бланки для выполнения упражнений (выдаются руководителем тренинга), ручки, чистые листочки бумаги или тетради.

Занятие «Знакомство» – 80 минут

Упражнение «Снежный ком»

Цель: формирование психологически комфортной обстановки, подготовительный этап тренинга с целью помощи ребятам «включиться» в занятие, развитие внимания и памяти.

Задание:Участники садятся в круг из стульев, задача первого – придумать и назвать прилагательное к своему имени (например, Александр Веселый), задача следующего участника – повторить имя и прилагательное предыдущего, добавив после свое имя и прилагательное (т.е.: Александр Веселый, Виктория Непобедимая). И так, пока не «выступит» каждый игрок. Таким образом, круг замыкает первый участник, называя (начиная с себя) всех участников круга.

Время: 10 мин.

Упражнение «Сила воли»

Цель: разобраться в том, что такое сила воли, в каких свойствах личности она проявляется, для чего она необходима каждому человеку.

Первый этап, мини-лекция:

Руководитель тренинга рассказывает о том, что такое воля и почему так важно ее развивать.

Самоконтроль (способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение) основывается на воле — высшей функции психики, которая определяет способность человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь. Самоконтроль является важным компонентом в способности преодолевать жизненные трудности и достигать поставленные цели.

В ходе просветительской беседы обсуждаются признаки проявления волевых качеств.

Второй этап, задание:

После обсуждения участникам предлагается оценить признаки своей силы воли в процентах (где 100% - максимум) на заранее заготовленном бланке.

Происходит обсуждение, на сколько процентов каждый из учащихся оценивает свою силу воли. Делаются выводы о том, над какими качествами личности необходимо поработать каждому участнику.

Время: 15 минут.

Эксперимент «Дневник чувств»

Цель:

при помощи ведения «Дневника чувств» научиться различать собственные чувства, ощущения, фиксировать положительные чувства и направлять их на новые позитивные дела и события, учиться справляться с негативными чувствами, преодолевать их;совершенствовать навыки самоконтроля, повышать способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение на практике.

Суть эксперимента – в течение нескольких дней (до последнего занятия тренинга) заполнять «Дневник чувств»:

фиксировать ежедневно главные события дня;

определять чувства и состояния, которые были вызваны этими событиями;

определять положительные чувства и направлять их на новые позитивные дела и события;

- учиться преодолевать негативные чувства, искать самостоятельно конструктивные способы избавления от них.

Выдается бланк для заполнения «Дневника чувств» и таблица распознавания чувств.

Обсуждение проведенного эксперимента будет происходить на последнем занятии тренинга.Время: 15 минут.

Упражнение «Карусели»

Цель: формирование позитивного отношения к себе и к окружающим, повышение самооценки, тренировка умения находить что-то хорошее в каждом человеке, говорить друг другу комплименты, создание благоприятной атмосферы в коллективе.

Задание: Необходимо разделится на две группы и встать «круг в круге» лицом друг к другу. Внутренний круг стоит на месте, внешний идет по часовой стрелке. Внешнему сказать по минимум 5 комплиментов или что-то приятное каждому встречному из внутреннего круга. Затем наоборот.Время: 10 минут.

Упражнение "Зато…"

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса (особенно эффективно в конце учебной недели), поиск возможных путей их разрешения.

Задание:

Участники понятно и емко формулируют какую-либо свою актуальную проблемную или конфликтную ситуацию, несбывшееся желание или то, что их тревожит в данный момент. Затем объявляется, что эту проблему необходимо записать на листочках и сдать для анонимного обсуждения. После ведущий открывает каждый листочек, зачитывает то, что там написано и посредством мозгового штурма ищутся способы решения конкретной проблемы. Задача участников – использовать как можно больше аргументированных доводов к тому, что названную проблему можно решить, что она является на самом деле простой, может быть смешной, или в чем-то в ней можно найти даже выгоду. Необходимо использовать в своих высказываниях фразы типа: «зато…»,«могло бы быть и хуже: …!», «даже хорошо,

что не получилось, потому что…», «и это здорово, потому что теперь…», «пускай так, но это приведет к лучшему:…», и т.д.

После того, как разобрали каждую проблему и варианты отношения к ней, участники обсуждают результаты этой игры и реальную помощь, которую получил для себя каждый из участников. Время: 30 минут.

Занятие «Поступки» – 80 минут

1. Упражнение «Каждый день у меня есть повод радоваться…»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, тренировка умения находить что- то хорошее в каждом прожитом дне в своей жизни, поддержание благоприятной атмосферы в группе, снятие стресса.

Задание: Каждый участник высказывается на протяжении двух-трех минут: «Каждый день у меня есть повод радоваться…». Необходимо назвать как можно больше причин для радости.

Оптимизм и счастье – важные компоненты профилактики негативных привычек среди подростков. Кроме того, способность сохранять надежду и позитивное отношение даже в сложных обстоятельствах – залог успешного избавления от разных видов зависимостей. Вот почему важно тренировать оптимистичное отношение к жизни у участников тренинга.Время: 15 минут.

Гештальт-техника «Сила речи»

Цели:- понять самого себя, свои истинные чувства и желания, их причины;сократить разрыв между собственными мыслями и чувствами;развитие умения брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Задание: Участники разбиваются по парам и получают первое задание – смотря в глаза своему партнеру, обратиться к нему с тремя заявлениями, которые начинаются со слов: «Я должен…». После необходимо еще раз проговорить те же заявления, но меняя приставку «должен» на «я решил(а)». Вторая часть предложений остается без изменений. Тренер напоминает, что необходимо обратить внимание на свои чувства при произнесении этих фраз. Далее, участники меняются ролями. После важно обменяться своими впечатлениями.

Следующая часть упражнения – по очереди повторить свои предыдущие предложения, но со слов «Я не могу…». А после, заменить их на фразу: «Я не хочу…», также оставив вторую часть такой же. Далее необходимо выслушать своего партнера. Завершив это упражнение, важно поделиться впечатлениями и проверить, получилось ли у вас осознать собственную способность делать решительный отказ, заменивший собой нерешительность и бессилие в ситуациях, которые требуют определенности.

Третья часть упражнения – произнести по три предложения, которые будут начинаться со слов «Мне нужно…». Потом повторяем эти фразы со слов «Я хочу…». Поменяться ролями. Снова поделиться собственными впечатлениями с партнером и проверить, привела ли замена слова «нужно» на «хочу» к чувству облегчения и свободы. Предлагается спросить себя, действительно ли то, о чем вы говорили, необходимо для вашей жизни или без этого можно обойтись, хотя оно и кажется полезным.

Следующий этап – обменяться репликами, начинающимися со слов «Я боюсь…», заменив их на «Мне хотелось бы…», вторая часть каждой фразы остается без изменений. Обсудить свои мысли и чувства по поводу этого упражнения с партнером.

Выражения типа «Я обязан…», «Я не могу…», «Мне не нужно…» и «Я боюсь…» лишают сил, способности действовать, снижают чувство личной ответственности за свою жизнь. Существует много возможностей для того, чтобы жить полной жизнью, а мешает этому только неуверенность в своей способности жить так, как действительно хочется.

Коррекция своей манеры говорить - важный шаг к повышению своей ответственности за собственные мысли, чувства, поступки.

Подводится итог. Делимся впечатлениями о том, какой эффект происходит от изменения речевых конструкций.Время: 25 минут.

Упражнение "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы".

Цели:формирование у учащихся адекватных реакций в различных ситуациях;
развитие способности принимать ответственность за свои поступки и чувств;"трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Задание: Каждому участнику необходимо продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Выдается таблица с признаками уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

Ситуации предлагаются такие: В кафе ваш близкий друг очень долго, с маловажными подробностями делится с вами, как он сам считает, очень интересной информацией, а вы опаздываете на встречу, которую уже не успеете отменить или перенести.

Друг пригласил к себе на день рождения человека, с которым вы в серьезной ссоре и очень долго уже не общаетесь, не предупредив вас об этом. Вы и человек, с которым у вас конфликт, встречаетесь за праздничным столом именинника.

Одноклассники, сидящие рядом, мешают
вам своими громкими разговорами расслышать то, что говорит учитель во время важного экзамена. Время: 25 минут.

Упражнение «Я могу сказать нет!»

Цель: проработать на практике эффективные способы отказа.

Задание:Ребята разбиваются по парам. Задача одного ребенка – предлагать что-либо или просить о чем-либо так, чтобы ему было невозможно отказать. Задача второго – учиться уверенно и спокойно отказывать своему напарнику, как бы сильно не хотелось согласиться на его предложение или просьбу.Время: 15 минут.

Занятие «Подводим итоги» – 80 минут

1. *Упражнение «Планирование будущего»*

Цели:развитие навыков постановки перед собой реальных целей в разных жизненных сферах и дет альное планирование их достижений;
развитие мотивации, навыков самоконтроля, личной дисциплины, умения брать ответственность за свое б удущее, повышение инициативности учащихся;

предложение участникам тренинга альтернативы негативным привычкам.

Задание: «Предлагается написать приблизительный план своего будущего» Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека.

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

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения долгосрочных целей.

Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их.

Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий.

Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана? Укажите конкретную дату».

Таким образом, участники тренинга учатся ставить перед собой позитивные реальные цели в жизни без вредных привычек.Время: 45 минут.

Упражнение «Мои достоинства»

Цель:повышение самооценки участников,тренировка умения презентовать себя и говорить о поло жительных сторонах своей личности.

Задание: Перечислить вслух не менее 10 своих положительных качеств. Каждый участник строит свой ответ по плану: «Я … (называется качество), потому что я … (обоснование качества)!». Учащиеся обсуждают, что они сейчас чувствуют. Упражнение «Мои достоинства» проводится специально перед упражнением «Я принимаю свой недостаток», чтобы участникам легче было назвать свои слабые стороны, после озвучивания и аргументирования положительных качеств. Время: 15 минут.

Упражнение «Я принимаю свой недостаток»

Цель:осознать свои слабые стороны личности, требующие внимания;понять, что даже недостатк и выполняют в нас важную и порой полезную функцию; учиться принимать себя со всеми отрицательными и положительными качествами, таким, какой ты есть.

Задание: Каждый участник пишет на листочке список своих недостатков, затем он выбирает один, тот, который не нравится человеку в нем больше всего. Далее этот недостаток произносится вслух. Следующий этап – проигрывание сценок, где каждому участнику достается «живой» недостаток, которого играет другой участник. Задача «хозяина» недостатка – высказать все свои претензии в лицо своему недостатку, объяснить, чем он мешает ему в жизни, рассказать, как он страдает от него. Задача «недостатка» - доказать свою полезность, привести в пример такие ситуации, в которых было бы просто не обойтись без него, объяснить, чем недостаток помогает человеку. Затем отрабатывается та же процедура с другой частью участников, происходит обмен ролями. В конце «хозяева недостатков» и «их недостатки» обнимаются.

Важно поделиться своими впечатлениями, как себя чувствуют участники в данный момент времени, что им удалось осознать. Время: 25 минут.

Программа
психологической коррекции социального развития для обучающихся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья «Пойми меня»
(Автор: Воробьева И.П., педагог-психолог МАОУ «СОШ № 29»)

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа психологической коррекции социального развития для обучающихся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья «Пойми меня»
Основания для разработки Программы	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ Конвенция о правах ребенка Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации». Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155 с учетом программы для специальных дошкольных учреждений «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» (под редакцией Шевченко С.Г), а так же с учетом обязательных требований при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ начального общего образования учащихся с ограниченными возможностями здоровья (АООП НОО) от 19 декабря 2014 г., №1598. Устав МАОУ «СОШ №29»
Заказчик Программы	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ №29»
Основная цель Программы	Формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья личностных качеств, необходимых для их успешного вхождения в систему социальных отношений
Основные задачи Программы	- социальная адаптация детей с ОВЗ к внешнему миру; - коррекция психофизических недостатков, через использование механизмов компенсации; - формирование у ребенка представлений о самом себе и развитие позитивного отношения ребенка к самому себе; - формирование способов усвоения детей с ОВЗ социального опыта взаимодействия с людьми и предметамиокружающей действительности.
Перечень разделов Программы	- целевой раздел; - пояснительная записка; - содержательный раздел; - список литературы.
Исполнители Программы	Педагог-психолог
Планируемые результаты Программы	- повышение уровня социально-психологической адаптации детей с ОВЗ и детей инвалидов; - развитие компенсаторных механизмов; - расширение представлений об окружающем мире; - развитие коммуникативных навыков
Разработчики	Воробьева Ирина Петровна, педагог-психолог
ФИО, должность, тел.	Сазанов Анатолий Михайлович, директор МАОУ «СОШ №29»

руководителя Программы	Контактный телефон 8(34397) 3-37-98
Сайт образовательного учреждения	School29revda.siteedu.ru
Система организации контроля за выполнением Программы	Регулируется Положением о специализированном структурном образовательном подразделении МАОУ «СОШ №29», Школьная психологическая служба

1. Аннотация программы

Ребенок с ограниченными возможностями может воспринимать и понимать окружающий мир, однако не в состоянии это сделать теми способами, которыми пользуется его нормально развивающийся сверстник. Психологическая программа коррекции социального развития «Пойми меня» помогает овладеть необходимым «инструментарием» познания особенного ребенка. В программе представлена система коррекционно-развивающего обучения детей с ОВЗ от 6-и до 10-и лет, определены организационные формы, содержание, основные методы и приемы взаимодействия взрослого и ребенка в целях максимального восстановления нарушенной целостности развития, обеспечение социализации детей данной категории.

Актуальность. Проблемы специального образования сегодня являются одними из самых актуальных в работе всех подразделений Министерства образования и науки РФ, а также системы образовательных учреждений. Это связано, в первую очередь с тем, что число детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, неуклонно растет. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия, и равные с обычными детьми возможности для получения образования, социальную адаптацию. В соответствии с Конституцией Российской Федерации и Законом «Об образовании» дети с ОВЗ имеют равные со всеми права на образование.

В период школьного детства закладываются основы всех психических свойств и качеств личности, познавательных процессов и видов деятельности.

Результаты мониторинга при изучении здоровья подрастающего поколения в России (в МАОУ СОШ №29 прослеживается тенденция ежегодного увеличения детей, поступающих в 1 класс, имеющих трудности в освоении общеобразовательных программ) заставляют задуматься об увеличении количества детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Таким детям нужна квалифицированная медицинская, социально-психологическая, педагогическая помощь уже на раннем этапе развития.

Раннее включение детей с ОВЗ в систему коррекционно-развивающей работы позволяет им овладеть разнообразными способами общения, адекватными формами поведения и, тем самым, гармонизирует личностную структуру ребенка, поэтому так остро стоит проблема оказания социально-психологической помощи ребенку именно в ранние периоды жизни.

1.1 Описание целей и задач программы

Цель программы - формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья личностных качеств, необходимых для их успешной социализации.

Задачи программы:

- ✓ коррекция психофизических недостатков, через использование компенсаторных механизмов;
- ✓ формирование у ребенка представлений о самом себе и развитие навыков для выстраивания адекватной системы положительных личностных оценок и позитивного отношения ребенка к себе;
- ✓ формирование способов усвоения детей с ОВЗ социального опыта взаимодействия с людьми и предметами окружающей действительности;
- ✓ социальная адаптация детей с ОВЗ к внешнему миру.

1.2 Описание участников программы

Коррекционно-развивающие занятия по данной Программе в МАОУ СОШ №29 проводятся с детьми младшего школьного возраста имеющими:

- ✓ задержку психического развития;
- ✓ нарушение речевого развития;

- ✓ нарушения опорно-двигательного аппарата

1.3 Научно-методические и нормативно правовые основания программы

Научно-методические основы программы**:**

- ✓ общенаучный методологический принцип системности анализа исследуемых явлений (Б.Ф. Ломов);
- ✓ основополагающие принципы психологии: детерминизма, активности, развития, единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выгодского, А.Н. Леонтьева);
- ✓ целостного развития личности (Б.Г. Ананьева);
- ✓ концепция нарушения психического развития детей (Лебединский, 1985),
- ✓ модель уровневой организации системы эмоциональнойрегуляции (В. В. Лебединский и др., 1990, М. К. Бардышевская, В. В. Лебединский, 2003);
- ✓ теория общения М И. Лисиной; теория способностей Б. М. Теплова;
- ✓ концепции развития коммуникативных способностей Г. С. Васильева и А. А. Кидрона;
- ✓ концепция периодизации психического развития Д. Е. Эльконина.

Содержание программного материала учитывает следующие принципы:

- ✓ принцип системности. Единство задач трех уровней — коррекционного (исправление отклонений, нарушений развития, разрешение трудностей развития); профилактического (предупреждение отклонений и трудностей в развитии) и развивающего (оптимизация и стимулирование, обобщение содержания развития);
- ✓ принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка. Учет индивидуально-психологических особенностей ребенка позволяет наметить в пределах возрастной «нормы», программу оптимизации развития для каждого конкретного ребенка с его индивидуальностью, утверждая право ребенка на выбор своего самостоятельного пути развития;
- ✓ деятельностный принцип;
- ✓ принцип комплексности методов психологического воздействия;
- ✓ принцип многократного повторения. Для качественного усвоения материала, детям с интеллектуальной недостаточностью необходимо повторение способов решения одной и той же задачи разными способами;
- ✓ принцип активного привлечения ближайшего социального окруженияк работе с ребенком. Перенос нового позитивного опыта, полученного ребенком на коррекционных занятиях в реальную жизненную практику, осуществим лишь при условии готовности партнеров ребенка в этой практике.

Правовые основы программы:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон РФ №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 г.

Основанием для данной программы является реализация требований федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом обязательных требований при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ начального общего образования, учащихся с ограниченными возможностями здоровья (АООП НОО) от 19 декабря 2014 г., №1598.

2. Структура и содержание программы

2.1 Описание программных мероприятий

Каждый этап реализации программы представлен:

1. описанием целей, задач, которые необходимо решить специалисту в процессе занятия;
2. описанием необходимого материально-технического оснащениякаждого занятия;
3. описанием упражнений и методическим сопровождением для специалиста

2.2 Первый этап Программы

Цель: формирование у ребенка готовности к усвоению общественного опыта через совместные действия взрослого и ребенка, действия по образцу и речевой инструкции, поисковые способы ориентировочно-познавательной деятельности.

Задачи:

- ✓ установление позитивного контакта с детьми;
- ✓ создание положительной эмоциональной атмосферы.

Занятие 1

Необходимые материалы: светильник, мешочек с разноцветными шариками, диск с записью релаксационной музыки, макет цветка, зонтик.

Ход занятия:

1. Упражнение «Знакомство».

Цель упражнения: установление эмоционально-позитивного контакта.

Специалист рассказывает о волшебном разноцветном цветочке, который переливается разными цветами. И просит детей прикоснуться к цветочку и назвать свое имя.

2. Упражнение «Волшебные мешочки».

Цель упражнения: идентификация предметов по признаку цвета.

Специалист показывает детям мешочек, внутри которого спрятаны разноцветные шарики. Предлагает пощупать мешочек и по очереди доставать из мешочка шарики. Ребенок, доставший шарик называет его цвет, а остальные дети повторяют за ним.

3. Упражнение «Солнышко и дождик».

Цель упражнения: способствовать созданию положительного эмоционального настроя, развитие коммуникативных способностей,слухового внимания, включение в работу тактильных ощущений.

Специалист предлагает детям вначале по очереди прятаться под зонтиком, когда он скажет дождик и выходить из-под зонтика только тогда, когда он скажет солнышко. Выйдя из домика, детям разрешается погулять по кабинету. Затем можно прятаться всем вместе, и при этом стараться не толкать друг друга.

4. Упражнение «Погреемся на солнышке».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит:

«Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.»

И предлагает детям устроиться поудобнее на диванчике и послушать спокойную музыку.

5. Упражнение «Прощание с цветочком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям подойти к цветочку вспомнить упражнения, которые были на занятие. Специалист хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь к цветочку, прощается с ним.

Занятие 2

Необходимые материалы: ортопедический коврик, коробка форм, диск с записью шума моря.

Ход занятия:

1. Упражнение «Добрые ладошки».

Цель упражнения: снижение психоэмоционального напряжения, закрепление глазного контакта.

Специалист предлагает поздороваться ладошками. Но предварительно он просит обратить внимание на свои ладошки, посмотреть на ладошки других детей. Затем подходит к каждому ребенку и прикасаясь своими ладонями к ладоням ребенка говорит: «Здравствуй, Петя». Ребенок должен ответить на приветствие приветствием и назвать имя педагога. При этом специалист делает акцент на глазной контакт между ребенком и специалистом. Затем дети таким же образом здороваются между собой.

2. Игра «Коробка форм».

Цель игры: идентификация предметов по форме.

Специалист предлагает ребенку рассмотреть все представленные формы и назвать их. Если ребенок не называет формы, то помочь их обозначить, затем специалист говорит о том, что у каждой фигурки есть свой домик, и показывает, вставляя форму в соответствующее отверстие. Затем предлагает детям попробовать найти домик для каждой фигурки.

3. Упражнение «Дорожка».

Цель упражнения: способствовать созданию положительного эмоционального настроя, включение в работу тактильных ощущений.

Специалист показывает подушки с различными наполнителями, при этом называет каждый

наполнитель. Далее предлагает детям потрогать каждую подушку, и повторить где какой наполнитель. После этого детям предлагается погулять по дорожке из подушек. Наступая на ту или иную подушку, дети ощупью определяют, какой наполнитель в подушке.

4. Упражнение «Отдыхаем».

Цель упражнения: обучение расслаблению мышц всего тела.

Звучит медленная музыка. Дети удобно сидят на диване. Специалист: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню.

5. Упражнение «До свидания, ладошки!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия. Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли.

Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем подойти к нему и попрощаться, касаясь своими ладонями ладоней специалиста при этом сохраняя глазной контакт.

Занятие 3

Необходимые материалы: предметы разного размера, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ласковое имя».

Цель упражнения: называть и откликаться на уменьшительно- ласкательную форму имени.

Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Если ребенок не может назвать свое ласковое имя, специалист помогает ему. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

2. Упражнение «Большой – маленький».

Цель упражнения: формирование представлений о больших и маленьких предметах.

Изготавливается набор фигурок ежиков и яблок разной величины. Ребенку предлагается разместить ежиков на дорожке в ряд и каждому подобрать яблоко подходящего размера. После этого специалист предлагает ребенку закрыть глаза и размещает ежиков, начиная ряд с самого маленького. Когда ребенок откроет глаза, ему предлагается собрать яблоки, которые ежики растеряли. Все действия сопровождаются речью взрослого: «Самому большому ежику - самое большое яблоко» и т.д.

3. Упражнение «Погреемся на солнышке».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит:

«Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать».

И предлагает детям сесть удобно на диване и послушать спокойную музыку.

4. Упражнение «Ласковое имя».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия. Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли.

Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем специалист подходит к каждому ребенку, прикасается к его ладошкам, прощается с ним, при этом называя его ласковым именем не забывая сохранять глазной контакт. После этого дети подходят друг к другу и так же прикасаясь друг к другу ладошками прощаются, называя друг друга ласковым именем.

Занятие 4

Необходимые материалы: диск с записью пения птиц.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие».

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (теребят друг друга за ушко)
Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)
Ты пришел! (разводят руки в сторону)
Хорошо! (обнимаются)

2. Упражнение «Паровозик».

Цель упражнения: развивать умение положительно взаимодействовать друг с другом.

Специалист предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: «Вы будете вагончиками, а я — паровозом». Паровоз дает гудок — и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, специалист говорит при этом: «Вот и остановка». Затем паровоз вновь дает гудок — и поезд движется дальше.

3. Упражнение «Слушаем пение птиц».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемамирасслабления.

Прилетели птички, Птички-невелички! Будем с птичками летать. И на ветке будем спать!

Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом ложатся на коврик и отдыхают. Во время упражнения звучит запись с пением птиц.

4. Упражнение «Прощание».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить и рассказать упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, подходит к специалисту и говорит ей до свидания.

Занятие 5

Необходимые материал: палочки, диск с записью релаксационной музыки, светильник

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с шариком».

Цель упражнения: создание атмосферы доверия, формирование группы, включение в работу слухового анализатора.

Специалист рассказывает о волшебном разноцветном шарике, который умеет разговаривать разными звуками. И предлагает ребенку поздороваться с шариком. Каждому ребенку шарик отвечает различными звуками, а дети пытаются отгадать, каким звуком им ответил шарик.

2. Упражнение «Палочки».

Цель упражнения: формирование представлений о величине.

Специалист показывает детям палочки, предлагает найти среди них самую большую и эту палочку дает одному из детей. Затем по тому же принципу выбирают остальные палочки. После этого специалист предлагает построить башенку от самой большой палочки к самой маленькой.

3. Упражнение «Дорожка».

Цель упражнения: способствовать созданию положительного эмоционального настроя, развитие коммуникативных способностей,включение в работу тактильных ощущений.

Специалист показывает подушки с различными наполнителями, при этом называет каждый наполнитель. Далее предлагает детям потрогать каждую подушку, и повторить где какой наполнитель. Затем дети меняются подушками, но при этом нужно обязательно просить друг у друга подушки. После этого детям предлагается погулять по дорожке из подушек. Наступая на ту или иную подушку, дети ощупью определяют, какой наполнитель в подушке.

4. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит:Мы друзей хороших на Луне нашли. Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине. Звёздами любуемся в тишине. Ветерок - проказник вскоре прилетел. Опустив на землю нас, нежно шелестел. И предлагает детям сесть поудобнее на диван и послушать спокойную музыку и посмотреть на звездное небо, которое можно сделать в темной комнате с помощью светильника.

5. Упражнение «Прощание с шариком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям подойти к шарику вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь к шарику, прощается с ним.

Занятие 6

Необходимые материалы: предметы разные по цвету и форме, различные игрушки, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Кто в домике живет?».

Цель упражнения: способствовать созданию положительного эмоционального настроя, развитие коммуникативных способностей,слухового внимания, включение в работу тактильных ощущений.

Специалист предлагает детям по очереди прятаться в домике и выходить из домика только тогда, когда дети дружно скажут: «Кто в домике живет?». Тогда ребенок выходит из домика и громко называет свое имя.

2. Упражнение «Магазин игрушек».

Цель упражнения: обучать детей пониманию и воспроизведению указательного жеста рукой и указательным пальцем.

Специалист говорит о том, что к ним в гости пришли две сестренки (куклы) Катя и Маша. У Кати и Маши сегодня день рождения, а на день рождения дарят подарки. Затем предлагает подойти к заранее приготовленным игрушкам, рассмотреть их и выбрать понравившуюся игрушку. Далее игрушки раскладываются на столе, диване, и детям предлагается подойти к понравившейся игрушке и показать указательным пальцем на выбранную игрушку и попросить ее у специалиста, если ребенок не использует указательный жест, специалист говорит, что он не понял какую игрушку нужно ребенку и просит показать пальчиком на эту игрушку. Далее он эту игрушку дарит Кате или Маше.

3. Упражнение «Построй свой дом».

Цель упражнения: формирование представлений о цвете и форме.

Специалист предлагает детям построить каждому свой домик. Домик должен быть составлен из фигур разного цвета и формы (если дети не могут специалист помогает, но помощь минимизирует). Затем специалист ходит в гости ко всем участникам и спрашивает, кто в домике живет и просит назвать, из каких фигур построен домик.

4. Упражнение «Погреемся на солнышке».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит:

«Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

И предлагает детям сесть поудобнее на диван и послушать спокойную музыку.

5. Упражнение «Мы играли, отдыхали…!»

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь ладошками к ладоням специалиста, говорит до свидания и называет имя специалиста.

Занятие 7

Необходимые материалы: светильник, разноцветные модули, игрушки и их изображение на картинке, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Знакомство с цветочком».

Цель упражнения: Установление эмоционально-позитивного контакта, включение в работу тактильного анализатора.

Специалист рассказывает о волшебном разноцветном цветочке, который переливается разными цветами. И просит детей прикоснуться к цветочку и назвать свое имя.

2. Упражнение «Найди свою пару».

Цель упражнения: Учить соотносить объемную игрушку с нарисованной.

Специалист показывает детям игрушки и говорит о том, что у каждой игрушки есть ее фотография, при этом показывая изображение игрушки. Затем раздает детям изображения и предлагает найти игрушку, которая нарисована на картинке. Далее можно раздать игрушки и найти к ним изображения.

3. Упражнение «Отдыхаем».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист предлагает детям сесть удобно на диван и под звучание спокойной музыки читает в медленном темпе следующие строки:

«Я на солнышке лежу, но на солнце не гляжу.Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица, пусть нам сон хороший снится.Вдруг мы слышим:

бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром.Гремит гром, как барабан».

4. Упражнение «Прощание с цветочком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям подойти к цветочку вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь к цветочку, прощается с ним.

Занятие 8

Необходимые материалы: полифункциональное оборудование: ортопедический коврик, светильник,вкладыши, диск с релаксационной музыкой.

Ход занятия:

1. Упражнение «Добрые ладошки».

Цель упражнения: снижение психоэмоционального напряжения, закрепление зрительного контакта.

Специалист предлагает поздороваться ладошками. Но предварительно он просит обратить внимание на свои ладошки, посмотреть на ладошки других детей. Затем подходит к каждому ребенку и прикасаясь своими ладонями к ладоням ребенка говорит: - здравствуй Петя. Ребенок должен ответить на приветствие приветствием и назвать имя педагога. При этом специалист делает акцент на зрительный контакт между ребенком и специалистом. Затем дети таким же образом здороваются между собой.

2. Упражнение «Вкладыши».

Цель упражнения: восприятие формы и цвета.

Специалист предлагает ребенку рассмотреть предложенные геометрические фигуры, обратить внимание на цвет и форму, в каком домикеэта фигура. Затем специалист вынимает фигуры из вкладыша, отдает эти фигуры детям и предлагает найти для каждой фигуры ее домик.

3. Упражнение «Дорожка».

Цель упражнения: развитие эмоциональной сферы, внимания, включение в работу тактильных ощущений.

Специалист предлагает ребенку пощупать каждую подушку и выбрать подушки, на ощупь похожие на злое, веселое, спокойное настроение (в зависимости от уровня развития ребенка можно расширить спектр эмоциональных состояний, либо уменьшить). Затем каждое эмоциональное состояние разбирается (почему именно эта подушка похожа на то или иное состояние). После этого специалист раскладывает подушки по комнате и предлагает ребенку по команде злой, веселый, спокойный, находить подушкии вставать на них.

4. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: обучение расслаблению мышц всего тела.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит: «Мы друзей хороших на Луне нашли. Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине. Звёздами любуемся в тишине. Ветерок - проказник вскоре прилетел. Опустив на землю нас, нежно шелестел».

И предлагает детям сесть удобно на диван и послушать спокойную музыку и представить звездное небо.

5. Упражнение «До свидания, ладошки!»

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия. Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли.

Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем подойти к нему и попрощаться, касаясь своими ладонями ладонейспециалиста при этом сохраняя глазной контакт.

Занятие 9

Необходимые материалы: диск с записью релаксационной музыки (пение птиц), зонтик.

Ход занятия:

1. Упражнение «Встреча гостей на автобусе».

Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы для работы группы. Закрепление частей тела.

Специалист рассказывает о том, что к детям в гости приехал автобус. Предлагает посмотреть, кто в этом автобусе и достает из автобуса небольшие пальчиковые куклы. Затем педагог предлагает познакомиться с гостями, спросить, как их зовут, назвать свое имя. Далее педагог обращает внимание на то, что гости очень похожи на них и предлагает найти сходства (части тела).

2. Упражнение «Построй домик для гостей».

Цель упражнения: формирование восприятия формы и цвета.

Специалист предлагает из модулей разного цвета и формы построить домики для гостей (если у ребенка не получается, специалист помогает). Затем все вместе подходим к домику, и ребенок построивший домик объясняет, из чего он его построил (модули какого цвета и формы).

3. Упражнение «Солнышко и дождик».

Цель упражнения: способствовать созданию положительного эмоционального настроя, развитие коммуникативных способностей,слухового внимания, включение в работу тактильных ощущений.

Специалист предлагает детям вначале по очереди прятаться под зонтик, когда он скажет дождик и выходить из-под зонтика только тогда, когда он скажет солнышко. Выйдя из-под зонта, детям разрешается погулять по комнате. Затем можно прятаться всем вместе, и при этом стараться не толкать друг друга.

4. Упражнение «Слушаем пение птиц».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

«Прилетели птички, Птички-невелички! Будем с птичками летать и на ветке будем спать!». Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом садятся на диван и отдыхают. Во время упражнения звучит запись с пением птиц.

5. Упражнение «Прощание с гостями».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия. Специалист предлагает детям вспомнить, кто приезжал к ним в гости, как зовут гостей. Вспомнить упражнения, которые были на занятие. Затем прощаемся с каждым персонажем, хором называя его имя.

Занятие 10

Необходимые материалы: кукла, набор парных фигур разной формы и цвета, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуйте ушки…!».

Цель упражнения: формирование представлений об основных частях

Специалист показывает куклу, говорит о том, что к детям в гости пришла кукла Катя и хочет с ними поиграть. Специалист подносит к каждому ребенку куклу, предлагая поздороваться с ней и сказать свое имя. Затем специалист рассказывает детям о том, что, Катя любит играть в игру «Спрячь ушки» и предлагает детям поиграть в эту игру. Как только Катя называет имя, то ребенок с этим именем должен ладошками закрыть ушки. Предварительно можно показать уши у куклы и попросить ребенка показать, где находятся ушки у него.

2. Упражнение «Разбуди ласково».

Цель упражнения: формирование доброжелательного отношения к сверстнику.

Специалист говорит о том, что сейчас один из вас превратиться в котенка, который любит поспать, а остальные будут подходить к нему и ласково его будить. Предварительно специалист рассказывает, что котенок маленький и очень пугливый, поэтому к нему нужно подходить потихонечку и ласково поглаживая будить (можно провести аналогию с тем как их будит мама). Каждый ребенок должен побывать в роли котенка.

3. Упражнение «Беги ко мне».

Цель упражнения: усвоение детьми приема сравнения, упражнять детей действовать по сигналу.

Специалист предлагает детям встать в одну линеечку, предварительно каждому в руки дает определенную фигуру. Такой же набор фигур есть у специалиста. Затем специалист говорит о том, что, когда он поднимет вверх руку с кубиком и скажет: «Беги ко мне!», ребенок с такой же фигурой должен подбежать к нему. После этого дети меняются фигурками, и игра продолжается.

4. Упражнение «Слушаем шум реки».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист предлагает лечь детям на коврик и под звучание спокойной музыки читает в медленном темпе следующие строки: «Я на солнышке лежу, но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Речка тихо нам споет, как журчит водичка. Солнце гладит наши лица, пусть нам сон хороший снится».

5. Упражнение «До свидания, Катя!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить и рассказать кукле Кате упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, подходит к кукле и говорит ей до свидания.

Занятие 11

Необходимые материалы: вкладыши с овощами, мягкая игрушка, игрушки (лошадка, юла, кукла, самолет), диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с Крякой».

Цель упражнения: учить фиксировать взгляд на движущей игрушке, прослеживать взором ее движение.

Специалист рассказывает о цыпленке, который пришел к нам в гости. Затем он подносит к каждому ребенку Кряку, предлагая поздороваться с ним и сказать свое имя. Затем специалист предлагает детям поиграть с Крякой в прядки.

2. Упражнение «Вкладыши».

Цель упражнения: закрепление знаний об овощах.

Специалист предлагает детям посмотреть, какие замечательные грядки с разными овощами у него есть. Затем вынимает фигуры из доски, дает пощупать саму фигуру и отверстие в доске. После этого собирает все овощи и предлагает детям самостоятельно найти домик для каждого овоща.

2. Упражнение «Подарки».

Цель упражнения: Сближение детей, формирование доброжелательных отношений.

«Вы любите, когда вам дарят игрушки? — обращается к детям специалист. — Вот мы сейчас и будем делать друг другу подарки». Взрослый предлагает детям построиться в большой круг, подзывает того, кто первый будет выбирать себе подарок. Малыш выходит на середину круга, аспециалист вместе с детьми ведет хоровод под следующие слова:

Принесли мы всем подарки, кто захочет, тот возьмет,

Вот вам кукла с лентой яркой, конь, волчок и самолет.

Эти слова вместе со специалистом произносят все участники игры. С окончанием слов дети останавливаются. Специалист, обращаясь к ребенку, стоящему в кругу, спрашивает, какой из перечисленных подарков он хотел бы получить. Если малыш выбирает коня, дети изображают, как скачет конь. Если выбирается кукла, все танцуют как куклы, если волчок — кружатся, а если выбирается самолет — подражают полету и приземлению самолета.

3. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: обучение расслаблению мышц всего тела. Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит: «Мы друзей хороших на Луне нашли. Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине. Звёздами любуемся в тишине. Ветерок - проказник вскоре прилетел. Опустив на землю нас, нежно шелестел».

И предлагает детям сесть удобно на диван и послушать спокойную музыку и представить звездное небо.

4. Упражнение «Прощание с Крякой».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить и рассказать Кряке упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок,подходит к Кряке и говорит ей до свидания.

Занятие 12

Необходимые материалы: мячик, колокольчик, диск с записью релаксационной музыки, светильник.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с шариком».

Цель упражнения: создание атмосферы доверия, формирование группы, включение в работу слухового анализатора.

Специалист рассказывает о волшебном разноцветном шарике, который умеет разговаривать разными звуками. И предлагает ребенку поздороваться с шариком. Каждому ребенку шарик отвечает различными звуками, а детипытаются отгадать, каким звуком им ответил шарик.

2. Упражнение «Послушный мячик».

Цель упражнения: учить выполнять действия по речевой инструкции.

Дети выстраиваются в круг на расстоянии вытянутой руки. Игроки передают мяч по кругу со словами: «Ты катись, веселый мячик, быстро, быстро по рукам, у кого остановился-тот бежит по сторонам!»

Тот игрок, у кого мяч остался в руках, поворачивается спиной к центру и по сигналу специалиста: «Беги!» бежит, пока специалист не скажет: «Стоп!». Затем ребенок поворачивается к детям и по сигналу специалиста: «Кидай Маше!», кидает тому ребенку, которого назвал специалист. Далее ребенок возвращается в круг, и игра продолжается, но уже с другим участником.

3. Упражнение «Магнит».

Цель упражнения: развивать умение сотрудничать.

Специалист показывает детям, как небольшой магнит притягивает и удерживает гвоздик или скрепки и говорит, как он называется. « Иногда и люди бывают магнитами. Когда вечером вы идете домой, быстро ли вы бежите к папе или маме? Я хочу предложить вам игру, в которой каждый из вас побудет магнитом. Когда зазвучит колокольчик, вы можете двигаться или прыгать. Когда колокольчик стихнет, я громко скажу: Я магнит! И все должны будут подбежать ко мне и потихонечку взять меня за руку. Далее звенит колокольчик, и вы отпускаете мою руку и продолжаете двигаться по комнате. Затем я назову кого-нибудь из вас по имени, например, Мария. Тогда вы быстро отпускайте руки и бежите к Марии, станьте в тесный кружок вокруг нее и ласково коснитесь ее рукой, потому что она в этот момент — магнит».

Упражнение продолжается, пока все дети не побывают в роли магнита.

4. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит: «Мы друзей хороших на Луне нашли. Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине. Звёздами любуемся в тишине. Ветерок - проказник вскоре прилетел. Опустив на землю нас, нежно шелестел». И предлагает детям сесть удобно на диван и послушать спокойную музыку и представить звездное небо.

5. Упражнение «Прощание с шариком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям подойти к шарику вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь к шарику, прощается с ним.

Занятие 13

Необходимые материалы: игрушка, набор картинок «Эмоции», диск с записью спокойной реки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с собачкой».

Цель упражнения: учить фиксировать взгляд на мордочке собаки, обращать внимание на выражение мордочки.

Специалист рассказывает о собачке, которая пришла к нам в гости. Просит придумать кличку собаке. Затем он подносит к каждому ребенку игрушку, предлагая поздороваться с ней и сказать свое имя, при этом обращает внимание детей на настроение собачки – радостное, она улыбается. Просит подойти к зеркалу и показать, как они улыбаются. Затем специалист предлагает детям поиграть с собачкой в прядки.

2. Упражнение «Добрая-злая собака».

Цель упражнения: развивать умение выражать эмоции добра и зла.

Специалист предлагает посмотреть на картинки, которые он принес. На них изображена кошка, собака, девочка, мальчик с настроением радости и злости (отдельные картинки). Далее специалист обращает внимание на то, что у них разное настроение. Объясняет почему, приводя простые примеры. Затем предлагает подойти к зеркалу и изобразить злое настроение и веселое. Каждому ребенку предлагается разделить персонажей на радостных и злых. После этого специалист показывает картинку, и дети примеряют на себя роль того персонажа, который изображен на картинки делая акцент на эмоциях. Затем находят персонажа похожего на собачку, которая пришла к ним.

3. Упражнение «Наброс колечко».

Цель упражнения: развитие крупной моторики.

Специалист предлагает детям кидать колечки на палочки (кольцеброс). Предварительно каждому раздается одинаковое количество колец. Вначале кидает один ребенок и как только кольцо попадает в цель, дети дружно хлопают. Затем все то же самое повторяется со вторым ребенком и т. д.

4. Упражнение «Спокойная – быстрая река».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист объясняет и показывает детям, как ведет себя спокойная речка (плавные раскачивающиеся движения), затем показывает бурную речку (резкие хаотичные движения рук и ног). Далее специалист говорит о том, что когда он будет показывать спокойную речку, все будут за ним повторять, затем он показывает бурную речку и все то же за ним повторяют. В конце упражнения дети изображают под спокойную музыку тихую речку.

5. Упражнение «Прощание с собачкой».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить и рассказать собачке упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Вспомнить какое настроение было на занятие радостное или злое. Затем каждый ребенок, подходит ксобачке и говорит ей до свидания.

Занятие 14

Необходимые материалы: диск с записью релаксационной музыки, игрушка черепаха.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с Черепахой».

Цель упражнения: создание атмосферы доверия, формирование группы, включение в работу зрительного анализатора.

Специалист предлагает вспомнить, как-то раз к ним в гости приходила черепаха и показывала им звездочки. И сейчас она пришла к ним в гости и хочет поиграть с ними. После того как дети ласково (гладя панцирь черепахи) здороваются с черепахой называя каждый свое имя.

2. Упражнение «Где спряталась маленькая Черепаха».

Цель упражнения: развитие внимания.

Специалист кладет на видное место маленькую фигуру черепахи ипредлагает каждому ребенку по очереди найти ее.

3. Упражнение «Подарок Черепахи».

Цель упражнения: обучение расслаблению мышц всего тела.

Специалист предлагает детям лечь на коврик и послушать спокойную музыку и посмотреть на звезды, которые нам подарила черепаха.

4. Упражнение «Прощание с Черепахой».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить и рассказать Черепахе упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, подходит к Черепахе,

гладит ее и говорит ей до свидания.

Занятие 15

Необходимые материалы: зеркало, набор игрушек и картинки к ним, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Зеркало».

Цель упражнения: умение узнавать себя в зеркале**.**

Специалист предлагает подойти к зеркалу и посмотреть на себя. Затем дети по очереди кладут себе на грудь ладонь и называют свое имя: «Я Маша!» Остальные дети хором отвечают: «Здравствуй Маша!» далее специалист обращает внимание детей на их внешность, на части тела (голова,руки, ноги).

2. Игра «Пляшущие руки…».

Цель упражнения: развивать представления о простейших функциях частей тела.

Специалист читает стихотворение, сопровождая его движениями, затемпросит детей повторить.

Наши ручки славные – хлоп, хлоп, хлоп! (хлопаем в ладоши).Наши ножки сильные – топ, топ, топ! (топаем ногами).

Личико красивое – хоп, хлоп, хлоп! (слегка прихлопываем щечки).

Пальчики проворные – цок, цок, цок! (барабаним пальчиками постолу).

Мы погладим свой животик – так, так, так! (гладим живот по часовой стрелке)

И погладим спинку друга – так, так, так! (гладим спины друг другу двумяруками от середины к краям).

Затем специалист рассказывает назначение каждой части тела (голова,руки, пальцы, ноги, спина).

3. Упражнение «Найди свою пару».

Цель упражнения: учить соотносить объемную игрушку с нарисованной.

Специалист показывает детям игрушки и говорит о том, что у каждой игрушки есть ее фотография, при этом показывая изображение игрушки. Затем раздает детям изображения и предлагает найти игрушку, которая нарисована на картинке. Далее можно раздать игрушки и найти к ним изображения.

4. Упражнение «Солнечный зайчик».

Цель упражнения: обучение расслаблению мышц всего тела.

Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза). Специалист подходит к каждому ребенку поглаживает его проговаривая каждую часть тела, которую он гладит. Звучит спокойная музыка.

5. Упражнение «Прощание с другом».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Далее все дети подходят к зеркалу, и каждый ребенок по очереди говорит: «Я Маша!», дети отвечают: «До свидания Маша!»

Занятие 16

Необходимые материалы: вкладыши с утятами, кукла, маленькая игрушка гусенка, игрушка лисы, декорации леса, диск с записью релаксационной музыки и светильник черепаха.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с куклой Машей».

Цель упражнения: создание атмосферы доверия, подготовка к групповой работе.

Специалист рассказывает о кукле Маше, которая пришла к ним в гости и хочет с ними поздороваться. Затем Маша здоровается с каждым ребенок. Ребенок в свою очередь отвечает на приветствие, называя свое имя. Специалист просит детей обратить внимание на то, во что одета кукла, подойти к зеркалу рассказать и показать, какая одежда у них. Обратить внимание как одеты девочки и как одеты мальчики.

2. Упражнение «Вкладыши».

Цель упражнения: формирование представлений о величине.

Специалист предлагает детям посмотреть на утят, которые пришли к ним в гости. Все утята разной величины от самого маленького до самого большого. Затем вынимает фигуры из доски, дает пощупать саму фигуру и отверстие в доске. После этого собирает всех утят и предлагает детям, самостоятельно найти домик для каждого утенка при этом ребенок называет величину каждого утенка.

3. Упражнение «Спектакль игрушек».

Цель упражнения: формирование доброжелательных отношений посредством разыгрывания игровой ситуации.

Спектакль начинается с того, что специалист, сидя за столом, выводит на сцену главного персонажа сказки – девочку Аленку (куклу). Обращаясь к детям, Аленка здоровается с ними: «Я – Аленка, я живу с мамой вот в этом доме. Близко от нашего дома дремучий лес, в нем живут волки и лисицы. А это мой гусенок, Его зовут Дорофейка. Его подарила мне бабушка. Пока он был совсем маленьким, я кормила его дома, сейчас он подрос и у него появились белые перышки. Дорофейка очень любит щипать травку и искать букашек, которые живут в траве. Сегодня я привела его на полянку, где много вкусной травки. Смотрите, как ему тут хорошо гулять». С этими словами взрослый передвигает гусенка, изображая, как он все больше отходит от Аленки. Аленка объясняет детям, что она боится, когда гусенок отходит от нее далеко: «В лесу живет хитрая лиса. Она может незаметно схватить гусенка острыми зубами и утащить к себе в нору. Там его и съест, даже косточек не оставит.

Гусенок тем временем опять отходит от Аленки, она зовет его. Повторив такие действия два-три раза, взрослый отводит гусенка на большое расстояние от Аленки, которая в это время отвернулась. Неожиданно со стороны леса появляется лиса и тихо подкрадывается к гусенку. Детям предоставляется возможность спасти гусенка: прогнать лису своим криком или позвать Аленку. Она прогоняет лису и, обращаясь к детям, говорит: «Как хорошо, что вы вовремя меня позвали! Еще немножко, и лиса схватила бы Дорофейку». Некоторое время дети наблюдают, как Аленка стережет гусенка. Но вот Аленка начинает зевать. Обращаясь к детям, она просит разрешить ей немножко поспать и постеречь гусенка вместо нее. Аленка ложится на бочок и засыпает (поворачивается спиной к зрителям). Гусенок уходит все дальше и приближается к лесу. Появляется лиса и начинает подкрадываться к Дорофейке. Детям предоставляется очередная возможность либо позвать Аленку, либо самим прогнать лису. (эти действия можно повторять несколько раз).

В конце спектакля взрослый от лица мамы Аленки (за сценой) зовет ее и гусенка домой.

4. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: обучение расслаблению мышц всего тела.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит: «Мы друзей хороших на Луне нашли. Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине. Звёздами любуемся в тишине. Ветерок - проказник вскоре прилетел. Опустив на землю нас, нежно шелестел».

И предлагает детям сесть удобно на диван и послушать спокойную музыку и представить звездное небо.

5. Упражнение «До свидания, Маша!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить и рассказать кукле Маше упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, подходит к кукле и говорит ей до свидания.

Занятие 17

Необходимые материалы: набор картинок «эмоции», диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с цветочком».

Цель упражнения: установление эмоционально-позитивного контакта, включение в работу тактильного анализатора.

Специалист рассказывает о волшебном разноцветном цветочке, который переливается разными цветами. И просит детей прикоснуться к цветочку и назвать свое имя.

2. Упражнение «Добрая-злая кошечка».

Цель упражнения: развивать умение передавать с помощью движенийэмоции добра и зла.

Специалист предлагает посмотреть на картинки, которые он принес. На них изображена кошка, собака, девочка, мальчик с настроением радости и злости (отдельные картинки). Далее специалист обращает внимание на то, что у них разное настроение. Объясняет почему, приводя простые примеры. Затем предлагает подойти к зеркалу и изобразить злое настроение и веселое (если ребенок не может взрослый помогает, до тех пор, пока не получится). Каждому ребенку предлагается разделить персонажей на радостных и злых. После этого специалист показывает картинку, и дети примеряют на себя роль того персонажа, который изображен на картинки делая акцент на эмоциях. Затем находят персонажа похожего на кошечку, которая пришла к ним и показывают с помощью мимики добрую, злую кошечку.

3. Упражнение «Пузырьковая колонна».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист предлагает детям сесть вокруг колонны полюбоваться разноцветными пузырьками и послушать спокойную музыку.

4. Упражнение «Прощание с цветочком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям подойти к цветочку вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь к цветочку, прощается с ним.

Занятие 18

Необходимые материалы: диск с записью релаксационной музыки, светильник.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с шариком».

Цель упражнения: создание атмосферы доверия, формирование группы, включение в работу слухового анализатора.

Специалист рассказывает о волшебном разноцветном шарике, который умеет разговаривать разными звуками. И предлагает ребенку поздороваться с шариком. Каждому ребенку шарик отвечает различными звуками, а детипытаются отгадать, каким звуком им ответил шарик.

2. Упражнение «Вкладыши».

Цель упражнения: закрепление знаний о домашних животных.

Специалист предлагает детям посмотреть на животных (вкладыши), которые пришли к ним в гости. Все животные разные, но они относятся к одной группе – домашние животные (специалист объясняет почему). Просит назвать животных. Затем вынимает фигуры из доски, дает пощупать саму фигуру и отверстие в доске. После этого собирает всех животных и предлагает детям, самостоятельно найти домик для каждого животного при этом ребенок называет каждого животного.

3. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит: «Мы друзей хороших на Луне нашли. Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине. Звёздами любуемся в тишине. Ветерок - проказник вскоре прилетел. Опустив на землю нас, нежно шелестел».

И предлагает детям сесть удобно на диван и послушать спокойную музыку и представить звездное небо.

4. Упражнение «Прощание с шариком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям подойти к шарику вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь к шарику, прощается с ним.

Занятие 19

Необходимые материалы: кукла, набор парных фигур разной формы и цвета, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся ушками, ручками, пальчиками…».

Цель упражнения: создание положительной атмосферы в группе.

В начале игры специалист рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться, прикоснувшись друг к другу плечом, спиной, рукой, носом, щекой, ушками, пальчиками.

2. Игра «Покатаем колечки».

Цель упражнения: умение действовать по словесной инструкции.

Специалист предлагает детям встать в одну линеечку, предварительно каждому дает колечко. Затем по команде: «кати красный!» ребенок должен покатить красное колечко. Далее, когда все дети поучаствуют, специалист повторяет игру, но инструкция меняется: «Кати Маша!». И тогда ребенок с именем Маша должен покатить колечко.

3. Упражнение «Солнечный зайчик».

Цель упражнения: обучение расслаблению мышц всего тела.

Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза). Специалист подходит к каждому ребенку поглаживает его проговаривая каждую часть тела, которую он гладит. Звучит спокойная музыка.

4. Упражнение «Мы играли, отдыхали…».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия. Специалист предлагает детям вспомнить и рассказать упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем специалист подходит к каждому ребенку и прикасаясь своими ладонями к ладошкам ребенка, говорит: «До, свидания Маша!». Маша в свою очередь говорит: «До, свидания!» и называет имя специалиста.

Занятие 20

Необходимые материалы: светильник, игрушки (лошадка, юла, кукла, самолет), коробка форм (машина), диск с релаксационной музыкой.

Ход занятия:

1. Упражнение «Добрые ладошки».

Цель упражнения: снижение психоэмоционального напряжения, закрепление глазного контакта.

Специалист предлагает поздороваться ладошками. Но предварительно он просит обратить внимание на свои ладошки, посмотреть на ладошки других детей. Затем подходит к каждому ребенку и прикасаясь своими ладонями к ладоням ребенка говорит: - здравствуй Петя. Ребенок должен ответить на приветствие приветствием и назвать имя педагога. При этом специалист делает акцент на глазной контакт между ребенком и специалистом. Затем дети таким же образом здороваются между собой.

2. Упражнение «Коробка форм».

Цель упражнения: идентификация предметов по форме, цвету, величине.

Специалист говорит ребенку: «Давай поиграем. Посмотри, какая у меня машина, а в ней окошечки для фигур. У каждой фигуры свое окошко. Если ты найдешь правильно окошко для фигуры, то она опустится в коробку. Рассмотреть предложенные геометрические фигуры, обратить внимание на цвет и форму, в каком домике эта фигура.

3. Упражнение «Подарки».

Цель упражнения: сближение детей, формированиедоброжелательных отношений.

«Вы любите, когда вам дарят игрушки? — обращается к детям специалист. — Вот мы сейчас и будем делать друг другу подарки». Специалистпредлагает детям построиться в большой круг, подзывает того, кто первый будет выбирать себе подарок. Ребенок выходит на середину круга, а специалист вместе с детьми ведет хоровод под следующие слова: «Принесли мы всем подарки, кто захочет, тот возьмет, вот вам кукла с лентой яркой,конь, волчок и самолет».

Эти слова вместе со специалистом произносят все участники игры. С окончанием слов дети останавливаются. Специалист, обращаясь к ребенку, стоящему в кругу, спрашивает, какой из перечисленных подарков он хотелбы получить. Если малыш выбирает коня, дети изображают, как скачет конь. Если выбирается кукла, все танцуют как куклы, если волчок — кружатся, а если выбирается самолет — подражают полету и приземлению самолета.

4. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: обучение расслаблению мышц всего тела. Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит: «Мы друзей хороших на Луне нашли. Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине. Звёздами любуемся в тишине. Ветерок - проказник вскоре прилетел. Опустив на землю нас, нежно шелестел».

И предлагает детям сесть удобно на диван и послушать спокойную музыку и представить звездное небо.

5. Упражнение «До свидания, ладошки!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия. Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли.

Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем подойти к нему и попрощаться, касаясь своими ладонями ладонейспециалиста при этом сохраняя глазной контакт.

Занятие 21

Необходимые материалы: игрушки, кукла, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Кто в домике живет?».

Цель упражнения: способствовать созданию положительного эмоционального настроя, развитие коммуникативных способностей,слухового внимания, включение в работу тактильных ощущений.

Специалист предлагает детям по очереди прятаться в домике и выходить из домика только тогда, когда дети дружно скажут: «Кто в домике живет?». Тогда ребенок выходит из домика и громко называет сое имя.

2. Упражнение «Магазин игрушек».

Цель упражнения: обучать детей пониманию и воспроизведению указательного жеста рукой и указательным пальцем.

Специалист говорит о том, что к ним в гости пришли две сестренки (куклы) Катя и Маша. У Кати и Маши сегодня день рождения, а на день рождения дарят подарки. Затем предлагает подойти к заранее приготовленным игрушкам, рассмотреть их и выбрать понравившуюся игрушку. Далее игрушки раскладываются на полках, и детям предлагается подойти к полке показать указательным пальцем на выбранную игрушку и попросить ее у специалиста, если ребенок не использует указательный жест, специалист говорит, что он не понял какую игрушку нужно ребенку и просит показать пальчиком на эту игрушку. Далее он эту игрушку дарит Кате или Маше.

3. Упражнение «Пузырьковая колонна».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист предлагает детям сесть вокруг колонны полюбоваться разноцветными пузырьками и послушать спокойную музыку.

4. Упражнение «До свидания, Оля!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить и рассказать кукле Оле упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, подходит к кукле и говорит ей до свидания.

2.3 Второй этап Программы

Цель: формирование у детей с ОВЗ навыков продуктивного взаимодействия с окружающими людьми разного возраста.

Занятие 1

Необходимые материалы: картинки варежек разного размера и цвета, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Мое имя».

Цель упражнения: идентификация со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Специалист говорит, что для каждого человека его имя – самый важный и сладкий звук на Земле,

который звучит, как самая лучшая в мире музыка. Поэтому каждый раз, начиная занятия, мы приветствуем друг друга по имени. Но имя можно не просто пропеть, а пропеть на разные лады, например, тихо, как капает дождик, как стучит барабан, как звучит эхо в горах. Предлагает это сделать детям. Специалист объясняет, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когдавы подрастете и имя подрастет вместе с вами и станет полным, например, Ваня – Иван, Маша – Мария» и т.д.

2. Упражнение Игра «Найди пару».

Цель упражнения: сравнение предметов по величине.

Специалист предлагает детям подобрать себе варежки и показывает, как нужно искать одинаковые предметы по величине (маленькие и большие). Затем он перемешивает вырезанные варежки и предлагает детям разложить предметы самостоятельно.

3. Упражнение «Паровозик».

Цель упражнения: учить начинать движение, изменять темп и останавливаться по сигналу специалиста, развивать умение положительно взаимодействовать друг с другом.

Специалист предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: «Вы будете вагончиками, а я — паровозом». Паровоз дает гудок — и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, специалист говорит при этом: «Вот и остановка». Затемпаровоз вновь дает гудок — и поезд движется дальше.

4. Упражнение «Сосулька».

Цель упражнения: расслабить мышцы рук.

Специалист предлагает детям послушать загадку про сосульку: У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет. Представит, что они артисты и поставить спектакль для малышей. Специалист читает загадку, а дети изображают сосульки (обратить внимание: на первые две строчки дети делают вдох и поднимают руки над головой, а на третью, четвертую — уронить расслабленные руки вниз).

5. Упражнение «До скорой встречи!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Специалист говорит детям: «До скорой встречи!» сохраняя при этом глазной контакт с детьми.

Занятие 2

Необходимые материалы: клубок, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ласковое имя».

Цель упражнения: продолжать формировать положительное отношение к себе самому и сверстникам. Способствовать снижению тревожности при общении.

Специалист вместе с детьми садиться в круг. Он предлагает детямназвать себя ласковым именем, передавая клубок ниток по кругу. Когда ребенок называет свое ласковое имя, остальные дети повторяют это имя хором.

2. Игра «Карусель».

Цель игры: сплочение группы.

Специалист предлагает покататься на карусели. Дети становятся в круг, держась за ручки. По команде дети идут по кругу, ускоряясь и замедляясь.

«Еле, еле. Еле, еле. Завертелись карусели, а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите,Карусель остановите, раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра».

Карусель сначала медленно движется в правую сторону, с нарастанием темпа речи движения постепенно ускоряются. При словах «побежали» карусель меняет свое направление. Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются.

3. Упражнение «Майские жуки».

Цель упражнения: снятие мышечное напряжения и овладениеприемами расслабления.

Специалист предлагает детям превратиться в майских жуков и полетать с цветочка на цветок. «На полянке, у реки летают майские жуки. Падают, устали! На спинке полежали. Ножками болтают. Затихли.

Отдыхали. Жуки ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются, устали.

Некоторое время лежат, отдыхают

4. Упражнение «До свидания, не скучай!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли.

Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Специалист говорит каждому ребенку «До свидания, не скучай!», сохраняя при этом глазной контакт.

Занятие 3

Необходимые материалы: мячи, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Знакомство с цветочком».

Цель упражнения: создание положительной эмоциональной атмосферы, учить называть свое имя и фамилию, включение в работу тактильного анализатора. Специалист рассказывает о волшебном разноцветном цветочке, который переливается разными цветами. И просит детей прикоснуться к цветочку и назвать свое имя, фамилию.

2. Упражнение «Найди свой домик»

Цель упражнения: сравнение предметов по форме.

Специалист предлагает детям выбрать по одной фигуре разной формы (треугольник, квадрат, круг). В трех углах комнаты висят изображения аналогичные по форме фигур, выбранными детьми. Дети встают около своих домиков по форме фигурки. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по комнате, по сигналу «найди свой дом» бегут к модулям соответствующей форме.

3. Малоподвижная игра «Гусеница».

Цель игры: игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. Специалист: - «Ребята,сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите мяч. Дотрагиваться руками до мяча строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти поопределенному маршруту или лабиринту».

4. Игра «Воздушные шарики».

Цель игры: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Специалист дает инструкцию:

«Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами затем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

5. Упражнение «Прощание с цветочком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям подойти к цветочку вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь к цветочку, прощается с ним, и говорим: - «До свидания!».

Занятие 4

Необходимые материалы: карточки, разделенные на клетки, в каждой из которых находится геометрическая фигура определенного цвета и мешочек с набором геометрических фигур, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Все ребята встали в круг».

Цель упражнения: сплочение группы, создание хорошего настроения.

Специалист предлагает детям взяться за руки и встать в круг, проговаривая слова:

«Все ребята встали в круг, ты мой друг и я твой друг. Вместе за руки возьмемся и друг другу улыбнемся».

Дети радуются встречи друг с другом.

2. Игра «Геометрическое лото».

Цель игры: закрепление понятий «Цвет», «Формы».

Специалист раздает детям по одной карточке и в качестве ведущего вытаскивает из мешочка по одной фигуре. Необходимо первым закрыть все геометрические фигуры на своей карточке. В процессе игры специалист отмечает успехи каждого ребенка.

3. Подвижная игра «Вороны». Цель игры: снижение агрессии.

Специалист предлагает превратиться в ворон и немного пошуметь. Дети изображают ворон, они стоят посреди комнаты и выполняют движения в соответствии с текстом, который говорит нараспев ведущий. Слова «кар- кар-кар» произносят все дети. Вот под елочкой зеленой, скачут по полю вороны: «Кар-кар-кар!» (спокойно) (Дети ходят по комнате, размахивая руками как крыльями) Из-за корочки подрались, во все горло раскричались. «Кар-кар-кар!» (бегают по комнате и очень громко кричат). Только ночка наступает все вороны затихают «Кар-кар-кар!» (тихо) (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают)

4. Упражнение «Насос и мяч».

Цель упражнения: снятие мышечного напряжение и овладениеприемами расслабления.

Специалист помогает детям разбиться на пары, объясняя, один из вас большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, тело расслаблено (мяч не наполнен воздухом). Другой ребенок начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Затем насос перестал накачивать. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение»

5. Упражнение «До свидания, я буду вас ждать».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит каждому ребенку «До свидания, я буду тебя ждать», сохраняя глазной контакт.

Занятие 5

Необходимые материалы: шарик, зеркало, предметы окружения, корзина с предметами, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие с шариком».

Цель упражнения: создание положительных эмоций, развитие слухового анализатора.

Специалист предлагает детям поздороваться с шариком. Предлагает положить руки на шарик, поздороваться и назвать свое имя. В ответ дети слышат разные звуки (шум моря, голоса птиц, сверчки, голос кукушки и т.д.).Специалист замечает, что на каждое приветствие детей шарик отвечал по- разному.

2. Упражнение «Отражение в зеркале».

Цель упражнения: различать индивидуальные особенности своей внешности.

Специалист предлагает детям посмотреть по очереди в зеркало. Он помогает детям рассказать о своей внешности: волосы светлые или черные, длинные или короткие; нос курносый, прямой и т.д. Затем привлекает внимание детей к особенностям их внешности, делает вывод о разнообразии во внешнем облике, подчеркивает, что каждый – особенный и красивый.

3. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Звучит спокойная музыка. Дети удобно сидят на диване. Специалист: «Давайте отправимся в путешествие в космическое пространство звездного неба. Завораживающее сияние звезд в ночном небе поможет вам отдохнуть, снять усталость, успокоить эмоции и настроиться на что-то новое иинтересное».

5. Упражнение «Прощание с шариком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не

могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем каждый ребенок прикасается к шарику и прощается с н и м . Дети слышат в ответ другие звуки в отличие от приветствия.

Занятие 6

Необходимые материалы: колокольчик, мяч, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие с колокольчиком».

Цель упражнения: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад.

Дети стоят в кругу. Специалист подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.

2. Упражнение «Волшебные слова».

Цель упражнения: формировать у детей элементарные умения общения посредством вежливых слов.

Специалист предлагает детям встать в круг и поиграть в игру «Вежливые слова», объясняя при этом, что вежливые слова учат уважению и вежливости. Дети становятся в круг и бросают друг другу мяч, произнося вежливые слова приветствия, извинения, прощания или благодарности.

3. Игра «Карусель».

Цель игры: сплочение группы.

Специалист предлагает покататься на карусели. Дети становятся в круг, держась за руки. По команде дети идут по кругу, ускоряясь и замедляясь. «Еле, еле. Еле, еле. Завертелись карусели, а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите, раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра».

Карусель сначала медленно движется в правую сторону, с нарастанием темпа речи движения постепенно ускоряются. При словах «побежали» карусель меняет свое направление. Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются.

4. Упражнение «Сосулька».

Цель упражнения: расслабить мышцы рук.

Специалист предлагает детям послушать загадку про сосульку: «У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет». Представит, что они артисты и поставить спектакль для малышей. Специалист читает загадку, а дети изображают сосульки (обратить внимание: на первые две строчки дети делают вдох и поднимают руки над головой, а на третью, четвертую — уронить расслабленные руки вниз).

5. Упражнение «Прощание с колокольчиком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Специалист подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «До свидания, Ваня!». После Ваня берет колокольчик, звонит и говорит специалисту до свидания. Упражнение повторяется со всеми детьми.

Занятие 7

Необходимые материалы: 10 карточек с изображением целых предметов и 30 карточек с изображением отдельных деталей одного из предметов, которые прикрепляются по принципу пазла. мячи, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Кто я и какой».

Цели упражнения: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Специалист предлагает детям поздороваться: назвать свое имя и качество, какой он? (добрый красивый и т.д.) Необходимо обращать внимание на то, чтобы определения не повторялись.

2. Упражнение «Части и целое».

Цель упражнения: развитие целостного восприятия.

Специалист раздает детям по одной карточке, на которых изображены целые предметы. Дети должны подобрать к своей карточке еще 3 так, чтобы они логически дополняли центральную карточку. В

игровой форме дети учатся воспринимать предметы как совокупность отдельных функциональных деталей, а свойство объекта в целом, как совокупность свойств компонентов.

3. Малоподвижная игра «Гусеница».

Цель игры: игра учит доверию. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. Специалист: - «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите мяч. Дотрагиваться руками до мяча строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти поопределенному маршруту или лабиринту».

4. Упражнение «Майские жуки».

Цель упражнения: снятие мышечное напряжения и овладениеприемами расслабления.

Специалист предлагает детям превратиться в майских жуков и полетать с цветочка на цветок. «На полянке, у реки летают майские жуки. Падают, устали! На спинке полежали. Ножками болтают. Затихли. Отдыхали. Жуки ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются, устали». Некоторое время лежат, отдыхают

5. Упражнение «До свидания. Всего хорошего!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит каждому ребенку «До свидания. Всего хорошего», сохраняя глазной контакт.

Занятие 8

Необходимые материалы: черепаха, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с Черепахой».

Цель упражнения: создание атмосферы доверия, формирование группы, включение в работу зрительного анализатора.

Специалист предлагает вспомнить, как-то раз к ним в гости приходила черепаха и показывала им звездочки. И сейчас она пришла к ним в гости и хочет поиграть с ними. Дети ласково (гладя панцирь черепахи) здороваются с черепахой называя каждый свое имя.

2. Упражнение «Дорожка».

Цель упражнения: развитие эмоциональной сферы, внимания, включение в работу тактильных ощущений.

Специалист предлагает ребенку пощупать каждую подушку и выбрать подушки, на ощупь похожие на злое, веселое, спокойное настроение (в зависимости от уровня развития ребенка можно расширить спектр эмоциональных состояний, либо уменьшить). Затем каждое эмоциональное состояние разбирается (почему именно эта подушка похожа на то или иное состояние). После этого специалист раскладывает подушки по комнате ипредлагает ребенку по команде злой, веселый, спокойный, находить подушкии вставать на них.

3. Подвижная игра «Вороны».

Цель игры: снижение агрессии.

Специалист предлагает превратиться в ворон и немного пошуметь. Дети изображают ворон, они стоят посреди комнаты и выполняют движения в соответствии с текстом, который говорит нараспев ведущий. Слова «кар- кар-кар» произносят все дети. Вот под елочкой зеленой, скачут по полю вороны: «Кар-кар-кар!» (спокойно) (Дети ходят по комнате, размахивая руками как крыльями) Из-за корочки подрались, во все горло раскричались. «Кар-кар-кар!» (бегают по комнате и очень громко кричат). Только ночка наступает все вороны затихают «Кар-кар-кар!» (тихо) (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают).

4. Упражнение «Прощание с Черепахой».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить и рассказать Черепахе упражнения, которые были на

занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, подходит к Черепахе, гладит ее и говорит ей до свидания.

Занятие 9

Необходимые материалы: кукла, чайная посуда, фрукты (яблоко, груша, лимон), игрушечные конфеты, торт, печенье, карточки с изображением людей разных профессий и предметов,относящиеся к той или иной профессии, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение. «Поздороваемся с куклой».

Цель упражнения: формировать у детей знания о себе и ближайшем окружении, вызывать у детей положительную эмоциональную реакцию.

Специалист рассказывает детям, что к ним в гости приехала кукла Катя. Все рассматривают кукольный наряд. Затем специалист предлагает детям поздороваться с куклой и сказать: «Здравствуй, Катя, меня зовут Сережа!»

2. Игра «Угощение для куклы».

Цель игры: закрепление использования детьми орудийно-предметных действий в быту.

Специалист рассказывает детям, что у куклы Кати сегодня день рождение. Предлагает угостить Катю и поздравить ее с днем рождения. Дети накрывают стол чайным сервизом (проговаривая каждый элемент посуды) и угощение (печенье, конфеты, торт, фрукты).

3. Игра «Профессии».

Цель игры: расширять представления детей о разнообразных профессиях, их названиях и роде деятельности, оборудовании и инструментах.

Специалист показывает картинку с изображением человека определенной профессии, а дети говорят, чем он занимается. Повар (варит еду), врач (лечит людей), учитель (учит детей) и т.д. Затем специалист показывает детям предмет, а дети называют профессию человека, которому он необходим. Следует учитывать, что одни и те жепредметы необходимы людям различных профессий.

4. Упражнение «Насос и мяч».

Цель упражнения: снятие мышечного напряжения и овладениеприемами расслабления.

Специалист помогает детям разбиться на пары, объясняя, один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, тело расслаблено (мяч не наполнен воздухом). Другой ребенок начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Затем насос перестал накачивать. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновьобмякло, вернулось в исходное положение»

5. Упражнение. «Прощание с куклой».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист предлагает детям попрощаться с куклой и сказать: «До свидания, Катя!»

Занятие 10

Необходимые материалы: карточки с картинками – небылицами, веревка, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1.Упражнение. «Все ребята встали в круг».

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя.

«Все ребята встали в круг, ты мой друг и я твой друг. Вместе за руки возьмемся и друг другу улыбнемся».

Специалист читает стихотворение. Дети выполняют движения согласно тексту.

2. Игра «Что перепутал художник?».

Цель игры: развитие зрительного восприятия, наблюдательности, связной речи, мышления.

Специалист предлагает детям посмотреть на картинки и найти, что художник нарисовал неверно или не дорисовал?

3. Подвижная игра «Лягушки и цапля».

Цель игры: сплочение группы.

Перед началом игры специалист рассказывает, как цапля ловит лягушек на болоте. А делает она это так: стоит на одной ноге и смотрит вниз. А лягушки в это время, почуяв опасность, сидят неподвижно. Ту лягушку, которая пошевелится, цапля хватает клювом и съедает. Специалист играет роль цапли, а дети изображают лягушат.

4. Упражнение «Пузырьковая колонна».

Цель упражнения: снятие стресса и усталости.

Специалист обращает внимание детей на пузырьковую колонну, на возможности менять цвет подсветки, направление и интенсивность движения воздуха. «Когда мы глядим на волшебные пузырьки, мы успокаиваемся и расслабляемся».

5. Упражнение «До свидания, ребята!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит каждому ребенку «До свидания, ребята!», сохраняя глазной контакт.

Занятие 11

Необходимые материалы: схемы-пиктограммы (радость, злость, страх, грусть), картинки: солнышко, туча, солнышко за тучкой, туча с молнией, мяч, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ладошки, мизинчики, пальчики».

Цель упражнения: разогрев группы, преодоления барьеров в общении, снижение эмоционального напряжения.

Специалист предлагает детям молча поздороваться друг с другом: а) руками с закрытыми глазами, б) коленками, в) спинами, г) мизинцами, д) плечами, е) локтями и т.д.

2. Игра «Мое настроение».

Цель игры: дать детям знание о некоторых базовых эмоциях. Учить детей распознавать эмоции (радость, грусть, страх злость) по мимике и интонации; изображать эти эмоции, используя жесты, движения, голос. Способствовать обогащению эмоциональной сферы.

Специалист показывает детям схемы- пикторгаммы и рассказывает какие у людей бывают эмоции. Предлагает детям рассказать, когда они бывают радостными, злыми, грустными, испуганными. Далее специалист объясняет, что наше настроение можно сравнить с различными погодными явлениями. Так, солнышко обозначает веселое настроение; солнышко за тучкой - настроение в течение дня меняется, то грустное, то радостное; тучка - грустное настроение; туча с молниями - злое настроение. И наконец, ребенку предлагают вытащить одну картинку, посмотреть на неё и постараться изобразить мимикой такую же эмоцию. Остальные дети пытаются её угадать.

3. Подвижная игра «Веселый звонкий мяч».

Цель игры: учить детей внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.

Специалист, делая движение рукой, как – будто отбивает мяч и говорит:

«Мой веселый, звонкий мяч ты куда пустился вскачь? Желтый, белый, голубой, не убегай от меня, постой!» Дети, изображая мяч, прыгают на месте на двух ногах. После слова «постой!» дети – «мячики» останавливаются, и на слова психолога: «Марина, лови!» (называет любого ребенка) дети – «мячики» убегают, а Марина их ловит. Специалист следит за тем, чтобы каждый ребенок побывал в роли ловишки. Прыгать нужно только на обеих ногах. Бежать по прямой до определенного места.

4. Упражнение «Шалтай-Болтай».

Цель упражнения: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Специалист предлагает детям поиграть в игру «Шалтай-Болтай». Говорит слова: «Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне». Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободноболтаются, затем на слова «свалился во сне» дети садятся на стулья.

5. Упражнение «До свидания. Я вами горжусь!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не

могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит: «До свидания. Я вами горжусь!», сохраняя глазной контакт.

Занятие 12

Необходимые материалы: картинки с изображением мальчика или девочки, фигуры мальчика и девочки, вырезанные из картона на магнитах-предметы, игрушки для девочек и мальчиков (машина, скакалка, солдатик,самолет, бусы), разноцветные платочки, диск с записью морского прибоя.

Ход занятия:

1.Упражнение «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки!»

Цель упражнения: снижение напряженности, соотнесение имени и пола.

Дети по кругу здороваются со специалистом и говорят: «Здравствуйте, я Сережа, я мальчик!»

2. Упражнение «Найди отличия».

Цель упражнения: учить детей находить характерные отличия во внешнем облике и поведении девочек и мальчиков.

Специалист показывает по очереди картинки с изображением мальчика или девочки. - Кто изображен на картинке мальчик или девочка? - Что делаетмальчик или девочка? - Как вы догадались, что это мальчик (девочка)? Специалист вызывает детей по желанию и предлагает мальчику или девочке выйти и показать те действия или движения, которые совершают дети на той или иной картинке. Затем специалист предлагает одеть куклу-мальчика и куклу девочку. На столе расположены фигуры мальчика и девочки, вырезанные из картона. Одежда для них перепутана на столе. Дети подбирают соответствующую одежду для кукол. Дополнительно он может предложить для кукол выбрать подходящие предметы или игрушки.

3. Подвижная игра «Найди себе пару».

Цель игры: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу,по слову, быстро строится в пары.

Играющие стоят вдоль стены. Специалист дает каждому по одному платочку. По сигналу – дети разбегаются по комнате. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие платочки одинакового цвета, находят себе пару. Каждый раз играющие должны иметь пару. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

4. Упражнение «На берегу».

Цель упражнения: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Специалист предлагает детям сесть удобно на диван и послушать: «Представьте себе, что вы лежите на морском берегу. Вы закопаны в теплый и сухой песок (не считая головы), вам хорошо и уютно. Вы смотрите в ночное небо и слушаете прибой». Глубокое и ровное дыхание должно быть «синхронизировано» со звуками прибоя.

5. Упражнение «До свидания мальчики, до свидания девочки!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит детям: «До свидания мальчики, до свидания девочки!».

Занятие 13

Необходимые материалы: пиктограммы и фотографии людей в различных эмоциональных состояниях (грустных, веселых, злой, испуганный), диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Весело поздороваемся».

Цель упражнения: создание атмосферы доверия и радостного настроения.

Дети встают в круг. Специалист: «Сейчас я возьму за руку Ванечку и скажу: «Здравствуй, Ванюша», а Ваня мне ответит: - «Здравствуйте, Ирина Петровна!», потом Ваня даст руку Наташе и скажет: «Здравствуй, Наташенька» и так по кругу мы все поздороваемся друг сдругом».

2. Упражнение «Узнай настроение».

Цель упражнения: распознавание эмоций грусти, радости, злости, страха.

Специалист детям показывает вначале пиктограммы, а затем фотографии с различными выражениями лиц. Они пытаются догадаться о том, чувстве, которое зашифровано в пиктограмме. Раскладывают пиктограммы на две группы: нравится и не нравится. Обсуждаются ситуации, когда дети бывают грустными, веселыми, злыми, испуганными.

3. Этюды «Два клоуна», «Стрекоза замерзла», «Король-боровик», «Гроза».

Цель этюдов: умение выражать чувства грусти, радости, страха, злостив пантомимике.

«Два клоуна»

Два веселых клоуна жонглируют воображаемыми разноцветными коль цами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова весело жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу.

«Стрекоза замерзла»

Специалист говорит: «Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,Ой-ёй-ёй-ёй!

Голодно, голодно, жутко зимой!

Мне некуда деться,Сугробов не счесть. Пустите погреться и дайте поесть.

«Гроза»

Специалист говорит: «За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром. Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно».

«Король Боровик»

Специалист читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту. Шел король Боровик через лес напрямик. Он грозил кулаком и стучал каблуком. Был король Боровик не в духе. Короля покусали мухи.

4. Упражнение «Необычная радуга».

Цель упражнения: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Специалист предлагает детям удобно сесть на диван. «Сядьте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим как струящаяся вода. Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас как солнышко, он напоминает нам пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает нам настроение. Зеленый цвет – цвет мягкой поляны, листьев и теплого лета. Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойны как вода, радостным как солнце, добрым как лето».

Занятие 14

Необходимые материалы: игрушки (мяч, удочка, чашка, кукла и др.), диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Сделай подарок».

Цель: знакомство детей невербальными способами общения.

Специалист изображает различные предметы при помощи жестов и выразительных движений. Отгадавший получает этот предмет «в подарок». Затем ведущий предлагает детям сделать подарок друг для друга.

2. Упражнение «Прогони Бабу-Ягу».

Цель упражнения: содействовать символическому уничтожению страхов детей, помочь проявить агрессию в конструктивных целях.

Специалист просит детей представить, что в стул залезла Баба-Яга. Надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Чтобы ее прогнать, надо покричать и постучать по стулу.

3. Упражнение «На берегу».

Цель упражнения: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Специалист предлагает детям сесть удобно на диван и послушать: «Представьте себе, что вы лежите на морском берегу. Вы закопаны в теплый и сухой песок (не считая головы), вам хорошо и уютно. Вы смотрите в ночное небо и слушаете прибой». Глубокое и ровное дыхание должно быть «синхронизировано» со звуками прибоя.

4. Упражнение «Прощание с другом».

Цель: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия, учить детей выходить из контакта, используя доброжелательные слова и интонации.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Дети, сидя в кругу и, предавая эстафету друг другу, называют слова, которые говорят при прощании (до свидания, до встречи, всего хорошего, еще увидимся, счастливого пути, спокойной ночи, до скорой встречи, счастливо т.д.). Специалист прощается с детьми и обращает внимание на то, что, прощаясь, необходимо посмотреть партнеру в глаза.

Занятие 15

Необходимые материалы: пальчиковый театр, 6 персонажей: бабушка, дедушка, мама, папа, дочка, сынок, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ладошки, мизинчики, пальчики».

Цель упражнения: разогрев группы, преодоления барьеров в общении,снижение эмоционального напряжения.

Специалист предлагает детям молча поздороваться друг с другом: а) руками с закрытыми глазами, б) коленками, в) спинами, г) мизинцами, д) плечами, е) локтями и т.д.

2. Пальчиковый театр «Семья».

Цель упражнения: учить сотрудничать между собой и взрослыми, общаться и выражать свои чувства, формировать у детей интерес к своей семье.

Специалист ставит перед детьми коробочку и предлагает им заглянуть туда и узнать, что там лежит (герои пальчикового театра) и поиграть в пальчиковый театр, изображающий семью. Этот пальчик — дедушка (большой палец), этот пальчик — бабушка (указательный палец), этот пальчик — папочка (средний палец), этот пальчик — мамочка (безыменный палец), а этот пальчик — я (мизинчик). Это — вся моя семья!

Примечание: специалист выбирает персонажа для пальчика ребенка в зависимости от его пола. По завершению игры специалист хвалит детей, сказав, что их семья очень большая и дружная.

3. Игра «Карусель».

Цель игры: сплочение группы.

Специалист предлагает покататься на карусели. Дети становятся в круг, держась за руки. По команде дети идут по кругу, ускоряясь и замедляясь. «Еле, еле. Еле, еле. Завертелись карусели, а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите, раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра». Карусель сначала медленно движется в правую сторону, с нарастанием темпа речи движения постепенно ускоряются. При словах «побежали» карусель меняет свое направление. Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются.

4. Самомассаж «Петушок».

Цель упражнения: нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений, снятие напряжения.

Раз и два! Раз и два! (тереть ладони друг о друга),

Начинается игра! Красим крылья и живот (поглаживать ладонями руки,живот),

Красим грудочку и хвост (поглаживать грудь),

Красим спину (поглаживать поясницу),

Красим ножки (поглаживать ноги),

Красим гребешок немножко (поглаживать голову).

Вот какой стал петушок (поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться),

Ярко-красный гребешок (сделать несколько полуоборотов влево- вправо).

5. Упражнение «До свидания. Вы молодцы!».

Цель занятия: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит детям: «До свидания. Вы молодцы!».

Занятие 16

***Необходимые материалы*:** карточки с изображением животных, настольный театр «Теремок», диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение Животные.

Цель упражнения: активизация группы, развитие слухового внимания.

Детям раздаются карточки и изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иногоживотного, найти остальных членов своей подгруппы.

2. Упражнение рассказ сказки «Теремок».

Цель упражнения: развивать желания активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвуя в совместном спектакле; развивать речь и коммуникативные навыки у детей.

Специалист предлагает детям показать сказку «Теремок». Дети по желанию выбирают персонажей. Необходимо обращать внимание на интонацию героев.

3. Подвижная игра «Лягушки и цапля»

Цель игры: сплочение группы.

Перед началом игры специалист рассказывает, как цапля ловит лягушек на болоте. А делает она это так: стоит на одной ноге и смотрит вниз.А лягушки в это время, почуяв опасность, сидят неподвижно. Ту лягушку, которая пошевелится, цапля хватает клювом и съедает. Специалист играет роль цапли, а дети изображают лягушат.

4. Упражнение «Массаж чувствами».

Цель упражнения: содействовать улучшению общения со сверстниками.

Дети садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечки пальцев упираются в спину впереди сидящего ребенка. По сигналу специалиста дети изображают подушечками пальцев различные чувства: радость, злость, страх,любовь и т. п.

5. Упражнение «До свидания, ребята!»

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит каждому ребенку «До свидания, ребята!», сохраняя глазной контакт.

Занятие 17

Необходимые материалы: мешочек, игрушки, мяч, пузырьковая колонна, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ласковое имя».

Цель упражнения: продолжать формировать положительное отношение к себе самому и сверстникам. Способствовать снижению тревожности при общении.

Специалист вместе с детьми садиться в круг. Он предлагает детям назвать себя ласковым именем, передавая клубок ниток по кругу. Когда ребенок называет свое ласковое имя, остальные дети повторяют это имя хором.

2. Игра «Волшебный мешочек».

Цель игры: развитие тактильных ощущений.

Специалист в мешочек кладет несколько игрушек. Никто из детей не знает о них. Вызванный ребёнок, опустив руку в мешочек и нащупав одну из игрушек, рассказывает о ней. Мешочек откроется, если дети по описанию узнают игрушку.

3. Подвижная игра «Веселый звонкий мяч».

Цель игры: внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.

Специалист, делая движение рукой, как – будто отбивает мяч и говорит: «Мой веселый, звонкий мяч, ты куда пустился вскачь? Желтый, белый, голубой, не убегай от меня, постой!» Дети, изображая мяч, прыгают на месте на двух ногах. После слова «постой!» дети – «мячики» останавливаются, и на слова психолога: «Марина, лови!» (называет любого ребенка) дети – «мячики» убегают, а Марина их ловит. Специалист следит за тем, чтобы каждый ребенок побывал в роли ловишки. Прыгать нужно только

на обеих ногах. Бежать по прямой до определенного места.

4. Упражнение «Пузырьковая колонна».

Цель упражнения: снятие стресса и усталости.

Специалист обращает внимание детей на пузырьковую колонну, на возможности менять цвет подсветки, направление и интенсивность движения воздуха. «Когда мы глядим на волшебные пузырьки, мы успокаиваемся и расслабляемся».

5. Упражнение «До свидания, всего хорошего!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит каждому ребенку «До свидания, всего хорошего!», сохраняя глазной контакт.

Занятие 18

Необходимые материалы: цветные платочки, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Кто я и какой».

Цели упражнения: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Специалист предлагает детям поздороваться: назвать свое имя и качество, какой он? (добрый красивый и т.д.) Необходимо обращать внимание на то, чтобы определения не повторялись.

2. Подвижная игра «Найди себе пару».

Цель игры: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары.

Играющие стоят вдоль стены. Специалист дает каждому по одному платочку. По сигналу – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие платочки одинакового цвета, находят себе пару. Каждый раз играющие должны иметь пару. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

3. Игра «Воздушные шарики».

Цель игры: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Специалист дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

4. Упражнение «До скорой встречи!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия. Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли.

Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Специалист говорит детям: «До скорой встречи!» сохраняя при этом глазной контакт с детьми.

Занятие 19

Необходимые материалы: колокольчик, дидактическая игра «Лото», доска, мел, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие с колокольчиком».

Цель упражнения: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад.

Дети стоят в кругу. Специалист подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.

2. Упражнение «Лото».

Цель упражнения: учить детей понимать роль наших помощников в познание окружающего мира.

Специалист показывает детям картинку, а дети должны сказать какой орган помогает нам познавать мир (цветы-нос, торт–язык). Затем задача усложняется, специалист показывает картинки (уха, рта, глаз, языка), дети выкладывают картинки с предметами (ухо- магнитофон, глаза – телевизор).

3. Упражнение «Будь внимателен».

Цель упражнения: развивать умение концентрировать внимание на деталях.

Специалист рисует любую несложную картинку и показывает ее детям. Дети отворачиваются или закрывают глаза, а специалист дорисовывает детали и возвращает картинку. Дети должны заметить, что изменилось в рисунке.

4. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Звучит спокойная музыка. Дети лежат на ковре. Специалист: «Давайте отправиться в путешествие в космическое пространство звездного неба. Завораживающее сияние звезд в ночном небе поможет вам отдохнуть, снять усталость, успокоить эмоции и настроиться на что-то новое иинтересное».

5. Упражнение «До свидания, не скучай!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Специалист говорит каждому ребенку «До свидания, не скучай!», сохраняя при этом глазной контакт.

Занятие 20

Необходимые материалы: наборы картинок, которые, если их расположить в определенной последовательности, передают развитие сюжета. Наборы состоят из двух – четырех картинок**,** колокольчик, бубен, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Что сначала, что потом?».

Цель упражнения: учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством, развивать понимание простых причинно-следственных связей.

Специалист вынимает картинки и показывает их детям. Затем говорит, что если расположить их по порядку, то может получиться интересная история, а чтобы правильно положить, надо догадаться, что было сначала, что произошло, потом и чем все закончилось. Специалист разъясняет, как следует раскладывать картинки (по порядку, слева направо, рядышком в длинную полоску). Вначале детям предлагают сюжеты из двух картинок, затем из трех, четырех. После выполнения задания можно предложить детям рассказать полученный сюжет.

2. Упражнение «Прятки».

Цель упражнения: развитие слухового восприятия, умениепереключать внимание.

Дети садятся на корточки и закрывают лицо руками (прячутся). Специалист говорит слова: «Я по комнате хожу, деток я не нахожу.

Ну, куда же мне идти, где же деток мне найти?

Колокольчик я возьму (берет колокольчик), в колокольчик позвоню (звонит),

Все услышат, прибегут и со мной играть начнут (дети сидят тихо).

Надо бубен в руки взять (берет бубен), и мне в бубен постучать,

Все услышат, прибегут, и со мной играть начнут (стучит в бубен, дети подбегают и прыгают).

3. Упражнение «Необычная радуга».

Цель упражнения: снятие эмоционального и мышечного напряжения. Специалист предлагает детям сесть удобно на диван. «Лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, чтоперед вашими глазами необычная радуга. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим как струящаяся вода. Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас как солнышко, он напоминает нам пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает нам настроение. Зеленый цвет – цвет мягкой поляны, листьев и теплого лета. Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойны как вода, радостным как солнце, добрым как лето.

4. Упражнение «Подари улыбку».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли. Если дети не могут этого

сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Специалист и ребенок, прикасаясь ладошками друг к другу, улыбаются, сохраняя при этом глазной контакт.

Занятие 21

Необходимые материалы: светильник, ролевые куклы (папа, мама, дедушка, бабушка, девочка, мальчик),

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с цветочком».

Цель упражнения: создание положительной эмоциональной атмосферы, учить называть свое имя и фамилию, включение в работу тактильного анализатора.

Специалист рассказывает о волшебном разноцветном цветочке, который переливается разными цветами. И просит детей прикоснуться к цветочку и назвать свое имя, фамилию.

2. Упражнение «Давай поругаемся!».

Цель упражнения: снижение психоэмоционального напряжения, помогает трансформировать негативные эмоции в конструктивное взаимодействие.

Специалист предлагает ребенку «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

3. Упражнение «Семейная сказка».

Цель упражнения: формировать у детей представление о семье, как о людях, которые живут вместе, заботятся друг о друге.

Специалист предлагает детям посмотреть маленький спектакль и начинает рассказывать: «Каждый человек живет в семье. У каждого ребенка есть папа, мама, бабушка, дедушка, может быть брат или сестра (показывает маленьких кукол). Папа и дедушка – мужчины, брат – мальчик; у них мужские имена (называет). Мама и бабушка – женщины, сестра – девочка; у них женские имена (называет). Женщины и девочки в семье носят платья, у них длинные волосы. Мужчины и мальчики ходят в брюках, коротко стригут волосы. Женщины и девочки дома наводят красоту и порядок. Мальчики и мужчины делают тяжелую работу: приносят из магазина продукты, чистят тяжелые ковры и паласы, выносят мусор. В семье все заботятся друг о друге, друг другу помогают. Чтобы у всех в семье было хорошее настроение, нужно стараться никого не огорчать: не шуметь, когда кто-нибудь отдыхает, не использовать без разрешения незнакомые предметы, не уходить с незнакомыми людьми. Семья живет в доме (квартире) (выставляет дом), где есть разные комнаты. Дома все заботятся о том, чтобы в нем было чисто и красиво».

4. Упражнение «Шалтай-Болтай».

Цель упражнения: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Специалист предлагает детям поиграть в игру «Шалтай-Болтай». Говорит слова: «Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне». Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободноболтаются, затем на слова «свалился во сне» дети садятся на стулья.

5. Упражнение «До свидания, не скучай!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Специалист говорит каждому ребенку «До свидания, не скучай!», сохраняя при этом глазной контакт.

Занятие 22

Необходимые материалы: пазлы.

Ход занятия:

1. Упражнение «Сегодня я такой».

Цель упражнения: сплочение группы, установление контакта между участниками, создание атмосферы группового доверия и принятия друг друга.

Все стоя в кругу по очереди говорят: «Здравствуйте, меня зовут... Сегодня я такая... (мимикой или жестом показывают свое эмоциональное состояние)». Группа отвечает: «Здравствуй, ... Сегодня ... такая (отображают действия участника)».

2. Упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо».

Цель упражнения: формирование у детей представление о хороших и плохих поступках.

Специалист предлагает детям сложить пазлы, рассмотреть иллюстрации поступков и проанализировать их. Затем специалист спрашивает:

- Какие вы хорошие поступки совершаете?
- Какие вы чувства испытывали, когда совершали хорошие поступки?
- Случалось, ли так, что вы поступали плохо?
- Как вы думаете, мы с вами должны стараться совершать хорошие или плохие поступки?

Конечно, мы должны совершать только хорошие поступки. Потому что добрые, хорошие поступки облагораживают людей. Мир становится богаче, добрее и лучше. Мы с вами должны отличать хорошее от плохого.

3. Упражнение «Два барана».

Цель упражнения: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Специалист разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

4. Самомассаж «Петушок».

Цель упражнения: нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений, снятие напряжения.

Раз и два! Раз и два! (тереть ладони друг о друга),
Начинается игра! Красим крылья и живот (поглаживать ладонями руки,живот),
Красим грудочку и хвост (поглаживать грудь),
Красим спину (поглаживать поясницу),
Красим ножки (поглаживать ноги),
Красим гребешок немножко (поглаживать голову).
Вот какой стал петушок (поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться),
Ярко-красный гребешок (сделать несколько полуоборотов влево-вправо).

5. Упражнение «До свидания, я буду вас ждать».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит каждому ребенку «До свидания, я буду тебя ждать», сохраняя глазной контакт.

2.4 Третий этап Программы

Цель: адаптация детей с ОВЗ к жизни в обществе в быстро изменяющемся мире.

Занятие 1

Необходимые материалы: диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Кто я и какой?».

Цели упражнения: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки

Специалист предлагает детям поздороваться: назвать свое имя и качество, какой он? (добрый красивый и т.д.). Необходимо обращать внимание на то, чтобы определения не повторялись.

2. Упражнение «Пусть встанет тот, на кого я посмотрю».

Цели упражнения: способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Специалист начинает игру первым. Он обводит взглядом детей, потом на ком-то останавливает взгляд. Тот, на кого смотрит ведущий, должен поймать его взгляд и быстро встать. Затем водящими становятся все дети по очереди – они взглядом пытаются «поднять» своих товарищей.

3. Упражнение «Запомни свое место».

Цели упражнения: развитие моторно-слуховой памяти.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Специалист включает музыку, все дети разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

4. Упражнение «Лента-гусеница».

Цель упражнения: обучение детей совместным действиям в ограниченном пространстве, сплочение группы.

Специалист предлагает детям встать в ленту, которая представляет замкнутое кольцо и двигаться одновременно вперед до ориентира.

5. Упражнение «До свидания. Всего хорошего!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит каждому ребенку «До свидания. Всего хорошего», сохраняя глазной контакт.

Занятие 2

Необходимые материалы: шарик, мелкие игрушки, мешочек, мяч – антистресс, различные предметы по своим свойствам (кубик, мячик, грибок и т.д.).

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие с шариком».

2. Цель упражнения: создание положительных эмоций, развитие слухового анализатора.

Специалист предлагает детям поздороваться с шариком. Предлагает положить руки на шарик, поздороваться (назвать вежливые слова приветствия) и назвать свое имя. В ответ дети слышат разные звуки (шум моря, голоса птиц, сверчки, голос кукушки и т.д.). Специалист замечает, что на каждое приветствие детей шарик отвечал по- разному.

3. Упражнение «Что изменилось?».

Цель упражнения: развитие памяти, внимания.

Специалист берет на себя роль ведущего. На стол ставятся несколько небольших игрушек. Детям предлагается запомнить находящиеся на столе предметы. Затем играющие отворачиваются, а ведущий прячет (меняет местами) какой-либо предмет и предлагает участникам отгадать, какой предмет исчез (поменяли местами). За каждый правильный ответ специалист дает фишку. Выигрывает тот, кто соберет больше фишек.

4. Упражнение «Вся семья вместе и душа на месте!».

Цель: систематизировать имеющиеся знания детей о семье,воспитывать добрые чувства и любовь к членам своей семьи, проявлять о нихзаботу.

Специалист спрашивает: «Дети, как вы думаете, что такое семья? Чтобы ответить на этот вопрос мы поиграем в игру «С кем я живу». Пусть каждый по очереди расскажет о людях, близких ему. Затем специалист предлагает каждому ребенку превратить ладошку в дружную семью. Каждый пальчик – это кто-то из семьи. Дорисуйте так, чтобы каждый пальчик стал похожим на вас и ваших близких.

5. Игра «Карусель».

Цель игры: сплочение группы.

Специалист предлагает покататься на карусели. Дети становятся в круг, держась за руки. По команде дети идут по кругу, ускоряясь и замедляясь. «Еле, еле. Еле, еле. Завертелись карусели, а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите, раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра.

Карусель сначала медленно движется в правую сторону, с нарастанием темпа речи движения постепенно ускоряются. При словах «побежали» карусель меняет свое направление. Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются.

6. Упражнение «Штанга».

Цель упражнения: снятия напряжения с мышц рук.

Специалист дает детям инструкцию: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

7. Упражнение «Прощание с шариком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем каждый ребенок прикасается к шарику и прощается с ним. Дети слышат в ответ другие звуки в отличие от приветствия.

Занятие 4

Необходимые материалы: клубочек нитей, дидактическая игра «Лото», диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Добрые ладошки».

Цель упражнения: снижение психоэмоционального напряжения.

Специалист говорит: «Покажите ладошки, мои крошечки (Дети показывают свои ладошки) Я поглажу вас по ладошечкам. (гладит детей по ладошкам)

А вот и мои ладошки (показывает свои ладошки детям)

И вы погладьте меня по ладошкам. (Дети гладят ладошки специалиста).

2. Упражнение «Клубочек».

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков.

Дети садятся в круг, специалист, держа в руках клубочек, обматывает конец нитки вокруг пальца, задает вопрос, сидящему рядом участнику игры (что ты любишь? и т.д.) и передает ему клубок. Ребенок берет клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос следующему игроку, и передает клубок ему. Таким образом, в конце игры клубочек возвращается к ведущему, и все видят нити, связывающие участников игры в одно целое.

3. Упражнение «Лото».

Цель упражнения: учить детей понимать роль наших помощников в познание окружающего мира.

Специалист показывает детям картинку, а дети должны сказать какой орган помогает нам познавать мир (цветы-нос, торт–язык). Затем задача усложняется, специалист показывает картинки (уха, рта, глаз, языка), дети выкладывают картинки с предметами (ухо- магнитофон, глаза – телевизор).

4. Подвижная игра «Вороны».

Цель игры: снижение агрессии.

Специалист предлагает превратиться в ворон и немного пошуметь. Дети изображают ворон, они стоят посреди комнаты и выполняют движения в соответствии с текстом, который говорит нараспев ведущий. Слова «кар- кар-кар» произносят все дети. «Вот под елочкой зеленой, скачут по полю вороны: «Кар-кар-кар!» (спокойно) (Дети ходят по комнате, размахивая руками как крыльями). Из-за корочки подрались, во все горло раскричались. «Кар-кар-кар!» (бегают по комнате и очень громко кричат). Только ночка наступает все вороны затихают «Кар-кар-кар!» (тихо) (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают).

5. Упражнение «Сосулька».

Цель упражнения: Расслабить мышцы рук.

Специалист предлагает детям превратиться в сосульки. Специалист читает загадку, а дети изображают сосульки (обратить внимание: на первые две строчки дети делают вдох и поднимают руки над головой, а на третью, четвертую — уронить расслабленные руки вниз).

6. Упражнение «Прощание с ладошками».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист, хлопая по ладошкам ребенка, говорит ему: - До свидания, Алеша! Ребенок, хлопая в ответ специалисту по ладошкам говорит: - До свидания, Света! И так с каждым ребенком, по очереди.

Занятие 4

Необходимые материалы: платочек, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ласковое имя».

Цель упражнения: продолжать формировать положительное отношение к себе самому и сверстникам, учить называть и откликаться на уменьшительно-ласкательную форму имени. Способствовать снижению тревожности при общении.

Специалист вместе с детьми садиться в круг. Он предлагает детям назвать себя ласковым именем, передавая клубок ниток по кругу. Когда ребенок называет свое ласковое имя, остальные дети повторяют это имя хором.

2. Упражнение «Передай движение».

Цель упражнения: развитие выразительности движений, сплочение группы, снижение психоэмоционального напряжения.

Дети передают друг другу воображаемые предметы: большой мяч, горячий блин, малыша, горячую картошку, стопку кубиков и т.д.

3. Упражнение «Выложи по образцу»

Цель упражнения: развитие ориентировки в пространстве.

Дети выбирают подходящие фигуры и накладывает их на изображение,которое в итоге получается объемным.

4. Хороводная игра «Повтори за мной».

Цель игры: способствовать не только согласованности движений, но и единству в создании образа и настроения.

В игре один из детей (водящий) должен придумать какое-нибудь оригинальное движение, а все остальные – его повторить. Дети вместе со специалистом становятся в круг, в середине которого находится ребенок и повторяют движения.

5. Упражнение «Массаж чувствами».

Цель упражнения: содействовать улучшению общения со сверстниками.

Дети садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечки пальцев упираются в спину впередисидящего ребенка. По сигналу специалиста дети изображают подушечками пальцев различные чувства: радость, злость, страх,любовь и т. п.

6. Упражнение «Прощание с ладошками».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист прощается с детьми, называя их имя в уменьшительно-ласкательной форме.

Занятие 5

Необходимые материалы: парные картинки с отличиями, шапочка волка, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение. «Я и мой сосед».

Цель упражнения: развитие коммуникативных качеств.

Игроки образуют круг, но встают в него с таким расчетом, чтобы одно место оставалось свободным. Специалист (ведущий) слева от свободного места называет имя любого игрока. Таким образом, он приглашает его в себев соседи. Но приглашенный остается глух к этой просьбе и продолжает спокойно пребывать на своем месте, зато на свободное место отправляется тот, кто сидит от приглашенного справа. После того как прозвучало приглашение, считают до трех. Если правый сосед названного игрока за это время так и не займет предложенное место, он считается проигравшим.

2. Упражнение «Найди отличия в картинках».

Цель упражнения: развитие внимания.

Специалист предлагает детям внимательно посмотреть на картинки и найти, чем они отличаются. Для усложнения задачи можно предложить выполнить задание на время.

3. Этюды по выразительности жестов «Это я! Это мое!», «Заколдованный ребенок», «Вот он какой!».

Цель упражнения: развитие эмоционально – выразительных движений рук и адекватного использования жеста, что в свою очередь способствует социальной компетенции ребёнка.

Это я! Это мое!

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?». Мальчик отвечает жестом. Выразительные движения. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!». Идея обладания более обширного «я» выражается более или менее сильным прижатием кисти к груди: «Мое, принадлежит мне!»

Заколдованный ребенок.

Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

Вот он какой!

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит отчетливые жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

4. Подвижная игра «Волк-волчище».

Цель упражнения: слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Специалист берет на себя роль «волка». Дети – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, специалист говорит:

«Зайцы скачут скок, скок, скок,
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают – не идет ли волк».

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг. Затем «волком» можно выбрать ребенка.

5. Упражнение «Шалтай-Болтай».

Цель упражнения: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Шалтай- Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне».

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

6. Упражнение «До новых встреч!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия. Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Специалист говорит детям: «До новых встреч!» сохраняя при этом глазной контакт с детьми.

Занятие 6

Необходимые материалы: шарик, пазлы (картинки) 12 штук, мяч, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие с шариком».

Цель упражнения: создание положительных эмоций, развитие слухового анализатора.

Специалист предлагает детям поздороваться с шариком. Предлагает положить руки на шарик, поздороваться и назвать свое имя. В ответ дети слышат разные звуки (шум моря, голоса птиц, сверчки, голос кукушки и т.д.).Специалист замечает, что на каждое приветствие детей шарик отвечал по- разному.

2. Упражнение «Составь картинку. Деревня».

Цель упражнения – научить составлять из пазлов целое изображение, развитие мышления, внимания, умение работать в группе.

Специалист предлагает детям собрать из пазлов целую картинку. Напоминает и помогает детям договориться в процессе игры. С помощью фрагментов-пазлов ребенок узнает, что целое может быть разъединено на отдельные части и, наоборот, из отдельных частей может получиться целое.

3. Подвижная игра «Сороконожка».

Цель упражнения - сплочение детского коллектива.

Специалист предлагает детям встать друг за другом и держатся за пояс игрока, стоящего впереди

него. Специалист - ведущий дает «сороконожке» различные задания, которые она должна выполнять. Примеры заданий, которые может давать ведущий «сороконожке»:

Сороконожка поднимает все свои правые (левые) ножки.

Сороконожка прыгает.

Сороконожка садится (игроки должны присесть на корточки).

Сороконожка ползет сидя (игроки передвигаются на корточках).

Сороконожка встала и побежала.

4. Упражнение «Вся семья вместе и душа на месте!».

Цель: систематизировать имеющиеся знания детей о семье,воспитывать добрые чувства и любовь к членам своей семьи, проявлять о нихзаботу, приносить радость своими делами и поступками.

Специалист: - Ребята, а как вы думаете, что такое семья? (ответы детей). Далее специалист рассказывает, когда все члены семьи вместе, сразу становиться теплее, веселее и на душе спокойно. И тогда говорят: «Вся семья вместе – и душа на месте? А какая бывает семья? (большая, дружная, крепкая, здоровая, любимая, добрая т.д.). А что нужно делать, чтобы семья была дружная? (заботится друг о друге).

Игра с мячом «Подбери слово» мама – добрая, красивая, умная, папа – сильный, смелый, храбрый, бабушка – любимая, добрая, дедушка – веселый, строгий.

5. Упражнение «Звездное небо».

Цель упражнения: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Звучит спокойная музыка. Дети лежат на ковре. Специалист: «Давайте отправиться в путешествие в космическое пространство звездного неба. Завораживающее сияние звезд в ночном небе поможет вам отдохнуть, снять усталость, успокоить эмоции и настроиться на что-то новое иинтересное».

6. Упражнение «Прощание с шариком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем каждый ребенок прикасается к шарику и прощается сним. Дети слышат в ответ другие звуки в отличие от приветствия.

Занятие 7

Необходимые материалы: мяч, бумага, фломастеры, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение. Приветствие. «Все ребята встали в круг».

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя, атмосферы доверия.

Все ребята встали в круг, Ты мой друг и я твой друг. Вместе за руки возьмемся и друг другу улыбнемся. Специалист читает стихотворение. Дети выполняют движения согласно тексту.

2. Упражнение «Что бывает красным, зеленым?».

Цель упражнения: развитие мышления

Специалист, бросая мяч ребёнку, называет прилагательное, обозначающее цвет, а ребёнок, возвращая мяч, называет существительное, подходящее к данному прилагательному. Работа проводится с основными цветами и их оттенками.

3. Упражнение по выразительности страха «Лисенок боится», «Смелый заяц».

Цель упражнения: развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений и адекватного использования жеста,что способствует социальной компетенции ребенка.

«Лисенок боится»

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко.

Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

«Смелый заяц»

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину,

подбородок поднят. Уверенный взгляд.

4. Упражнение «Сиамские близнецы».

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Специалист предлагает детям разделиться на пары встать плечом к плечу, обняться друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставить рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Дети выполняют команды специалиста:лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой.

5. Упражнение «До свидания. Всего хорошего!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит каждому ребенку «До свидания. Всего хорошего», сохраняя глазной контакт.

Занятие 8

Необходимые материалы: мяч, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Привет! Как твои дела?».

Цель упражнения: установление контакта между участниками, создание атмосферы группового доверия и принятия друг друга, снижение психоэмоционального напряжения. Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?» Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

2. Упражнение «Что бывает синим, желтым?».

Цель упражнения: развитие мышления

Специалист, бросая мяч ребёнку, называет прилагательное, обозначающее цвет, а ребёнок, возвращая мяч, называет существительное, подходящее к данному прилагательному. Работа проводится с основными цветами и их оттенками.

3. Этюды на выражение злости «Король Боровик», радости «Вкусная конфета».

Цель упражнения: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое.

«Король Боровик»

Специалист читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король БоровикЧерез лес напрямик. Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

«Вкусная конфета».

У девочки воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

4. Упражнение «До свидания. Всего хорошего!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно».

Занятие 9

Необходимые материалы: мешочек, игрушки для девочек и мальчиков, диск с записью шума моря, маска кошки, картинки с эмоциями злости, страха, радости, сундучок, макеты королевств злости, радости, страха.

Ход занятия:

1. Упражнение «Кто я и какой».

Цели упражнения: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Специалист предлагает детям поздороваться: назвать свое имя и качество, какой он? (добрый красивый т.д.) Необходимо обращать внимание на то, чтобы определения не повторялись.

2. Упражнение «Кто, с чем играет?».

Цели упражнения: развитие мышления, закрепление игровые действий, основанные на половом различии.

Специалист предлагает детям по очереди выбрать из мешочка предмет и рассказать, кто играет с этой игрушкой (девочки или мальчики). В мешочке должны лежать обязательно предметы для совместных игр.

3. Упражнение «Сгруппируй эмоции» (страх, радость, злость).

Цели упражнения: помочь детям осознать свои эмоции, различать эмоции у себя и своих сверстников, адекватно выражать.

Специалист: - «Перед вами стоит волшебный сундучок. В нем спрятались эмоции. Сейчас желающий подойдет к нему и вынет наугад одну карточку. Скажет название эмоции и расскажет, в каком королевстве живут с таким настроением. А затем поселит этого героя в это королевство».

4. Подвижная игра «Кот и мыши».

Цели упражнения: развитие общей моторики, координации движений, зрительного внимания, быстроты и переключаемости внимания.

Выбирается ведущий (кот), в данном случае специалист. Все дети мыши. Кота и мышей нужно поселить в разные домики. Домики должны располагаться противоположно по отношению друг к другу. Специалист читает стихотворение и соотносит движения с текстом. «Я — красивый, умный кот.

Я имею пышный хвост

Мышек сильно я люблю,

И поэтому – ловлю».

После этого кот должен сесть в свой домик и изобразить, что он уснул. Дети со словами «Тише мыши – кот услышит» выбегают из своих домиков и двигаются в сторону домика кота. Неожиданно должен прозвучать громкий звук, от которого кот просыпается и старается догнать мышей, а мыши изо всех сил стараются убежать к себе в домики.

5. Упражнение «На берегу».

Цель упражнения: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Специалист предлагает детям сесть удобно на диван и послушать: «Представьте себе, что вы лежите на морском берегу. Вы закопаны в теплый и сухой песок (не считая головы), вам хорошо и уютно. Вы смотрите в ночное небо и слушаете прибой». Глубокое и ровное дыхание должно быть «синхронизировано» со звуками прибоя.

6. Упражнение «До свидания. Вы молодцы!».

Цель занятия: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит детям: «До свидания. Вы молодцы!».

Занятие 10

Необходимые материалы: мешочек, игрушки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ладошки, мизинчики, пальчики».

Цель упражнения: разогрев группы, преодоления барьеров в общении, снижение эмоционального напряжения.

Специалист предлагает детям молча поздороваться друг с другом: а) руками с закрытыми глазами, б) коленками, в) спинами, г) мизинцами, д) плечами, е) локтями и т.д.

2. Игра «Волшебный мешочек».

Цель игры: развитие тактильных ощущений.

Специалист в мешочек кладет несколько игрушек. Никто из детей не знает о них. Вызванный ребёнок, опустив руку в мешочек и нащупав одну из игрушек, рассказывает о ней. Мешочек откроется, если дети по описанию узнают игрушку.

3. Этюд на выражение грусти «Остров плакс».

Цель упражнения: развивать выразительность движений,воображение, эмоции.

«Остров плакс»

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети - плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

4. Упражнение «Потянулись - сломались».

Цель упражнения: снятие мышечное напряжения и овладение приемами расслабления.

Специалист: «И. п. — стоя. Руки и все тело устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Тянемся, тянемся вверх, выше и выше. А теперь представьте, что наши кисти сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки «сломались», упали. Повисла голова (хлопок подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол. Лежим расслабленно, безвольно, удобно. Прислушайтесь к себе.

5. Упражнение «До свидания. Рада была встрече с вами!».

Цель занятия: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит детям: «До свидания. Рада была встрече с вами!».

Занятие 11

Необходимые материалы: 10 карточек с изображением целых предметов и 30 карточек с изображением отдельных деталей одного из предметов, которые прикрепляются по принципу пазла. бубен, колокольчик, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Давайте познакомимся».

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя, атмосферы доверия, преодоления барьеров в общении.

Специалист говорит: «Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь возьмите в руки мяч. По кругу, начиная от того, у кого мяч, передавая его, назовите четко и громко свое имя. Передавая мяч, глядите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в мяч, будем знакомиться. Тот, у кого мяч, будет кидать его любому из стоящих в круге, и называть при этом имя того, кому адресован мяч.

2. Упражнение «Части и целое».

Цель упражнения: развитие целостного восприятия.

Специалист раздает детям по одной карточке, на которых изображены целые предметы. Дети должны подобрать к своей карточке еще 3 так, чтобы они логически дополняли центральную карточку. В игровой форме дети учатся воспринимать предметы как совокупность отдельных функциональных деталей, а свойство объекта в целом, как совокупность свойств компонентов.

3. Упражнение «Давай поругаемся!».

Цель упражнения: снижение психоэмоционального напряжения, помогает трансформировать негативные эмоции в конструктивное взаимодействие.

Специалист предлагает ребенку «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

4. Упражнение «Прятки».

Цель упражнения: развитие слухового восприятия, умениепереключать внимание.

Дети садятся на корточки и закрывают лицо руками (прячутся).

Специалист говорит слова:

«Я по комнате хожу, деток я не нахожу.

Ну, куда же мне идти, где же деток мне найти?

Колокольчик я возьму (берет колокольчик), в колокольчик позвоню(звонит),

Все услышат, прибегут и со мной играть начнут (дети сидят тихо).

Надо бубен в руки взять (берет бубен), и мне в бубен постучать,

Все услышат, прибегут, и со мной играть начнут (стучит в бубен, детиподбегают и прыгают)».

5. Самомассаж «Петушок».

Цель упражнения: нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений,

снятие напряжения.

Раз и два! Раз и два! (тереть ладони друг о друга),

Начинается игра! Красим крылья и живот (поглаживать ладонями руки,живот),

Красим грудочку и хвост (поглаживать грудь),

Красим спину (поглаживать поясницу),

Красим ножки (поглаживать ноги),

Красим гребешок немножко (поглаживать голову).

Вот какой стал петушок (поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться),

Ярко-красный гребешок (сделать несколько полуоборотов влево- вправо).

6. Упражнение «Тепло рук и сердец».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений

Затем дети передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Специалист просит детей подарить ему что-нибудь на прощание! У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

Занятие 12

Необходимые материалы: мешочек, игрушки, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение. Приветствие. «Все ребята встали в круг».

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя.

Все ребята встали в круг, ты мой друг и я твой друг. Вместе за руки возьмемся и друг другу улыбнемся.

Специалист читает стихотворение. Дети выполняют движения согласно тексту.

2. Упражнение «Четвертый лишний».

Цель упражнения: закрепить умение находить четвертый лишний предмет и объяснять, почему он лишний.

Специалист демонстрирует детям карточку, на которой нарисованы четыре картинки, три из них подходят друг другу, по какому-то признаку (одежда, фрукты, домашние животные, посуда и т.д.), их можно назвать одним словом, а четвёртая лишняя. Какая? (дети должны найти лишнюю карточку).

3. Упражнение «Что где лежит?».

Цель упражнения: развитие пространственных представлений.

Предложить детям рассмотреть картинки и рассказать о взаимоположении предметов. Например, - Кто в коробке, кто за коробкой? - Что на столе, что за столом? Кто перед коробкой? И т. д. столом, кто под ним?

4. Подвижная игра «Вороны».

Цель игры: снижение агрессии.

Специалист предлагает превратиться в ворон и немного пошуметь. Дети изображают ворон, они стоят посреди комнаты и выполняют движения в соответствии с текстом, который говорит нараспев ведущий. Слова «кар- кар-кар» произносят все дети. «Вот под елочкой зеленой, скачут по полю вороны: «Кар-кар-кар!» (спокойно) (Дети ходят по комнате, размахивая руками как крыльями). Из-за корочки подрались, во все горло раскричались. «Кар-кар-кар!» (бегают по комнате и очень громко кричат). Только ночка наступает все вороны затихают «Кар-кар-кар!» (тихо) (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают)

5. Упражнение «Встретимся опять».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем дети встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие № 13

Необходимые материалы: карточки эмоций, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с цветочком».

Цель упражнения: создание атмосферы доверия, формирование группы.

Специалист рассказывает о волшебном разноцветном цветочке, который переливается разными цветами. И просит детей прикоснуться к цветочку и назвать свое имя. К имени можно добавить качество (либо обозначить какое-либо положительное качество), например, «Здравствуй цветочек, меня зовут Катя. Я добрая!».

2. Малоподвижная игра «Повтори за мной».

Цель упражнения: сплочение группы.

Вначале главную роль выполняет специалист. Он предлагает детям поиграть в очень веселую игру-хоровод. При этом предупреждает, что хоровод ребята будут вести самостоятельно. Дети берутся за руки, а взрослый становится в круг и начинает показывать движения. Движения, которые дети повторяют за взрослым, должны быть разнообразными: можно, например, погрозить шутливо пальцем, сделать рожки, помахать рукой, попрыгать, поплясать, покружиться, поклониться, похлопать в ладоши, заложить руки за спину, покачаться на двух ногах и т.д. Они могут сопровождаться звуками или возгласами.

3. Упражнение «Интервью».

Цель упражнения: развивать умение рассказывать о самом себе.

Специалист: «Ребята к нам в гости приехал корреспондент с радио. Ону нас у всех будет брать интервью, задавать вопросы, а мы с вами будем отвечать. Корреспондент подходит к каждому ребенку и задает вопросы.

Например,

Как тебя зовут?

Сколько тебе лет?

Где та живешь?

Чем любишь заниматься в свободное время?

Кем хочешь стать, когда вырастите? И т.д.

Потом дети меняются местами. Специалист следит, чтобы все дети побывали в роли корреспондента и в роли человека, у которого берут интервью. Специалист подводит итог, отмечает, что все люди разные, у каждого свои интересы, свои увлечения, свои мысли.

4. Упражнение «Четвертый лишний».

Цель упражнения: дифференциация эмоций.

Специалист предлагает вспомнить эмоции. Затем выкладывает набор карточек с различными эмоциями у разных героев. Далее подбирает три карточки с разными героями, но с одинаковым настроением, а четвертую карточку с другим настроением. И просит ответить, какая карточка лишняя и почему.

5. Упражнение «Прощание с цветочком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям подойти к цветочку вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь к цветочку, прощается с ним.

Занятие 14

Необходимые материалы: мозаика с большими фигурами, набор игрушек, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Кто я и какой».

Цели упражнения: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Специалист предлагает детям поздороваться: назвать свое имя и качество, какой он? (добрый красивый т.д.) Необходимо обращать внимание на то, чтобы определения не повторялись.

2. Упражнение «Расскажи о друге».

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков, речи.

Специалист предлагает посмотреть в дырочку от колечка и рассказать, кого они там увидели (назвать имя, обратить внимания на внешность, настроение). Дети по очереди подходят к дырочке, рассматривают через нее остальных и называют имена тех детей, которых они увидели.

3. Упражнение «Составь узор».

Цель упражнения: умение работать в команде.

Специалист предлагает детям всем вместе собрать один из узоров, при этом каждому ребенку, предлагается выбрать, деталями какого цвета он будет собирать. Выбирая цвет, дети стараются договориться, если выбрали один цвет.

4. Подвижная игра «Переполох».

Цель упражнения: развитие целенаправленного запоминания и припоминания.

Специалист показывает выставленные в ряд игрушки и предлагает детям, запомнить игрушки и то в каком порядке они стоят. Затем специалист предлагает закрыть глаза, а сам поменяет игрушки местами, либо прячет одну из игрушек. Далее он говорит, что случился переполох, и игрушкипоменялись местами и предлагает детям навести порядок.

5. Релаксационная пауза «Сосулька».

Цель упражнения: расслабление мышц рук.

И.п.: стоя, руки – вверх. (Сосулька замёрзшая).
- повисли кисти рук. (Начала таять).
- повисли руки до локтя
- повисли руки до плеч. (Совсем растаяла сосулька)

Повтор 3 раза.

6. Упражнение «До свидания. Вы молодцы!».

Цель занятия: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит детям: «До свидания. Вы молодцы».

Занятие № 15

Необходимые материалы: диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ладошки, мизинчики, пальчики».

Цель упражнения: разогрев группы, преодоления барьеров в общении,снижение эмоционального напряжения.

Специалист предлагает детям молча поздороваться друг с другом: а) руками с закрытыми глазами, б) коленками, в) спинами, г) мизинцами, д) плечами, е) локтями и т.д.

2. Упражнение «Интервью».

Цель упражнения: развивать умение рассказывать о своей семье.

Специалист: «Ребята к нам в гости приехал корреспондент с радио. Ону нас у всех будет брать интервью, задавать вопросы, а мы с вами будем отвечать. Корреспондент подходит к каждому ребенку и задает вопросы (вопросы касаются семьи). Потом дети меняются местами. Специалист следит, чтобы все дети побывали в роли корреспондента ив роли человека, у которого берут интервью.

3. Упражнение «Четвертый лишний».

Цель упражнения: развитие мышления.

Специалист предлагает детям исключить из группы лишний предмет. Выполняя упражнение, ребята действуют путем проб и ошибок, поэтому желательно подсказывать пути решения задачи: «Надо подумать, какого размера больше. Предмет, не относящийся к группе, – лишний.

4. Подвижная игра «Пустое место».

Цель упражнения: развитие волевых качеств и овладение своим поведением.

Все участники, за исключением водящего, встают в широкий круг лицом к середине. Расстояние между играющими должно составлять примерно полшага. Водящий идет с внешней стороны круга и громко декламирует: «Я иду, иду, иду, да кого-то выберу. Когда стукну — убегу Кого стукну — догони. Только выбрать не могу». Водящий легонько стукает кого-либо из участников по спине и бросается бежать вдоль круга в своем первоначальном направлении. Выбранный игрок бежит в обратную сторону. Цель каждого – первым занять образовавшееся пустое место. Проигравший становится водящим. Если игроки прибежали одновременно, то они оба встают в круг, а водить идет кто-нибудь из желающих.

5. Релаксационная пауза «Млечный путь».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит: «Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, и тихонько будем спать». И предлагает детям сесть удобно на диван и послушать спокойную музыку и представить звездное небо.

6. Упражнение «До свидания. Рада была встрече с вами!».

Цель занятия: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист говорит детям: «До свидания. Рада была встрече с вами!».

Занятие № 16

Необходимые материалы: диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ласковое имя».

Цель упражнения: продолжать формировать положительное отношение к себе самому и сверстникам, учить называть и откликаться на уменьшительно-ласкательную форму имени. Способствовать снижению тревожности при общении.

Специалист вместе с детьми садиться в круг. Он предлагает детям назвать себя ласковым именем, передавая клубок ниток по кругу. Когда ребенок называет свое ласковое имя, остальные дети повторяют это имя хором.

2. Упражнение «Четвертый лишний».

Цель упражнения: развитие мышления.

Специалист предлагает детям исключить из группы лишний предмет. Выполняя упражнение, ребята действуют путем проб и ошибок, поэтому желательно подсказывать пути решения задачи: «Надо подумать, какого размера больше. Предмет, не относящийся к группе, – лишний.

3. Игровое упражнение «Узнай по голосу».

Цель упражнения: умение определять эмоциональное состояние на слух.

Выбирается четыре эмоции (грусть, радость). Специалист говорит детям о том, что когда мы чувствуем разное настроение, то голос у нас меняется в соответствии с настроением. Затем специалист конкретно демонстрирует изменение голоса с изменение настроения, подробно останавливаясь на каждом настроение. Далее один ребенок называет фразу с разными интонациями, а другие дети отгадывают, затем меняются.

4. Подвижная игра «Поезд».

Цель упражнения: снижение агрессии.

Дети становятся друг за другом. Каждый ребенок изображают вагон, а впереди стоящий паровоз(взрослый). Паровоз гудит, и поезд начинает двигаться – сначала медленно, потом быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход, останавливается. Затем паровоз даёт гудок, и движение возобновляется. Через некоторое время в эту игру можно ввести ряд добавлений. Например, кто-нибудь может быть семафором, ему дают два флажка – красный и зеленый: при поднятии красного флага поезд останавливается, при поднятии зеленого флага продолжает движение (эту роль дети выполняют по очереди). Нельзя толкать и обгонять друг – друга. Изображая поезд, каждый ребенок может свободно вращать руками, гудеть, говорить «чух, чух, чух!».

5. Упражнение «Прощание с ладошками».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем специалист прощается с детьми, называя их имя в уменьшительно-ласкательной форме.

Занятие № 17

Необходимые материалы: светильник, сказка «Заюшкина избушка», диск с релаксационной музыкой.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие с шариком».

Цель упражнения: создание положительных эмоций, развитие слухового анализатора.

Специалист предлагает детям поздороваться с шариком. Предлагает положить руки на шарик, поздороваться и назвать свое имя. В ответ дети слышат разные звуки (шум моря, голоса птиц, сверчки, голос кукушки и т.д.).Специалист замечает, что на каждое приветствие детей шарик отвечал по- разному.

2. Обыгрывание сказки «Заюшкина избушка».

Цель упражнения: понимание эмоций с помощью сказки терапии.

Специалист показывает сказку с помощью картонных фигурок. Затем спрашивает детей какое настроение у героев. Если дети затрудняются, специалист объясняет, какое настроение и почему.

3. Игровое упражнение «Подбери каждому герою эмоцию».

Цель упражнения: умение определять эмоции других героев.

Специалист предлагает детям, превратится в разных животных с разным настроением. Для этого дети выбирают фигурку животного и изображают этого животного в задуманном настроении, другие дети отгадывают. Все дети должны побывать в роли животного выбранного ими.

4. Релаксационная пауза «Подарок Черепахи».

Цель упражнения: обучение расслаблению мышц всего тела.

Специалист в медленном темпе, спокойным голосом говорит: «Мы друзей хороших на Луне нашли. Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине. Звёздами любуемся в тишине. Ветерок - проказник вскоре прилетел. Опустив на землю нас, нежно шелестел». И предлагает детям сесть удобно на диван и послушать спокойную музыку и представить звездное небо.

5. Упражнение «Прощание с шариком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем каждый ребенок прикасается к шарику и прощается сним. Дети слышат в ответ другие звуки в отличие от приветствия.

Занятие № 18

Необходимые материалы: карточки с разными профессиями, мешочек с парными предметами, диск с релаксационной музыкой.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поздороваемся с цветочком».

Цель упражнения: создание атмосферы доверия, формирование группы.

Специалист рассказывает о волшебном разноцветном цветочке, который переливается разными цветами. И просит детей прикоснуться к цветочку и назвать свое имя. К имени можно добавить качество (либо обозначить какое-либо положительное качество), например, «Здравствуй цветочек, меня зовут Катя. Я добрая!».

2. Игровое упражнение «Узнай профессию».

Цель упражнения: знание профессий.

Специалист поочередно демонстрирует детям карточки, спрашивает – кто это? Чем занимается? (например- это повар, он готовит еду, это пожарный, он тушит пожар, т.д.)

3. Упражнение «Чудесный мешочек».

Цель упражнения: развитие тактильного восприятия.

Специалист использует подготовленный заранее пакет с набором разных мелких предметов и игрушек. Пакет должен быть непрозрачным, чтобы дети не могли разглядеть, какие предметы находятся в мешке. Вначале специалист предлагает детям пощупать каждый предмет, затем все предметы складываются в мешочек и просит детей на ощупь определить, что за предмет у них в руках. И потом рассказать нам об этом предмете, все еще не глядя на него, как можно подробнее: не только назвать его, но и описать как можно больше его качеств и свойств – из чего он сделан, какая у него форма, поверхность, холодный он или теплый и т.д. Посмотреть на предмет можно будет только после разрешения.

4. Упражнение «Раз, два, три – заяц замри».

Цель упражнения: развитие спонтанности.

Дети ходят по комнате. Специалист говорит им: «Сейчас вы буде-те превращаться в тех животных,

которых я назову. Когда я дам команду: «Раз- два, три, замри!» — вам нужно будет перестать двигаться и замереть. Например, «Попрыгайте как зайцы. А теперь — «Раз-два-три! Заяц, замри!» По команде ведущего дети замирают в позе зайца. Для маленьких детей позу показывает сам ведущий, старшие дети придумывают позы самостоятельно. Дальше специалист может спросить детей, не боятся ли они превратиться в ка-ких-нибудь больших зверей — волков, медведей, и после этого дать им команду «Раз-два-три! Медведь (волк), замри!».

5. Упражнение «Прощание с цветочком».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям подойти к цветочку вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в каком-то из упражнений. Затем каждый ребенок, прикасаясь к цветочку, прощается с ним.

Занятие № 19

Необходимые материалы: пузырьковая колонна, карточки с разными профессиями и предметы к ним, диск с релаксационной музыкой.

Ход занятия:

1. Упражнение «Паровозик».

Цель упражнения: установление контакта, подготовка группы.

Специалист предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: «Вы будете вагончиками, а я — паровозом». Паровоз дает гудок — и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, специалист говорит при этом: «Вот и остановка». Затем паровоз вновь дает гудок — и поезд движется дальше. Затем каждый ребенок по очереди становиться паровозиком.

2. Игра «Что кому нужно?».

Цель упражнения: умение подбирать предметы согласно профессиям.

Специалист выкладывает на парту по 2 карточки с окошками и 12 подходящих картинок вперемешку. Просим детей положить картинки в подходящие окошки и рассказать, почему этот предмет нужен для работы.

3. Игровое упражнение «Ау!».

Цель упражнения: развитие интереса к сверстникам, слуховоговосприятия.

Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал. Если ребенок отгадывает, то он кричит: «Ау!».

4. Подвижная игра «Остров эмоций».

Цель упражнения: закрепление эмоциональных состояний.

Специалист предлагает ребенку пощупать каждую подушку и выбрать подушки, на ощупь похожие на злое, веселое, испуганное, спокойное настроение (в зависимости от уровня развития ребенка можно расширить спектр эмоциональных состояний, либо уменьшить). Затем каждое эмоциональное состояние разбирается (почему именно эта подушка похожа на то или иное состояние). После этого специалист раскладывает подушки по комнате и предлагает ребенку по команде злой, веселый, спокойный, испуганный находить подушки и вставать на них.

5. Релаксационная пауза «Пузырьковая колонна».

Цель упражнения: снять мышечное напряжение и овладеть приемами расслабления.

Специалист предлагает детям сесть вокруг колонны полюбоваться разноцветными пузырьками и послушать спокойную музыку.

6. Упражнение «Встретимся опять».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятии. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем дети встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие № 20

Необходимые материалы: домино, диск с релаксационной музыкой.

Ход занятия:

1. Упражнение. Приветствие. «Все ребята встали в круг».

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя.

«Все ребята встали в круг, ты мой друг и я твой друг. Вместе за руки возьмемся и друг другу улыбнемся. Специалист читает стихотворение. Дети выполняют движения согласно тексту.

2. Упражнение «Вся семья вместе и душа на месте!».

Цель упражнения: формировать у детей правильное представление о семье, роли матери, отца, дедушки, бабушки, сестры, брата, которые живут вместе, любят друг друга, заботятся друг о друге.

Специалист: - Сегодня мы продолжим говорить о самом главном, что есть на земле - о семье. Что такое семья и зачем человеку нужна семья. Но с начала я предлагаю вам подумать и ответить на вопрос: «Что есть у всех людей, но у каждого человека своё? (имя). Чем отличаются люди из разных семей? (фамилия). Как называют людей, живущих в одном доме, квартире? (семья). Ребята, каких родственников объединяет семья? С кем вы живете? Семья объединяет родных: родителей, детей, дедушек, бабушек, братьев, сестёр. Это наши родственники, родня. Все члены семьи любят и заботятся друг о друге. Все семьи разные: есть семьи большие, есть маленькие (показывает фотографии семей), какой считается эта семья: большой или маленькой? Сколько детей в семье? Обратите внимание на то, что родители ласково обнимают детей, у них очень добрые лица, ласковый взгляд. И не важно, какая семья большая или маленькая главное, чтобы в семье были всегда мир, уважение.

3. Игра «Радость и печаль».

Специалист: - Я буду называть поступки. Если вы считаете, что этот поступок огорчит маму, поднимаете тучку, если порадует - солнышко. нарисовали красивую картину;

подрались с другом;

не съели манную кашу;

убрали игрушки на место;

сложили вещи;

разбили чашку;

помогли маме с уборкой;

отыскали потерянные бабушкой очки.

4. Игровое упражнение «Спрячь игрушку».

Цель упражнения: развитие пространственных представлений по словесной инструкции.

Один ребёнок выходит за дверь, остальные дети прячут игрушку. Чтобы ребёнок смог её найти, ему указывают направление: «Иди от стола до ковра, от него поверни направо, сделай восемь шагов и там ищи». Если ребенок не знает где право, а где лево, то на руки одевают резинки разного цвета и инструкцию дают в соответствии с цветом (например, желтый левая, красный правая).

5. Упражнение «Раз, два, три – заяц замри».

Цель упражнения: развитие спонтанности.

Дети ходят по комнате. Специалист говорит им: «Сейчас вы буде-те превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: «Раз- два, три, замри!» — вам нужно будет перестать двигаться и замереть. Например, «Попрыгайте как зайцы. А теперь — «Раз-два-три! Заяц, замри!» По команде ведущего дети замирают в позе зайца. Для маленьких детей позу показывает сам ведущий, старшие дети придумывают позы самостоятельно. Дальше специалист может спросить детей, не боятся ли они превратиться в ка-ких-нибудь больших зверей — волков, медведей, и после этого дать им команду «Раз-два-три! Медведь (волк), замри!».

6. Упражнение «Встретимся опять».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям вспомнить упражнения, которые были на занятие. Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Затем дети встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 21

Необходимые материалы: карточки с эмоциями, диск с записью релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Упражнение. «Я и мой сосед».

Цель упражнения: развитие коммуникативных качеств.

Игроки образуют круг, но встают в него с таким расчетом, чтобы одно место оставалось свободным. Специалист (ведущий) слева от свободного места называет имя любого игрока. Таким образом, он приглашает его в себев соседи. Но приглашенный остается глух к этой просьбе и продолжает спокойно пребывать на своем месте, зато на свободное место отправляется тот, кто сидит от приглашенного справа. После того как прозвучало приглашение, считают до трех. Если правый сосед названного игрока за это время так и не займет предложенное место, он считается проигравшим.

2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто…».

Цель упражнения: Развитие внимания.

Все сидят в круге. Ведущий говорит: «-Поменяйтесь местами те, у кого …» и называет любые признаки, на свое усмотрение, например, светлые волосы; темные глаза; синие джинсы; есть домашние животные; есть братья или сестры и т. д. Все меняются местами.

3. Игра «Найди лишнюю эмоцию».

Цель упражнения: развитие мышления, дифференциация эмоций.

Специалист предлагает вспомнить эмоции. Затем выкладывает набор карточек с различными эмоциями у разных героев. Далее подбирает три карточки с разными героями, но с одинаковым настроением, а четвертую карточку с другим настроением. И просит ответить, какая карточка лишняя и почему.

4. Подвижная игра «Сороконожка».

Цель упражнения: сплочение группы.

Игроки становятся в ряд, друг за другом и каждый держится за пояс игрока, стоящего впереди него. Ведущий дает «сороконожке» различные задания, которые она должна выполнять. При этом стараться не развалиться. Примеры заданий, которые может давать ведущий «сороконожке»:

Сороконожка поднимает все свои правые (левые) ножки.

Сороконожка прыгает.

Сороконожка садится (игроки должны присесть на корточки).

Сороконожка ползет сидя (игроки передвигаются на корточках).

Сороконожка встала и побежала.

5. Упражнение «До новых встреч!».

Цель упражнения: обсуждение занятия и ритуал завершения занятия.

Специалист предлагает детям, вспомнить в какие, игры мы играли.

Если дети не могут этого сделать, специалист сам называет эти упражнения и хвалит каждого ребенка за успешное действие, в одном из упражнений. Специалист говорит детям: «До новых встреч!» сохраняя при этом глазной контакт с детьми.

3. Обеспечение гарантий и прав участников программы

Педагог-психолог, реализуя программу, осуществляет свою деятельность в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации».

Статья 5. Право на образование. Государственные гарантии реализации права на образование в Российской Федерации

1. В Российской Федерации гарантируется право каждого человека на образование.

2. Право на образование в Российской Федерации гарантируется независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения,имущественного, социального и должностного положения, места жительства,отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств.

3. В Российской Федерации гарантируются общедоступность и бесплатность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования, среднего профессионального образования, а также на конкурсной основе бесплатность высшего образования, если образование данного уровня гражданин получает впервые.

4. В Российской Федерации реализация права каждого человека на образование обеспечивается путем создания федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления соответствующих социально-экономических условий для его получения, расширения возможностей удовлетворять потребности человека в получении образования различных уровня и направленности в течение всей жизни.

5. В целях реализации права каждого человека на образование федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления:

1) создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья;

2) оказывается, содействие лицам, которые проявили выдающиеся способности и к которым в соответствии с настоящим Федеральным законом относятся обучающиеся, показавшие высокий уровень интеллектуального развития и творческих способностей в определенной сфере учебной и научно-исследовательской деятельности, в научно-техническом и художественном творчестве, в физической культуре и спорте;

3) осуществляется полностью или частично финансовое обеспечение содержания лиц, нуждающихся в социальной поддержке в соответствии с законодательством Российской Федерации, в период получения ими образования.

Занятия в рамках Программы предоставляются получателям социально-психологические услуги в соответствии с индивидуальными программами и условиями договоров, заключенных с их законными представителями, на основании требований 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 г;

Полученную информацию о получателях социальных услуг использует в соответствии с установленными законодательством Российской Федерации о персональных данных требованиями, о защите персональных данных.

В ходе проведения коррекционно-развивающий занятий с младшими школьниками с ограниченными возможностями по социальному развитию «Пойми меня», необходимо соблюдать права участников. Специалист, реализующий программу, действует, руководствуясь «Этическим кодексом педагога- психолога»:

- ✓ Принцип конфиденциальности.
- ✓ Принцип компетентности.
- ✓ Принцип ответственности.
- ✓ Принцип этической и юридической правомочности.
- ✓ Принцип квалификационной пропаганды психологии.
- ✓ Принцип благополучия клиента.
- ✓ Принцип профессиональной кооперации.
- ✓ Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования.

В своей работе психологи проявляет уважение, искреннюю заинтересованность, доброжелательность к каждому участнику коррекционного процесса.

4. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностейучастников программы

Сферы ответственности, права и обязанности участников Программы прописаны в следующих документах:

1.Положение о психологической службе

2. Индивидуальная программа и договор, заключенных с получателями социальных услуг или их законными представителями, на основании требований 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 г;

3. Должностная инструкция педагога-психолога.

4. Соглашение с родителем на проведение занятий.

Для эффективной реализации программы специалист должен иметь базовое высшее психологическое образование, хорошо знать возрастную и семейную психологию, знать теорию развития личности.

Участники программы	Права участников программы	Обязанности участников программы
Дети с ОВЗ	Права обучающихся охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ. Каждый ребенок имеет право на: ✓ защиту своего достоинства; ✓ защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности; ✓ удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении; ✓ развитие творческих способностей и интересов; ✓ получение квалифицированной помощи и коррекцию имеющихся недостатков развития; ✓ бесплатное пользование библиотечно-информационными ресурсами библиотеки; ✓ уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений; Запрещается: ✓ применение методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся; ✓ привлечение обучающихся МАОУ СОШ №29 без согласия обучающихся и их родителей (законных представителей) к труду, не предусмотренному программой;	Обучающийся и МАОУ СОШ №29 обязаны: ✓ выполнять Устав МАОУ СОШ №29; ✓ стремиться к самостоятельному овладению знаниями, выполнению заданий педагога; ✓ бережно относиться к имуществу МАОУ СОШ №29; ✓ уважать честь и достоинство других участников образовательного процесса; ✓ выполнять требования работников МАОУ СОШ №29 в части, отнесенной Уставом и правилами поведения для учащихся к их компетенции; ✓ выполнять законные требования работников МАОУ СОШ №29; ✓ быть аккуратным и опрятным в одежде; ✓ соблюдать установленные правила внутреннего распорядка, техники безопасности, санитарии, гигиены; ✓ уважать права и считаться с интересами других воспитанников, работников, не подвергать опасности их жизнь и здоровье. Дисциплина в МАОУ СОШ №29 поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся.
Педагог-психолог	✓ Вправе вносить изменения в календарно-тематическое планирование; - гибко менять стиль общения с детьми соответственно их школьному и жизненному опыту;	Педагогические работники обязаны: ✓ удовлетворять требованиям соответствующих квалификационных характеристик;

	✓ Адаптировать предлагаемые упражнения (по максимальному уровню сложности, форме подачи, степени самостоятельности воспитанников в выполнении заданий и т.д.) соответственно возрасту и реальным возможностям детей, учитывать, что распределение времени на отдельные упражнения будет различным.	✓ соблюдать Устав МАОУ СОШ №29 и Правила внутреннего распорядка, дополнительные инструкции; ✓ выполнять условия трудового договора; ✓ охранять жизнь, физическое и психическое здоровье обучающихся во время образовательного процесса; ✓ нести ответственность за обучение и воспитание обучающихся в МАОУ СОШ №29; ✓ использовать безоценочный метод работы; ✓ делать акцент на позитивных моментах, успешном выполнении заданий воспитанником; ✓ должны иметь профессиональную подготовку по методам диагностики, обладать теоретическими знаниями по возрастной и педагогической психологии. ✓ должны быть достаточно терпимыми и заранее быть готовыми к трудностям не только учебного, но и поведенческого характера воспитанников; ✓ должны уметь владеть собой и гибко управлять процессом общения с ребенком на основе заинтересованности, а не принуждения; ✓ проявлять креативность в общении с детьми, уважение к внутреннему миру воспитанника.

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1 Требования к специалистам, реализующим программу

Для эффективной реализации Программы специалист должен иметь базовое высшее психологическое образование.

Наименование обобщенной трудовой функции: оказание психолого- педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.

5.2 Требования к материально-техническому оснащению организации

Для успешной реализации программы создаются специальные условия:

✓ организуется предметно-игровая среда, предполагающая учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;

✓ разрабатывается индивидуальная программа психолого-педагогического сопровождения

ребенка;

- ✓ разрабатывается конспект занятий с учетом индивидуальных потребностей детей.

Обеспечение условий:

- ✓ использование специальных методов, приёмов, средств обучения, коррекционных программ, ориентированных на особые потребности детей;
- ✓ дифференцированное и индивидуализированное развитие с учётом специфики нарушения развития ребёнка;
- ✓ комплексное воздействие на ребенка, осуществляемое в индивидуальной и групповой коррекционной работе.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- ✓ коррекционная направленность развивающего процесса;
- ✓ учёт индивидуальных и нозологических особенностей ребёнка;
- ✓ соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- ✓ использование современных социально-психологических технологий.

Обеспечение здоровье сберегающих условий:

- ✓ оздоровительный режим с учетом индивидуальных потребностей ребенка;
- ✓ предупреждение возможности физических, умственных и психологических перегрузок детей;
- ✓ соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм

Для проведения занятий необходимо иметь, необходимые дидактические и развивающие материалы:

- ✓ полифункциональное оборудование;
- ✓ сенсорное пособия: мешочек с разноцветными шариками, предметы разного размера, палочки, светильник, вкладыши, мячик, колокольчик;
- ✓ диск с записями релаксационной музыки;
- ✓ маски с изображением птиц и кошки,
- ✓ мягкие игрушки: (лошадка, юла, кукла, самолет, автобус с куклами)
- ✓ набор парных фигур разной формы и цвета,
- ✓ набор картинок «эмоции» и пр.

5.3 Требование к информационному обеспечению

Обязательным является создание системы широкого доступа детей с ОВЗ, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникаминформации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий, мультимедийных, аудио- и видеоматериалов.

6. Сроки и этапы реализации программы

В программе выделены три этапа. Каждый этап соответствует определенному уровню социального развития ребенка.

Первый этап. Формирование у ребенка готовность к усвоению общественного опыта через совместные действия взрослого и ребенка, действия по образцу и речевой инструкции, поисковые способы ориентировочно-познавательной деятельности.

Второй этап. Формирование у детей с ОВЗ навыков продуктивного взаимодействия с окружающими людьми разного возраста.

Третий этап. Адаптация особенных детей к жизни в обществе в быстро изменяющемся мире.

Содержание этапов программы изложено с учетом следующего алгоритма:

- ✓ определены задачи коррекционно-развивающей работы с детьми по данному этапу;
- ✓ разработан конспект занятий для проведения подгрупповых и индивидуальных занятий с детьми в процессе работы по данному этапу;
- ✓ выделены возрастные показатели потенциальных возможностей и достижений ребенка в каждом из этапов, представленных в программе.

Каждое занятие имеет структуру:

ритуал приветствия;

введение в игровую ситуацию;

создание познавательной основы;
этап активного действия – взаимодействия;
ритуал прощания.

Сроки реализации программы

Занятия в коррекционно-развивающих группах начинается по мере формирования групп. Вновь прибывшие дети могут плавно войти в группу после диагностики и адаптационного периода, если таковой понадобится.Выбор этапа зависит от уровня развития ребенка. Каждый этап состоит в среднем из 21-22 занятий, которые проводятся 2 раза в неделю. Занятия могут повторяться, если это понадобиться для усвоения программы. Задания можнодополнять, менять. Виды заданий, составляющих занятие, могут повторяться, усложняться, упрощаться, группироваться в зависимости от проблем и успехов детей, составляющих группу. Занятие длиться от 30 до 40 минут. Продолжительность зависит от качества внимания, возраста, поведения детей. Занятия могут проводиться как с подгруппой детей, так и индивидуально. Ожидаемые результаты

- ✓ повышение качества жизни детей с ОВЗ;
- ✓ повышение уровня социально-психологической адаптации детей с ОВЗ;
- ✓ развитие компенсаторных механизмов;
- ✓ расширение представлений об окружающем мире;
- ✓ расширение коммуникативного репертуара.

7. Система внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляется директором МАОУ СОШ №29 и завучем по воспитательной работе.

Критериями оценки качества проведения занятий являются:

- ✓ соблюдение санитарно-гигиенических норм при проведении занятий
- ✓ соблюдение методики проведения коррекционного занятия
- ✓ соблюдение хронометража занятий
- ✓ уровень подготовленности психолога к занятию
- ✓ осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в процессе коррекционного занятия

7.1 Критерии оценки достижения результата

Оценка эффективности программы осуществляется путем комплексной оценки результатов социально-психологической коррекции педагогом-психологом, реализующим программу:

Эффективность программы определяется на основе показателей по итогам первого (второго, третьего) этапов с использованием бальной системы (1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень) к концу коррекционного периода.

8. Апробация программы

Коррекционно – развивающая программа прошла апробацию и реализуется, на базе МАОУ «СОШ №29» с 2022 г. по 2023 педагогами – психологами службы социально-психологической помощи. В программе приняли участие 10 детей находящихся на обучении (обучающиеся с ЗПР, ТНР).

Программа
профилактики безнадзорности и правонарушений
среди несовершеннолетних
(МАОУ «СОШ № 9»)

«Необходимо предъявлять к ребенку твердые, непререкаемые
требования общества, вооружать нормами поведения, чтобы он знал,
что можно и чего нельзя, что похвально и что наказуемо»
А.С. Макаренко

Пояснительная записка

Большинство окружающих нас людей живут нормальной жизнью. Они работают, учатся, отдыхают, ходят в театр, ездят за город, чтобы полюбоваться природой, любят своих близких и друзей, заботятся друг о друге, помогают друг другу. Их действия подчинены нормам, принятым в нашем обществе. Но иногда это нормальное взаимодействие людей с окружающей средой нарушается и очень часто это происходит в детском или подростковом возрасте. Большие изменения, происходящие в России в результате экономического, социального кризиса усугубили старые и вызвали появление новых проблем воспитания, социального формирования детей. Результатом затянувшегося социального кризиса становится рост преступности среди несовершеннолетних, увеличение количества беспризорных и безнадзорных детей, социальных сирот. Социальной проблемой стали детский алкоголизм, детская проституция, детская наркомания, злоупотребление психоактивными веществами, склонность подростков к суицидальному, аддиктивному поведению. Растет число детей, имеющих отклонения в физическом и психическом развитии. Решающее значение в правомерном или противоправном поведении подростка имеет организация профилактической деятельности в школе.

Одним из самых распространенных следствий нарушения либо деформации процесса социализации личности является возникновение отклонений в поведении.

Отклоняющееся поведение - поведение, в котором устойчиво проявляются отступления от общепринятых данных обществом поведенческих норм. Синоним понятия «отклоняющееся поведение» является понятие «девиантное поведение».

Ученые пытаются объяснить истоки и причины отклоняющегося поведения. Таких объяснений несколько. Одни считают, что люди предрасположены к определенным типам поведения по своему биологическому складу и что криминальный тип, в частности, есть результат деградации на более ранних стадиях эволюции (Ч. Ломброзо). Другие связывают девиантное поведение с особенностью строения тела (Э. Кречмер, Х.Шелдон), аномалиями половых хромосом (Прайс, Уиткин). Третьи находят психологическое объяснение девиации, обосновывая ее дефектами интеллектуальной сферы, дегенеративностью, слабоумием и психопатией, как бы запрограммированностью отклонений (З. Фрейд).

Следует заметить, что в отечественной психолого-педагогической литературе проблемы, посвященные девиантному поведению, связаны главным образом с трудными детьми и подростками, которые представляют собой группу повышенного социального риска.

В качестве одной из основных причин возникновения девиации среди детей и подростков многие российские и зарубежные ученые выделяют просчеты школы. Условия риска в школе - это во-первых, функциональная несостоятельность педагога, проявляющаяся в подмене личностно-ориентированного подхода к ребенку деятельностью по контролю за формальным соблюдением учащимися правил внутришкольного поведения, во-вторых, субъективная сложность изучаемого материала для ребенка, вследствие чего он утрачивает интерес к учебе как способу самоутверждения и саморазвития и, в-третьих, социально-психологические сложности межличностного взаимодействия ребенка с коллективом класса и его отдельными представителями.

Проблема отклоняющегося поведения наиболее актуальна в подростковом возрасте, которому свойственны несформированность «Я» – концепции» и социальная незрелость. Подростки полны противоречивых чувств и мыслей. Они порой не могут объяснить своих поступков. Родители тоже перестают понимать своего ребенка. Прежние привычные модели

взаимодействия и влияния вдруг перестают «работать». Сталкиваясь с непривычным поведением, открытым сопротивлением или отчужденностью подростка, родители постепенно переходят от

растерянности к раздражению. Стремясь сохранить прежние способы управления, они усиливают давление. В ответ подросток с нарастающей интенсивностью отстаивает свою независимость. Учащаются конфликты. Как следствие – опасное отдаление, растущее недопонимание, потеря близких и доброжелательных отношений.

Среда проживания и семейные методы воспитания оказывают мощное воздействие на установки и ценностные ориентации формирующейся личности. В случае отклоняющегося поведения, подросток, как правило, находится в неблагоприятной жизненной ситуации, и структура его личности осложняется множеством противоречий. Статистика показывает, что каждый третий подросток – правонарушитель растет без отца, а в тех случаях, когда семья полная, у каждого четвертого отец страдает алкоголизмом.

Различают следующие виды профилактической деятельности: первичная, вторичная, третичная.

Первичная профилактика - комплекс мер, направленных на предотвращение негативного воздействия биологических и социально-психологических факторов, влияющих на формирование отклоняющегося поведения (деятельность учреждений сферы здравоохранения по своевременной диагностике патологий внутриутробного развития детей; решение проблемы занятости досуга детей и подростков силами учреждений системы школьного и внешкольного образования). Именно первичная профилактика (ее своевременность, полнота и постоянность) является важнейшим видом превентивных мероприятий в области предотвращения отклонений в поведении детей и подростков.

Вторичная профилактика - комплекс медицинских, социально-педагогических и прочих мер, направленных на работу с несовершеннолетними, имеющими девиантное поведение. Основными задачами вторичной профилактики являются недопущение совершения подростком более тяжелого проступка, правонарушения; оказание своевременной социально-психологической поддержки подростку, находящемуся в сложной жизненной ситуации.

Третичная профилактика - комплекс мер социально-психологического и юридического характера, имеющих целью предотвращение совершения повторного преступления подростком, вышедшим из мест лишения свободы.

Кроме того, принято различать профилактику общую и специальную.

Общая профилактика предполагает осуществление ряда предупредительных мероприятий, направленных на предотвращение возникновения тех или иных проблем в обозримом будущем ребенка (развитие познавательной активности ребенка как определенная гарантия отсутствия проблем в школьном обучении), либо на предупреждение той или иной проблемы непосредственно перед ее возникновением (массовая подготовка детей к поступлению в школу на базе старших групп детских садов как профилактика отклонений в поведении, связанных с кризисом 7 лет - начала обучения).

Специальной профилактикой называется система мер, направленных на решение определенной задачи: профилактика девиантного поведения, профилактика подросткового суицида и т.п.

На уровне девиантного поведения профилактическую функцию выполняют институты семьи и школы в лице родителей, учителей, социальных педагогов и психологов школы, а также система внешкольных досуговых учреждений микросоциума. Суть профилактической деятельности на данном этапе является создание для ребенка и подростка условий и возможностей, с одной стороны, удовлетворять свои потребности социально положительно способами, а с другой, своевременно предлагать квалифицированную помощь в субъективно сложной для ребенка жизненной ситуации, могущей стать ситуацией риска.

В отечественной социально-педагогической науке существует понятие педагогически ориентированной инфраструктуры микросоциума (введено В.Г. Бочаровой) — совокупности

функций и ресурсов всех социальных институтов, организаций и ведомств конкретной территориальной единицы (двора, микрорайона, города), направленных на обеспечение успешной социализации подрастающего поколения. Формирование подобной инфраструктуры - одно из самых перспективных направлений в области профилактики отклонений в поведении детей и подростков.

Отклонения в поведении могут быть обусловлены следующими причинами:

• *социально-педагогической запущенностью*, когда дети или подростки ведут себя неправильно в силу своей невоспитанности, сложившихся негативных стереотипов поведения, отсутствия у них необходимых позитивных знаний, умений и навыков;

• *глубоким психологическим дискомфортом*, вызванным неблагополучием семейных отношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, периодическими или систематическими учебными неуспехами, не сложившимися взаимоотношениями со сверстниками в коллективе класса, неправильным (несправедливым, грубым) отношением к нему со стороны родителей, учителей, одноклассников;

1. отклонениями в состоянии психологического и физического здоровья и развития, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами физиологического и психоневрологического свойства;

2. *отсутствием условий для самовыражения*, незанятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личностных жизненных целей и планов; влияние негативных ценностей молодежной субкультуры на поведение старшеклассников.

3. *безнадзорностью*, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально-психологической дезадаптацией, смешением социальных и личностных ценностей с позитивных на негативные.

Выделены следующие **10 типов семейного воспитания, приводящие к возникновению ДП:** *гипопротекция, доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция, потворствующая гипопротекция, воспитание в культе болезни, эмоциональное отвержение, жестокое отношение, повышенная моральная ответственность, противоречивое воспитание и воспитание вне семьи.*

Итак, ведущие причины в нарушении развития личности ребенка и появлении у него девиантного поведения – это повседневная психотравматизация в микросоциальной среде (в семье и школе) и неадекватное воспитание. Это означает, что основную ответственность за возникновение и развитие у ребенка девиантного поведения несут значимые для него взрослые – родители (и/или субъекты их заменяющие) и учителя.

Профилактика отклоняющегося поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-психологическом. Условиями успешной профилактической работы считают ее комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Объектом профилактической работы являются, прежде всего, подростки и молодёжь.

Система профилактики девиантного поведения учащихся в МАОУ «СОШ № 9» включает в себя в качестве первоочередных следующие меры:

1. Создание комплексной группы специалистов, обеспечивающих социальную защиту детей (социальный педагог, психолог, инспектор по делам несовершеннолетних, представитель РГБ (врач), завуч по воспитательной работе, классный руководитель, и др.), способных оказывать профессиональную социальную, психологическую, педагогическую, медицинскую помощь и занимающихся воспитательно-профилактической работой, прежде всего, с учащимися «группы риска» и их семьями.

2. Организацию воспитывающей среды, позволяющей гармонизировать отношение детей и подростков со своим ближайшим окружением в семье, по месту жительства, учебы.

Осуществляется в тесном сотрудничестве педагогического коллектива и школьного психолога. Учителям-предметникам психолог дает рекомендации по созданию благоприятного эмоционального настроя на занятиях, знакомит с особенностями восприятия и памяти, акцентирует их внимание на повышении мотивации и развитии самоконтроля, советует учитывать индивидуальные особенности работоспособности и способы реагирования на трудности. Педагоги же в свою очередь обсуждают с психологом возможности включения элементов арт-терапии и игровой терапии во время занятий.

3. Создание системы взаимосвязанных мероприятий, направленных на организацию развития личности учащегося.

В частности, психолог по результатам психодиагностики проводит групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с детьми, знакомит других специалистов с информацией о личностных особенностях учащихся; медицинский работник отслеживает состояние здоровья, взаимодействует с родителями, классным руководителем; заместитель директора по воспитательной работе и инспектор посещают асоциальные семьи и передают в ТМПК. Вместе с психологом проводят индивидуальную и групповую работу с родителями.

4. Взаимодействие с родителями. В этой деятельности используются разнообразные формы: совместные открытые занятия для детей и родителей, родительские собрания, родительские лектории, индивидуальные консультации, семинары с целью повышения психологической культуры и практического обучения методам превентивной работы, деятельность Центра родительского просвещения МАОУ «СОШ № 9».

5. Взаимодействие со специалистами различных служб, занимающихся решением проблем, связанных с детьми и подростками (комиссия по делам несовершеннолетних, органы опеки и попечительства, центры социальной помощи семье и детям).

6. Организацию досуга.

Подростки с девиантной направленностью имеют много свободного времени, причем ничем не заполненного. Поэтому организация досуга является важным направлением воспитательно-профилактической работы. В понятие «досуг» входит широкое пространство и время жизнедеятельности школьника за пределами учебной деятельности. Сюда можно отнести вовлечение школьников в кружковую работу, в спортивные секции, участие в театральных спектаклях, участие в психологических тренингах и т.д.

Досуговая сфера жизнедеятельности детей и подростков может выполнять следующие функции: восстановление физических и духовных сил детей и подростков, развитие их способностей и интересов, свободное общение со значимыми для ребенка людьми. Профилактика девиаций через включение ребенка в деятельность подкрепляется возможностью создания ситуаций самореализации, самовыражения и самоутверждения для каждого конкретного учащегося.

7. Информационно-просветительскую работу.

Она основывается на том, что отклонения от социальных норм в поведении подростков происходят потому, что несовершеннолетние их просто не знают и, следовательно, основным направлением работы должно стать информирование несовершеннолетних об их правах и обязанностях, о требованиях, предъявляемых государством и обществом к выполнению установленных для данной возрастной группы социальных норм. Это можно осуществить через систему классных часов с целью социального обучения и формирования правосознания подростка, повышения его образованности, усвоения им морально-нравственных норм поведения в обществе.

Профилактика девиантного поведения у школьников заключается в восстановлении или коррекции нравственных и волевых качеств личности подростка. Она способствует превращению социальных норм в личностные, формирует чувство ответственности, требовательность к себе, адекватную оценку своего поведения и поведения других людей, тормозит стремления и мотивы, способные привести к поступкам, наносящим вред обществу.

Первым этапом деятельности по сопровождению развития ребенка является сбор необходимой информации о нем.

Это первичная диагностика соматического, психического, социального здоровья ребенка. При этом используется широкий спектр различных методов: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа и т.д.

Второй этап - анализ полученной информации. На основе анализа определяется, сколько детей нуждаются в неотложной помощи, каким детям необходима психолого-педагогическая поддержка, кому необходима экстренная социальная помощь и т. д.

Третий этап - совместная разработка плана решения проблемы: выработка рекомендаций для ребенка, педагога, родителей, специалистов; составление плана комплексной помощи для каждого проблемного учащегося.

Четвертый этап - консультирование всех участников сопровождения о путях и способах решения проблем ребенка.

Пятый этап - решение проблем, то есть выполнение рекомендаций каждым участником сопровождения.

Шестой этап - анализ выполненных рекомендаций всеми участниками. Что удалось? Что не получилось? Почему?

Седьмой этап - отслеживание и дальнейший анализ результатов выполнения плана решения проблемы, развития ребенка.

Ключевым специалистом "в **первом круге помощи**" выступает классный руководитель, оказывающий ребенку педагогическую поддержку. Эффективность помощи на этом уровне возрастает, если к ней подключается педагог-психолог, курирующий конкретный класс или конкретного ребенка.

Если те или иные проблемы не удается решить на уровне МАОУ «СОШ № 9», то они становятся предметом деятельности иных специализированных центров и служб, чаще всего развивающихся как независимые образовательные учреждения. Таким образом, система комплексной помощи должна выстроиться во взаимодополняющую цепочку от педагогической поддержки к сопровождению, специализированной помощи.

Главные педагогические задачи, которые ставит перед собой коллектив МАОУ «СОШ № 9», следующие:

о Для *классного руководителя* они заключаются в создании ученического коллектива и в ориентации педагогического коллектива на индивидуальный подход к учащимся.

о Дело *социального педагога* - защита прав учащихся, регулирование их отношений с семьями.

о Педагог-*психолог* должен помочь учащимся в формировании оптимистической самооценки, в понимании себя и своих проблем.

о Задача *заместителя директора* - создание условий для вовлечения учащихся в занятия спортом, систему дополнительного образования, для организации полноценного досуга.

«Тот или иной ребенок может оказаться трудным вовсе не в силу какого-либо дефекта, а, наоборот, по причине сложности и богатства своей натуры: сильные и талантливые натуры развиваются зачастую очень бурно, а умеренность и аккуратность, столь милые сердцу многих педагогов, вовсе не всегда говорят о чем-нибудь ценном в духовном отношении» (Сорока-Росинский В. Н.). Не случайно Я. Корчак, А. С.Макаренко, В. А.Сухомлинский подчеркивали, что «трудный» подросток – всего лишь неудобный для взрослых.

Цель программы создание в школе всех необходимых условий, обеспечивающих создание безопасного и комфортного пространства для каждого ребенка.

Задачи:

1. Оказать своевременную психолого–педагогическую поддержку подростку, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации.
2. Способствовать формированию у подростков “здоровых” моделей образа жизни, предоставляющих возможности для реализации личностного потенциала;
3. Способствовать повышению психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов и всех работников школы);
4. Привлечь в воспитательный процесс МАОУ «СОШ № 9» представителей общественности.
5. Противостоять возникновению аддиктивного (зависимого) поведения подростков.

Ожидаемые результаты:

1. Увеличение числа учащихся, ориентированных на полезные привычки, устойчивые нравственные качества, здоровый образ жизни.
2. Снижение числа подростков с зависимым и девиантным поведением.
3. Уменьшение количества детей, не посещающих или систематически пропускающих учебные занятия.

Взаимодействие со смежными службами:

• Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав;
• Подразделение ОВД Ревдинского района;
• Управление образования ГО Ревда
• Учреждения дополнительного образования;
• РГБ

Виды профилактики.

Различают следующие виды профилактической деятельности: первичная, вторичная, третичная.

Первичная профилактика – комплекс мер, направленных на предотвращение негативного воздействия биологических и социально-психологических факторов, влияющих на формирование отклоняющегося поведения. Следует отметить, что именно первичная профилактика является

важнейшим видом превентивных мероприятий в области предотвращения отклонений в поведении детей и подростков. Так как профилактика по своей сути предусматривает *решение ещене возникших проблем*, поэтому ряд мер принимается задолго до их возникновения.

На уровне ранних проявлений склонности к совершению правонарушений профилактическую функцию выполняют институты *семьи и школы* в лице родителей, учителей, социальных педагогов и психологов школы, а также система внешкольных досуговых учреждений микро социума в форме клубов, спортивных секций и т.п. Сутью профилактической деятельности на данном этапе является создание для ребенка и подростка, условий и возможностей, с одной стороны, удовлетворять свои потребности социально положительными способами, а с другой, своевременно предлагать квалифицированную помощь в субъективно сложной для ребенка жизненной ситуации, могущей стать ситуацией риска.

Вторичная профилактика - комплекс медицинских, социально-психологических, юридических и прочих мер, направленных на работу с несовершеннолетними, имеющими девиантное и асоциальное поведение (пропускающими уроки, систематически конфликтующими со сверстниками, имеющими проблемы в семье и т.п.). Основными задачами вторичной профилактики являются недопущение совершения подростком более тяжелого проступка, правонарушения, преступления; оказание своевременной социально-психологической поддержки подростку, находящемуся в сложной жизненной ситуации.

К осуществлению вторичной профилактики активно привлекаются КДН - комиссии по делам несовершеннолетних (отделы при администрациях органов исполнительной власти соответствующего уровня) и ПДН - инспектора по делам несовершеннолетних, социальные педагоги и психологи школы (при условии, что ребенок продолжает ее посещение), родители (при условии сохранности контакта между ними и ребенком). Содержанием деятельности КДН является наложение административных взысканий и материальных штрафов на родителей, не занимающихся воспитанием собственных детей, а также оказание морально-нравственного давления на подростка, совершившего правонарушение, но не подлежащего уголовной ответственности в силу не достижения возраста уголовной ответственности (14 лет) либо в силу случайности совершенного проступка.

Оба подхода можно отнести к *общей профилактике*.

Общая профилактика предполагает осуществление ряда предупредительных мероприятий, направленных на предотвращение возникновения тех или иных проблем в обозримом будущем ребенка (развитие познавательной активности малыша как определенная гарантия отсутствия проблем в школьном обучении), либо на предупреждение той или иной проблемы непосредственно перед ее возникновением.

В современной интегрированной модели социально-педагогической деятельности школы по ранней профилактики правонарушений несовершеннолетних, ключевыми концептуальными положениями являются следующие:

- центром социально-педагогической системы образования является личность ребенка, накоторую направлено семейное воспитание и общественная забота;
- социально-педагогическая деятельность школы предполагает гуманно личностный подход к ребенку в процессе обучения, воспитания и развития; личностно-ориентированную педагогику сотрудничества детей и взрослых, современные инновационные методики и технологии.
- интеграция воспитательных воздействий школы, системы дополнительного образования, семьи, общественных институтов, государственных учреждений, на которые возложены функции ранней профилактики девиантного поведения подростков, основывается на межведомственном подходе;
- поиск контактов с семьей, включение родителей в целенаправленную социально-воспитательную деятельность;
- создание инфраструктуры дополнительного образования на базе школы в сфере свободноговремени подростков;
- содержание социально-педагогическая деятельности школы раскрывается в совокупностисодержательных видов деятельности в сфере учебного и вне учебного времени: собственно учебная деятельность; культурно-досуговая деятельность (в сфере учебного и свободного времени); спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность (реализуется в учебное и свободное время в разнообразных формах);
- трудовая деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

- учебно-исследовательскаядеятельность.

Такая деятельность школы направлена не только на выявление и коррекцию девиантного поведения детей, но, прежде всего на нивелирование и устранение его причин и носит превентивный характер.

При этом все компоненты учебно-воспитательного процесса школы и учреждений дополнительного образования детей в сфере свободного времени направлены на выработку у детей невосприимчивости к факторам возникновения негативных проявлений поведения, через вовлечения их в социально значимую деятельность, что в целом позволит обеспечивать позитивную содержательную занятость подростков в свободное от учебы время, осуществляя тем самым раннюю профилактику правонарушений среди несовершеннолетних.

Нормативно –правовая база реализации программы

1.Конвенция о правах ребенка

2. Конституция Российской Федерации

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

4. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436 – ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

5. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

6. Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 г. № 2471 - р «Об утверждении концепции информационной безопасности детей

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 года № 520 - р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»

(План мероприятий на 2017 – 2020 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»)

9. Указ Президента Российской Федерации от 09 июня 2010 г. № 609 (редакция от 23.02.2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года»

10. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 996 – р г. Москва «Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

12. «Концепция развития психологической службы в системе образования Российской Федерации до 2025 года»

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 апреля 2018 года № 07 - 2498 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации для педагогов психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению

14. «Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций по обеспечению психологической безопасности в детско-подростковой среде»

Ведомственные и инструктивные документы

1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 апреля 2014 г. № ДЛ - 115/03 «О направлении методических материалов для обеспечения информационной безопасности детей при использовании ресурсов сети Интернет»

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 января 2016 г. № 07 - 149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 07 - 7453 «О направлении методических рекомендаций по стимулированию вовлечения детей, состоящих на различных видах учета, в общественно значимые мероприятия, в том числе в добровольческую и волонтерскую деятельность»

При исследовании поведенческих характеристик девиантной личности, социальных установок, социальных норм и стереотипов, декларируемых ценностей и мотивировок используются:

• анкеты;

• стандартизованное интервью;

• экспертные оценки;

• карты наблюдений;

• планы-схемы для сбора первичного материала, которые предполагают беседу с родителями и ребенком;

• анализ личных дел, классных журналов и медицинских карт, например, карта наблюдений педагогов за проявлением девиантного поведения подростков (Н.В. Майсак).

Для сбора информации, касающейся семейного, медицинского и учебного статуса школьника, используется «Социальная анкета», состоящая из пяти блоков:

1. Общие сведения.

2. Медицинский анамнез (группа здоровья и хронические заболевания).

3. Социальный анамнез (состав и материальное обеспечение семьи, курение и употребление алкоголя родителями).

4. Бытовой анамнез школьника.

5. Дополнительные сведения о ребенке (пропуски уроков, состоит ли на учете, замеченные отклонения в поведении).

Мониторинг Опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению» (Орел А.Н.).

Данный проект является эффективным способом предупреждения склонности к девиантному поведению подростков, способствует формированию позитивных жизненных установок, духовно-нравственных ценностей, подразумевает широкое взаимодействие родителей, педагогов, психологов, социальных педагогов, медиков, юристов.

• Установление взаимосвязи с семьей (кл.рук, соц педагог)

• Выявить социум семьи (кл. рук.соц. пед)

• Привлечение к работе с семьей соц. служб, ПДН

Виды (направления) работ по индивидуальному сопровождению обучающихся, воспитанников с аддиктивным поведением:

• профилактика;

• диагностика;

• Создание консилиума

• консультирование;

• коррекционная работа;

Координационный план работы с детьми группы риска

№ п/п	Содержание деятельности	сроки	Ответственные
1.	Составление социального паспорта класса	До 20 09	Классный руководитель
2.	Составление характеристик на детей группы риска	До 30.09	Классный руководитель
3.	Выявление детей, находящихся в трудной жизненной позиции	До 20 09.	Классный руководитель
4.	Организация встреч учителей и специалистов школы с родителями	в течении года	Администрация ОУ, заместитель директора по ВР
5.	Организация досуга и кружковой деятельности	В течении года	Классный руководитель

6.	Составление административных писем, ходатайств и др. документ.	в течении года	Администрация ОУ, заместитель директора по ВР
7.	Осуществление связи с КДН, ПДН и др. соц. службами	в течении года	Заместитель директора по ВР
8.	Организация летней занятости	3 четверть	Классный руководитель
9.	Контроль посещаемости занятий	в течении года	Классный руководитель
10.	Контроль текущей успеваемости	в течении года	Классный руководитель
11.	Проведение профилактических бесед	в течении года	Администрация ОУ, заместитель директора по ВР, классный руководитель
12.	Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися	в течении года	Все участники образовательных отношений
13.	Направление на консультации к психологу или мед. специалистам	в течении года	Администрация ОУ, заместитель директора по ВР, классный руководитель
14.	Содействие в трудоустройстве	По требованию	Администрация ОУ, заместитель директора по ВР, классный руководитель
15.	Проведение психодиагностики	в течении года	Педагог-психолог
16.	Помощь в выборе дальнейшего образовательного маршрута	в течении года	Администрация ОУ, заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог-психолог
17.	Разбор конфликтных ситуаций	в течении года	Заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог-психолог
18.	Посещение семей группы риска	в течении года	Администрация ОУ, заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог-психолог, представитель Совета

			родителей
19.	Проведение консультаций	в течении года	Специалисты, администрация ОУ, заместитель директора по ВР
20.	Приглашение на советы профилактики	в течении года	заместитель директора по ВР, классный руководитель
21.	Выступления на род.собраниях	в течении года	Специалисты, администрация ОУ, заместитель директора по ВР
22.	Разработка рекомендаций по воспитанию детей и улучшению взаимоотношений	в течении года	Специалисты, администрация ОУ, заместитель директора по ВР
23.	Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками	в течении года	Классный руководитель
24.	Анализ социальных сетей обучающихся на предмет выявления деструктивного поведения	постоянно	Классный руководитель, заместитель директора по ВР
25.	Комплекс мероприятий, направленных на сплочение	В течении года, согласно плана	заместитель директора по ВР, классный руководитель
детского коллектива, выявления признаков «буллинга»		воспитательной работы	
26.	Консультации по результатам диагностики	в течении года	Специалисты
27.	Выработка рекомендаций по работе с детьми группы риска	в течении года	Специалисты, заместитель директора по ВР
28.	Выступление на педсоветах	в течении года	Специалисты, администрация ОУ, заместитель директора по ВР
29.	Проведение деловых игр, семинаров-практикумов для отработки навыков и умений педагогов по работе с детьми группы риска	в течении года	Специалисты, администрация ОУ, заместитель директора по ВР

Содержание программы

- организационная работа, работа с педагогическим коллективом;
- диагностическая работа;
- профилактическая работа с обучающимися;

- профилактическая работа с родителями.

Организационная работа направлена на разработку и осуществление комплекса мероприятий по профилактике правонарушений, алкоголизма, наркомании, токсикомании, осуществление систематической работы с картотекой обучающихся «группы риска».

Диагностическая работа предполагает создание банка данных об образе жизни семей обучающихся, о положении детей в системе внутрисемейных отношений, выявление негативных привычек подростков, взаимоотношений подростков с педагогами школы, организацию мониторинга здоровья обучающихся.

Профилактическая работа со школьниками включает предупредительно-профилактическуюдеятельность и индивидуальную работу с подростками с девиантным поведением и детьми «группы риска». Предупредительно-профилактическая деятельность осуществляется через систему классных часов, общешкольных мероприятий, с помощью индивидуальных бесед. Она способствует формированию у обучающихся представлений об адекватном поведении, о здоровой, не склонной к правонарушениям личности подростка.

Задача индивидуальной работы с подростками с девиантным поведением состоит в содействии сознательному выбору воспитанником своего жизненного пути. Работа выстраивается в несколько этапов:

Этап	Содержание
1. Изучение подростка и окружающей его среды	Диагностика особенностей подростка
2. Обеспечение психологической готовности подростка к изменению	Беседы с подростком, вхождение в доверие к нему, пробуждение его интереса к той или иной деятельности
3. Накопление подростком нравственно положительных качеств, поступков	Стимулирование положительных поступков, изменений, профориентационная работа
4. Самовоспитание	Поддержка подростка в процессе самовоспитания

Профилактическая работа с родителями предусматривает установление неиспользованного резерва семейного воспитания, нахождение путей оптимального педагогического взаимодействия школы и семьи, включение семьи в воспитательный процесс через систему родительских собраний, общешкольных мероприятий с детьми и родителями, работу Совета школы, Совета профилактики.

Мероприятия по каждому блоку работы

1 блок. Организационная работа.

- Планирование и коррекция работы по профилактике правонарушений.
- Организация работы школьного Совета профилактики.
- Проведение тематических педагогических советов.
- Педагогический всеобуч для родителей.
- Социально-педагогическая работа с детьми трудной жизненной ситуации.
- Составление социальных паспортов классов, школы.
- Ведение личных дел учащихся из неблагополучных семей, обучающихся, стоящихна внутришкольном учёте, карты семьи.
- Посещение семей микрорайона школы, выявление обучающихся, не посещающих школу).
- Выявление и постановка на учёт детей с девиантным поведением, вовлечение их в кружковую деятельность.

- Педагогическое консультирование.
- Сбор материалов по профилактической работе.

2 блок. Диагностическая работа:
- Изучение детей и составление социального паспорта семьи.
- Адаптация школьников 1,5,10-х классов.
- Анкетирование учащихся 8-11-х классов на предмет выявления фактов употребления алкоголя, табачных изделий, наркотических веществ.
- Анкетирование учащихся с целью выявления намерений по окончанию школы и дальнейших жизненных планов (7,9 классы).
- Проведение социально-педагогического мониторинга.
- Изучение личности каждого ребенка и выявление среди них учащихся, требующих особого внимания педагогического коллектива школы.
- Установление неуспешности детей в различных видах деятельности.
- Совместная работа с психологом по оказанию индивидуальной психолого-педагогической помощи подросткам «группы риска», коррекции личности подростков, предупреждению неадекватных поведенческих реакций школьников.

3 **блок. Профилактическая работа со школьниками:**

1 направление «Предупреждение неуспешности»
- Ежедневный контроль классными руководителями за посещаемостью уроков, в случае пропуска занятий учеником выяснение у родителей причины отсутствия.
- Контроль со стороны родителей и педагогов за поведением «прогульщиков».
- Обеспечение принятия мер к родителям, которые не обеспечивают контроль за обучениеми воспитанием ребенка.
- Проведение дополнительных занятий и индивидуальной работы с нуждающимися (прогуливающими) учащимися, организация помощи отстающим как педагогом-предметником,так и успевающими учениками.
- Посещение на дому учащихся, прогуливающих занятия.

2 направление «Профилактика безнадзорности и правонарушений»
- Осуществление педагогической деятельности по воспитанию здорового образа жизни иформированию негативного отношения к вредным привычкам.
- Коррекция социальных установок и нравственных представлений у учащихся указаннойкатегории.
- Создание условий для повышения самооценки учащихся и успешной реализации.
- Включение указанной категории учащихся в общественно полезную деятельность, развитиев её рамках толерантности и коммуникативной культуры, навыков бесконфликтного поведения.
- Педагогическая поддержка учащихся в деятельности по поиску жизненных смыслов,самопознанию личностей.
- Оказание социально-психологической помощи детям при решении проблем в их жизни.
- Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы по предупреждению правонарушений среди несовершеннолетних.

3 направление «Правовое просвещение»
- Осуществление правового просвещения обучающихся и воспитание законопослушногоповедения участников образовательного процесса.
- Использование в целях правового воспитания учащихся предмета «Обществознание».
- Участие в районных конкурсах и акциях правовой тематики.

4 направление «Профилактика потребления ПАВ и вредных привычек (токсикомании,алкоголизма, табакокурения и т.д.)»
- Изучение состояния физического здоровья учащихся и определение возможных путей преодоления физического нездоровья, формирование интереса и желания преодолеть собственныепроблемы здоровья.
- Изучение спортивных интересов учащихся, потребностей в занятиях физкультурой и спортом.

- Разностороннее просвещение и активное привлечение учащихся к занятиям физкультурой испортом.

- Поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, физической культурой.

- Тематические мероприятия, акции по профилактике ЗОЖ.

5 направление «Профилактика экстремистских настроений»

- Предупреждение вовлечения учащихся в экстремистские организации и группировки.

- Формирование у подростков толерантного сознания, веротерпимости и обучениякультурному диалогу.

- Создание условий для проявления учащимися собственных достижений в проявлениисвоих нравственных качеств.

- Поощрение учащихся, совершающих нравственные поступки.

6 направление «Развитие досуговой деятельности»

- Изучение интересов и запросов учащихся, их способностей и желания участвовать в общественной жизни в учебном заведении.

- Качественное проведение всех внеклассных мероприятий и тщательная их подготовка.

- Поддержка инициативы и творческих начинаний учащихся, их стремления к общению исовместному досугу.

- Соблюдение эстетических и этических норм при проведении внеклассных мероприятийлюбого уровня.

7 направление «Социальная и психолого-педагогическая поддержка обучающихся»

- Деятельность по защите прав детства.

- Социально педагогические исследования с целью выявления социальных и личностныхпроблем детей всех возрастов.

- Социально-педагогическая защита прав ребёнка.

- Обеспечение социально-педагогической поддержки семей в формировании личностиучащихся.

- Социально - педагогическое консультирование.

- Содействие созданию педагогически ориентированной среды для оптимального развитияличности ребенка.

- Организационно-методическая деятельность.

- Организация школьного питания.

8 направление «Семья. Семейные ценности»

- Создание банка данных о семьях учащихся и потребностно-ценностной сфере детей и родителей.

- Изучение взаимоотношений детей и родителей, атмосферы в семьях учащихся.

- Создание благоприятной атмосферы общения, направленной на преодоление конфликтныхситуаций в процессе воспитания учащихся в системе «учитель-ученик- родитель».

- Разностороннее просвещение родителей по вопросам психологии и педагогики, воспитанияучащихся, использование активных форм просветительской деятельности.

- Организация проведения совместного досуга родителей и учащихся.

- Привлечение родителей к активному участию в жизни школы, формированию внутреннейполитики школьной жизни.

- Поощрение родителей, активно участвующих в жизни школы.

9 направление «Безопасность на дороге»

- Осуществление пропагандистской работы по ПДД.

- Оформление школьного стенда по безопасности дорожного движения, отрядного уголка ЮИД.

- Участие в городских и краевых соревнованиях и конкурсах по ПДД.

10 направление «Противопожарная безопасность»

- Осуществление пропагандистской работы по правилам пожарной безопасности.

- Оформление школьного стенда по правилам пожарной безопасности, отрядного уголкаДЮП.

- Участие в районных соревнованиях и конкурсах.

4 блок. Профилактическая работа с родителями:

- Выбор родительского комитета в классах.
- Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий.
- Привлечение родителей к осуществлению правопорядка во время проведения культурно-массовых мероприятий.
- Выявление социально-неблагополучных, малообеспеченных, многодетных семей ипостановка их на внутришкольный учет.
- Посещение по месту жительства семей, находящихся в социально-опасном положении.
- Проведение родительского всеобуча.

Предполагаемый результат

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволит:

1. Повысить эффективность социально-реабилитационной работы с детьми и подростками,оказавшимися в трудной жизненной ситуации, а также совершающими противоправные действия.
2. Сформировать у учащихся жизненную позицию, образ жизни достойного человека.
3. Усилить личностные ресурсы сознания обучающихся, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.
4. Улучшить взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности иправонарушений.
5. Снизить уровень правонарушений среди несовершеннолетних, а также количествоучащихся стоящих на всех видах учета.
6. Вовлечь детей учетных категорий во внеурочную деятельность и общешкольныемероприятия.
7. Построить демократическую систему отношений среди детей и взрослых.
8. Выработать коммуникативные навыки для адаптации в социуме и утверждения учащихсянаходящихся в трудной жизненной ситуации среди сверстников.
9. Организовать работу по педагогическому просвещению родителей (законныхпредставителей).

Критерии отслеживания эффективности программы

Отслеживание эффективности всей программы	- появление у подростков устойчивых интересов; - положительная динамика изменения количества подростков, состоящих на учёте в ПДН, КДНиЗП; -уменьшение количества детей трудной жизненной ситуации; - уменьшение количества причин, по которым дети попадают в трудную жизненную ситуацию.
Отслеживание эффективности каждого проводимого мероприятия программы	- проведение анкетирования, опросов участников (учащихся, родителей)с целью отслеживания эффективности, проводимых мероприятий, динамики осознания проблемы и отношения к ней, уровня истепени добровольной вовлечённости родителей и учащихся в мероприятия.

Конечный результат реализации программы	Положительная динамика состояния преступности, преодоление тенденции роста числа правонарушений несовершеннолетних, создание условий для обеспечения защиты их прав, социальной реабилитации и адаптации в обществе, стабилизация числа беспризорных детей и подростков.

План реализации Программы Работа с педагогическим коллективом

Блок 1. Подготовительный	**Цель:** информирование педагогов о существующей проблеме девиаций в стране; повышение педагогической компетенции специалистов в области особенностей девиантного поведения, его понятия, видов, формирования; психологических особенностях подросткового возраста, способствующих формированию девиантного поведения; осознание важности проведения профилактических и коррекционных мероприятий в данной области в условиях общеобразовательных учреждений.
Семинар «Современное состояние исследований девиантного поведения школьников»	
Семинар «Комплексная характеристика программы профилактики и коррекции девиантного поведения подростков».	**Цели:** знакомство со спецификой, принципами построения и реализации данной программы; информирование о способах выявления подростков «группы риска», о существующих формах помощи семьям, вовлеченных в проблему, принципах и подходах работы с родителями по данной проблеме; обеспечение понимание роли классного руководителя, социального педагога и психолога в реализации данной программы.
Блок 2. Основной	**Цели**: формирование у специалистов активной позиции в области профилактики ДП подростков; повышение методической грамотности специалистов ОУ по организации и проведению профилактических мероприятий; формирование практических навыков по проведению комплекса профилактических и коррекционных мероприятий в рамках реализации программы.
Семинар «Рядом с подростком на пути во взрослую жизнь».	
Блок 3. Заключительный	**Цели:** подведение итогов работы над программой, анализ полученных результатов реализации программы, обмен впечатлениями, опытом, приобретенным в ходе реализации программы, формулирование рекомендаций по корректировке и дополнению содержания программы.
Круглый стол «Подводя итоги»	
Работа с подростками	

Блок 1. Профилактика девиантного поведения

Занятие 1. «Вступительное»

Упражнение «Иностранец»

Представление

Взаимное интервью

Цель: выработка групповых норм, включение детей в работу, знакомство и определение дальнейших направлений работы.

Занятие 2. «Кто я?»

Упражнение «Остров»

Упражнение «Любопытные марсиане»

Цель: Формирование основ знаний о психологических особенностях своего возраста; формирование понимания осознанного отношения к происходящим изменениям.

Занятие 3. «Каким ты выглядишь в глазах других»

Упражнение «Презентация индивидуальности».

Упражнение «Сколько меня?»

Тест. «Каким ты выглядишь в глазах других?» (Александровская Э.М., 2000)

Упражнение «Люди, не похожие на меня».

Цель: Формирование у учащихся стремления к конструктивному взаимодействию с людьми.

Занятие 4. «Умение принимать решения»

Игра «Воздушный шар»

Цель: Формирование у учащихся навыка принятия решений как коллективных, так и персональных.

Занятие 5. «Конфликты и компромиссы»

Игра «Необитаемый остров»

Цель: Формирование представлений о конфликтах, умения распознать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

Занятие 6. «Стресс в жизни человека и способы борьбы с ним»

Логическая загадка «Три криминалиста»

Тест. Умеете ли вы справляться со стрессом? (Байер К., Шейнберг Л., 1997)

Цель: научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам; формирование способов оптимального поведения в состоянии стресса и при переживании острых негативных эмоций.

Занятие 7. «Употребление психоактивных веществ: Курение - мифы и реальность»

I.Исследование проблемы

II. Мозговой штурм

III. Беседа о долговременных последствиях курения

Цель: Формирование навыков отказа от употребления ПАВ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; информирование подростков о способах преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ.

Занятие 8. «Употребление психоактивных веществ: Алкоголь - мифы и реальность»

Описание влияния алкоголя на организм

Объяснение причин

Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя.

Беседа

Обобщение основного содержания занятия

Цель: Формирование навыков отказа от употребления ПАВ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; информирование подростков о способах преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ.

Занятие 9. «Употребление психоактивных веществ: Наркотики - мифы и реальность» Наркомания и токсикомания Дискуссия «Наркотики: мифы и реальность»	**Цель:** Формирование навыков отказа от употребления ПАВ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; информирование подростков о способах преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ.
Блок 2. Коррекция эмоционально-личностной сферы Занятие 9. «Эмоции и внутреннее состояние» Разминка: «Змейка» «Прогноз погоды»	**Цель**: Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.
Занятие 10. «Познание себя и отношений с окружающим миром» Упражнение «Знакомство». Упражнение «Автопортрет». Упражнение «Метафорический автопортрет». Упражнение «Грани моего Я».	**Цель:** Отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.
Занятие 11. «Что такое агрессивное поведение?»	**Цель:** Сознавание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.
Занятие 12. «Работа с гневом и обидами» Упражнение «Спустить пар» Упражнение «Шутливое письмо»	**Цель:** выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.
Занятие 13. «Мотивы агрессивного поведения»	**Цель:** изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств
Занятие 14. «Снижение тревожности»	**Цель:** Ознакомление со способами снижения тревожного состояния; снятие напряжения.
Занятие 15. «Как распознать эмоциональное состояние» Упражнение «Кто начинает?» Упражнение «Пиктограммы» Упражнение «радость» Упражнение «ярость» Упражнение «Я хочу сказать "Спасибо"»	**Цель:** Научиться распознавать эмоциональное состояние человека.
Занятие 16. «Эмоциональная поддержка»	**Цель:** формирование навыков оказания друг другу эмоциональной поддержки, стабилизация самооценки в эмоционально напряженных ситуациях личностно ролевой дифференциации, оптимизация структуры группы.
Блок 3. Формирование позитивных жизненных целей Занятие 17. «Правила и требования общества»	**Цель:** Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и

Упражнение «Узкий мост» Упражнение «Король школы» Упражнение «Дотронуться до…» Упражнение «Датский бокс»	общества
Занятие 18. «Мои сильные стороны» Упражнение «Говорю, что вижу» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Взглянем вместе» Упражнение «Великий мастер»	**Цель:** Актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.
Занятие 20. «Преодоление жизненных преград» Упражнение «Спутанные цепочки» Упражнение «Магазин» Упражнение «Мой выбор» Упражнение «Преграды» Упражнение «Помощь зала» Упражнение «Гусеница»	**Цель:** Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград
Занятие 21. «Мотивация» Упражнение «Зеркало» Упражнение «Кино» Упражнение «Представление о времени» Упражнение «Чувство времени» Упражнение «Махнемся не глядя»	**Цель:** Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.
Занятие 22. «Самооценка» Упражнение «Закончи предложения» Упражнение «Цели и дела» Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни» Упражнение «Дружеские руки»	**Цель:** Повышение самооценки в достижении целей.
Занятие 23. «Уверенность в себе» Упражнение «Я знаю, что у тебя…» Упражнение «Дотянись до звезд» Упражнение «Мои ресурсы» Упражнение «Мои достижения»	**Цель:** Повышение уверенности в достижении жизненных целей.
Занятие 24. «Актуализация жизненных целей» Упражнение «Строим город» Упражнение «Ящик Пандоры» Упражнение «Чемодан в дорогу»	**Цель:** Актуализация жизненных целей и повышение мотивации к их достижению.
Занятие 25. «Заключительное»	**Цель:** Подведение итогов групповой работы
Направление 3. Работа с родителями. **Блок 1. Подготовительный** Встреча 1. Знакомство	**Цель**: Знакомство участников групповой работы; выяснение ожиданий и опасений родителей; общая ориентация в проблемах родителей.
Встреча 2.«Современное состояние исследований девиантного поведения подростков»	**Цель:** Информирование родителей о существующей проблеме девиаций в стране; повышение педагогической компетенции родителей в области особенностей девиантного поведения, его понятия, видов, формирования; осознание важности проведения

Блок 2. Основной Встреча 4. «Ваш ребенок становится взрослым»	**Цель:** Повышение информированности о психологических особенностях подростка, проблем, свойственных данному возрасту; осознание необходимости изменения взаимодействия в системе «родитель-ребенок», придания ему партнерства и сотрудничества, основанных на эмоциональном контакте и понимания психологических проблем подросткового возраста; создание в семье благоприятной атмосферы; актуализация личностных ресурсов.
Встреча 5. «Преодоление барьеров общения» Тренинг "Решение ситуации" Тренинг позиция Психологический механизм приема "Улыбка" Тест "Улыбка и характер" Коммуникативный тренинг Упражнение на воображение Рекомендации	**Цель:** Помочь прийти к положительному восприятию барьеров общения, а не уйти от них или подавить их.
Встреча 6. «Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ решения проблем детей» Психогимнастическое упражнение Информационная часть. Упражнение «Словарь чувств».	**Цель:** Прояснить различия проблем родителей и проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания, развить навыки активного слушания.
Встреча 7. «Конфликты»	**Цель:** Определение способов разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с шестью шагами беспроигрышного метода разрешения конфликта
Блок 3. Заключительный Встреча 8. «Будущее вашего ребенка»	**Цель:** Формирование устойчивой мотивации родителей к проблемопреодолевающему, социально поддерживающему и развивающему поведению в семье; формирование умений оказания помощи и поддержки ребенку в самоопределении, целеполагании, построении долговременных жизненных планов и определении стратегий их достижения; ориентация на поддержку самостоятельности подростка; ориентация на привитие ценностей здорового образа жизни, раскрытие его

Работа с педагогическим коллективом МАОУ «СОШ № 9».

Блок 1. Подготовительный

Семинар «Современное состояние исследований девиантного поведения школьников»

Цель: информирование педагогов о существующей проблеме девиаций в стране; повышение педагогической компетенции специалистов в области особенностей девиантного поведения, его понятия, видов, формирования; психологических особенностях подросткового возраста, способствующих

формированию девиантного поведения; осознание важности проведения профилактических и коррекционных мероприятий в данной области в условиях общеобразовательных учреждений.

Содержание

1. Определение девиантного поведения.
2. Исследование ДП в зарубежной и отечественной психологии.
3. Типология и причины ДП.
4. Роль социальных служб в работе с детьми с девиантным поведением.
5. Возрастные особенности психического развития подростков.
6. Особенности диагностической, профилактической и коррекционной работы с девиантными подростками.

Семинар «Комплексная характеристика программы профилактики и коррекции девиантного поведения подростков».

Цели: знакомство со спецификой, принципами построения и реализации данной программы; информирование о способах выявления подростков «группы риска», о существующих формах помощи семьям, вовлеченных в проблему, принципах и подходах работы с родителями по данной проблеме; обеспечение понимание роли классного руководителя, социального педагога и психолога в реализации данной программы.

Содержание

1. Цели и задачи программы.
2. Структура программы.

Блок 2. Основной

Семинар «Рядом с подростком на пути во взрослую жизнь».

Цели: формирование у специалистов активной позиции в области профилактики ДП подростков; повышение методической грамотности специалистов ОУ по организации и проведению профилактических мероприятий; формирование практических навыков по проведению комплекса профилактических и коррекционных мероприятий в рамках реализации программы.

Содержание

1. Специфика и принципы информирования подростков о психологических особенностях своего возраста и проблеме девиантного поведения. Активные методы информационно-просветительской работы. Игровые и проблемно-поисковые методы, особенности их применения в информационно-просветительской работе.

2. Тренинг как наиболее эффективный метод психолого-педагогического воздействия. Преимущества тренинга в формировании необходимых личностных новообразований. Принципы работы тренинговой группы. Правила взаимодействия в группе. Структура тренингового занятия. Методические приемы тренинга. Основные методы, применяемые в тренинге.

Блок 3. Заключительный

Круглый стол «Подводя итоги»

Цели: подведение итогов работы над программой, анализ полученных результатов реализации программы, обмен впечатлениями, опытом, приобретенным в ходе реализации программы, формулирование рекомендаций по корректировке и дополнению содержания программы.

Вопросы для обсуждения

1. Достигнуты ли запланированные результаты реализации программы?
2. Какие трудности возникали в процессе реализации программы?
3. Какие элементы программы требуют доработки и корректировки?
4. Рекомендации по корректировке и дополнению содержания программы с целью повышения ее эффективности и оптимизации.

Работа с подростками

Блок 1. Профилактика девиантного поведения

Занятие 1. «Вступительное»

Цель: выработка групповых норм, включение детей в работу, знакомство и определение дальнейших направлений работы.

Ход занятия

Вводная беседа.

Чем нам предстоит заниматься?

- Играми и упражнениями.

- Беседами на интересные темы, имеющими отношение к тем проблемам и трудностям, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни.

- Изучением некоторых наших особенностей и качеств и обсуждением полученных результатов

Какую пользу нам это принесет?

- Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.

- Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.

- Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их и меньше конфликтовать.

- Мы сможем осознать свои проблемы и будем учиться их решать.

- Мы узнаем о тех опасностях, которые подстерегают нас на пути во взрослую жизнь, и научимся преодолевать их.

- Мы сможем уверенно вести себя.

После вводной беседы группа приступает к игре.

Упражнение «Иностранец»

Цель: научиться рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию наивного слушателя, не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает.

Материалы: у каждой подгруппы должны быть бумага и ручка.

Описание упражнения: Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав следующие фразы:

- Себе на уме.
- Комар носа не подточит.
- Сам черт не брат.
- Прошел огонь, воду и медные трубы.
- У семерых нянек дитя без глазу.
- Яйца курицу не учат.
- Зимой прошлогоднего снега не выпросишь.
- Дом был полной чашей.
- На воре и шапка горит.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, каждая подгруппа выбирает по три фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

Обсуждение: Вот видите, как своеобразно можно воспринять понятые и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла. Поделитесь, пожалуйста примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от заранее известного понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней проблемы.

В помощь ведущему

Принципы работы в группе

По каждому из принципов подростки выражают свое мнение и выносят решение — принять его или отвергнуть.

1. Искренность в общении

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа —это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень значимо для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

3. Право каждого члена группы сказать «стоп»

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

6. Высказываться деликатно, аккуратно.

7. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.

8. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

Принципы вводятся ведущим.

1 Ввести знак-регулятор, например поднятая рука, при котором все внимание обращается на ведущего.

2Ввести лимит времени, который будет ограничивать и задавать рамки каждого занятия. Попросить детей предложить *дополнительные принципы*, если они сочтут это необходимым.

Представление Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

Взаимное интервью

Участники разбиваются на пары и в течение 10–15 минут проводят взаимное интервью.

По окончании каждый представляет своего интервьюируемого. В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

Выводы Это занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге. Устанавливается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

Занятие 2. «Кто я?»

Цель: Формирование основ знаний о психологических особенностях своего возраста; формирование понимания осознанного отношения к происходящим изменениям.

Ход занятия

Приветствие (вырабатывается группой).

Упражнение «Остров»

Цель: развитие ответственности за других членов группы.

Материалы: 4-5 газет (в зависимости от численности группы).

Описание упражнения: На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на нем. Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переправляются на материк - рассаживаются на стульях.

Обсуждение: Ребята высказываются, чего им хотелось большей, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно чаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находиться рядом.

Упражнение «Любопытные марсиане»

Цель: формирование представлений о психологических особенностях своего возраста, формирование понимания и осознанного отношения к происходящим переменам.

Материалы: бумага и ручки.

Описание упражнения: участникам предлагается составить портрет современного подростка, обозначив характерную манеру поведения и общения, его увлечения, моду в одежде, в музыке, спорте. Необходимо, чтобы были обозначены и негативные черты. Портрет не должен быть идеализированным.

Потом участники делятся на 2-3 команды, и им дается следующая инструкция: «Представьте себе, что марсианские ученые наблюдают за жизнью нашего подростка в мощный телескоп. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Ученые внимательно наблюдают все, что происходит с нашим подростком и пытаются как-то объяснить происходящее для себя.

Опишите, пожалуйста:

- Что марсианских ученых в наибольшей мере могло удивить?
- Как они могли объяснить для себя причины всего происходящего с подростком?
- Какие выводы были сделаны учеными на основе этих наблюдений?

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой из команд выступает перед общей аудиторией, рассказывая о том, чем могли бы объяснить поведение подростка марсианские ученые.

Обсуждение. Отметить, что сегодня все многое о себе узнали, узнали, что с гамии происходит, почему порой мы себя так ведем. Здесь необходимо еще раз кратко и доступно охарактеризовать особенности подросткового возраста. Акцентировать внимание на том, чем взрослее становится человек, тем больше у него ответственности.

В помощь ведущему.

Психологические особенности и противоречия, присущие подростковому возрасту:

Подросток считает себя взрослым, оставаясь по своим реальным силам ребенком. «Я взрослый, а поэтому взрослым не доверяю», - таково одно из наиболее символичных утверждений, отражающих как в зеркале ключевое противоречие подросткового возраста.

Подросток больше всего хочет входить в ту или иную группу, считаться ее полноправным членом, жить по ее законам, но именно подростковые группы наиболее замкнуты и трудно принимают в себя новичков, что часто создает особое пространство одиночества вокруг подростка с трудностями в общении.

Для подростка характерно стремление отстаивать свое право на индивидуальность, уникальность, при этом, как ни странно, он хочет одновременно быть «ни на кого не похожим» и «быть как все».

Подросток еще не ушел от детства, не ушел от игры, они испытывает потребность в игровых видах деятельности, но, стесняясь своей «детскости», он стесняется и игры. Своеобразным механизмом защиты игры от самого себя выступает потребность в романтике, в приключениях, в ярких эмоциональных событиях.

Вот еще несколько типичных утверждений, определяющих совокупный портрет подростка:

- Я очень быстро расту и я стесняюсь своего быстрого роста.

-Я очень не уверен в себе и стараюсь скрыть эту неуверенность любым доступным для меня способом.

-Я нуждаюсь в действии и движении и не понимаю, почему вы пичкаете меня своими беседами и наставлениями.

- Я не готов принимать слова и советы на веру, я хочу вырабатывать свое мнение по любому вопросу и др.

Занятие 3. «Каким ты выглядишь в глазах других»

Цель: Формирование у учащихся стремления к конструктивному взаимодействию с людьми.

Материалы: изображения трех мушкетеров и Д’ Артаньяна; бумага и ножницы для каждого учащегося; тест «Каким ты выглядишь в глазах других?»; бланки ответов; упражнения «Презентация индивидуальности», «Сколько меня», «Люди, не похожие на меня»; определение индивида, индивидуальности, понятия «Я», описание различных типов личности; ручки, цветные карандаши или фломастеры.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о многообразии человеческой индивидуальности.

Упражнение «Презентация индивидуальности». Участники по очереди называют свои имена, а также свои личностные качества. Причем эти качества должны начинаться на одну из букв собственного имени. Вариант: назвать два качества, одно из которых помогает, другое мешает в жизни.

Ведущий подчеркивает, что одно и то же качество у разных людей может быть выражено в разной степени; в одних случаях это качество помогает другим понимать этого человека, а в других —затрудняет понимание.

Основная часть. Формирование у учащихся представлений о проблемах адекватности при восприятии людьми друг друга. Ведущий зачитывает фрагмент из стихотворения Н. Заболоцкого, после чего выполняется упражнение «Сколько меня?».

В помощь ведущему.

Как мир меняется! И как я сам меняюсь! Лишь именем одним я называюсь, — На самом деле то, что именуют мной, Не я один. Нас много. Я — живой

Заболоцкий Н.

Упражнение «Сколько меня?»

Каждый учащийся складывает лист бумаги несколько раз, после чего вырезает из него силуэт человека. Развернув лист бумаги, учащийся получает или отдельные фигуры человечков, или ленту из них. Каждому предлагается назвать социальные роли полученных фигурок, ассоциируя их с собой (учащийся, член семьи, друг и т.д.). Фигуры необходимо распределить таким образом, чтобы получились группы человечков, которые симпатичны друг другу. *Предлагается задание*: «Представьте себе, что вы — психолог. С каким пожеланием вы обратились бы к человечкам, составляющим группу, и с каким пожеланием вы обратились бы к человечку вне группы?»

Вывод: одно и то же событие может вызывать у разных людей разные реакции, поэтому людям иногда так трудно понимать друг друга. Зачастую мы видим себя не так, как видят нас другие. Учащиеся выполняют тест «Каким ты выглядишь в глазах других?».

В помощь ведущему.

Каким ты выглядишь в глазах других? (Александровская Э.М., 2000)

Учащимся предлагается ответить на вопросы:

1. Мой любимый цвет

а) красный или оранжевый; б) белый; в) черный; г) темно-синий или лиловый; д) желтый; е) коричневый, серый или фиолетовый; ж) зеленый.

2. Когда я иду на вечеринку

а) я надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все обратят на меня внимание; б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого-нибудь из знакомых; в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания.

3. Когда я ложусь спать, я лежу

а) на спине; б) на животе; в) на боку; г) закрыв рукой голову; д) с головой под одеялом.

4. Я хожу

а) большими, быстрыми шагами; б) маленькими, быстрыми шагами; в) не очень быстро, голова вперед; г) не очень быстро, голова вниз; д) медленно.

5. Обычно я чувствую себя лучше всего

а) сразу после того, как проснусь; б) днем; в) поздно вечером.

6. Если происходит что-нибудь смешное

а) я громко смеюсь; б) я тихо смеюсь; в) я смеюсь про себя; г) я широко улыбаюсь; д) я немного улыбаюсь.

7. Когда я разговариваю с людьми, то

а) я стою со скрещенными руками; б) держу руки впереди себя; в) одну или обе руки держу на боку; г) дотрагиваюсь до собеседника; д) дотрагиваюсь до своего лица или волос; е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет (например, карандаш).

8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то

а) держу колени, ноги рядом; б) сижу нога на ногу; в) вытягиваю ноги перед собой; г) одна нога подо мной.

Ключ к тесту — баллы

Вопрос 1: а — 6; б — 2; в — 7; г — 3; д — 5; е — 1; ж — 4. Вопрос 2: а — 6; б — 4; в — 2. Вопрос 3: а — 7; б — 6; в — 4; г — 2; д — 1. Вопрос 4: а — 6; б — 4; в — 7; г — 2; д — 1. Вопрос 5: а — 2; б — 4;

в — 6. Вопрос 6: а — 6; б — 4; в — 3; г — 5; д — 2. Вопрос 7: а — 4; б — 2; в — 5; г — 7; д — 6; е — 1. Вопрос 8: а — 4; б — 6; в — 2; г — 1.

Результаты

42 и более баллов. Окружающие считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые — боятся. Тебе нелегко завязать дружбу.

От 35 до 41 балла. Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много веселого. Что ты сделаешь в следующий момент — нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

От 27 до 34 баллов. Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.

От 20 до 26 баллов. Считают, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты — им.

Менее 20 баллов. Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из-за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты все тщательно обдумываешь.

Заключительная часть. Эмоциональная устойчивость как ресурс человеческой психики, который помогает в восприятии и понимании других людей. Картинки с портретами четырех мушкетеров вывешиваются на доску. Ведущий зачитывает описание различных типов личности по Кречмеру.

Типы личности *(по Кречмеру-Малиновскому)*

Астенический тип — замкнутость, ранимость, скрытность, сентиментальность, гордость. Атлетоидный тип — взрывчатость, гневливость, энергичность, вязкость. Грацильный тип — эксцентричность, эмоциональность, богатая фантазия, позерство, артистичность, инфантилизм, внушаемость. Пикнический тип — откровенность, терпимость, выносливость, материальность, практичность, обжорство, лень.

Учащимся предлагается обсудить, что (кроме внешних обстоятельств) способствовало дружбе мушкетеров.

Обсуждение: несмотря на то что все мы разные, мы можем, как правило, договориться друг с другом, потому что обладаем эмоциональной устойчивостью. Формирование привычки терпимого отношения к многообразию проявлений человеческой индивидуальности. Учащиеся выполняют упражнение «Люди, не похожие на меня».

Упражнение «Люди, не похожие на меня»

Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от него отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он участнику дорог.

Ведущему на заметку. В заключительной части можно использовать иные описания типов личности, упомянув при этом, что в жизни, как правило, встречаются люди, объединяющие в себе черты различных типов.

Занятие 4. «Умение принимать решения»

Цель: Формирование у учащихся навыка принятия решений как коллективных, так и персональных.

Материалы: Предметы (карточки) для игры «Воздушный шар».

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о том, как критическое мышление помогает принять правильное решение. Ведущий предлагает учащимся обсудить преимущества решений, принятых после критического осмысления, по сравнению с решениями, принятыми необдуманно.

Основная часть. Формирование у учащихся представлений о персональном решении и навыка отстаивать свое решение. Учащимся предлагается обсудить такую ситуацию: «Представь, что ты находишься в гостях у своих друзей, вечер в самом разгаре. Однако ты живешь очень далеко. Не стоит ли покинуть друзей пораньше?».

Обобщая высказывания учащихся, следует обратить их внимание на необходимость уметь прогнозировать последствия своего решения. Нужно обсудить с учащимися, стоит ли в таком случае объявлять всем о своем решении (друзья, отговаривая, помешают его выполнить). Подумайте, какими способами можно отстаивать свое решение (лучший способ — приступить к его выполнению). Ведущий

напоминает, что людям часто приходится принимать не персональные, а коллективные решения. Учащимся предлагается игра «Воздушный шар». Правила принятия коллективного решения (в том числе в ходе игры): нельзя повышать голос, оскорблять друг друга, следует давать оценку не личности, а предложениям (в некоторых классах возможны штрафные санкции — за нарушение правил из списка вычеркивается какой-либо пункт). После завершения игры нужно обсудить с учащимися, что им понравилось, какие у них возникали ощущения (высказываются 2—3 участника).

Игра «Воздушный шар»

Учащимся предлагается ситуация: после проведения успешной научной экспедиции ее участники летят домой на воздушном шаре. Лететь еще далеко, но в шаре образовалось отверстие, и он начинает медленно падать. Падение замедлилось после освобождения от балласта, однако возникает необходимость еще облегчить шар, выбросив другие предметы. Среди этих предметов: аптечка — 5 кг, компас — 2 кг, консервы — 25 кг, подзорная труба — 1 кг, ружье и патроны — 25 кг, конфеты — 20 кг, спальные мешки — 30 кг, ракетница и сигнальные ракеты — 10 кг, палатка — 20 кг, баллон с кислородом — 50 кг, географические карты — 5 кг, баллон с питьевой водой — 20 кг, надувная лодка — 25 кг, видеокассеты — 3 кг, видеокамера — 5 кг, магнитофон — 3 кг.

Участникам нужно решить, что и в какой последовательности выбросить. Сначала каждый думает самостоятельно, затем происходит совместное обсуждение и принимается единое решение. Оно записывается. Время падения шара неизвестно, но скорость падения возрастает. Условия выполнения задания: высказаться должен каждый, решение принимается при единогласном голосовании. При одном воздержавшемся предложение отменяется. Решение должно быть принято по каждому предмету из перечня.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии принятия ответственного решения. Учащимся предлагается обсудить, какое решение принимать легче — персональное или коллективное. Обращается внимание на то, что при принятии персонального решения человеку не нужно кого-либо убеждать в своей правоте; вместе с тем он лишается возможности посоветоваться с кем-либо и несет полную ответственность за последствия. Каждому предлагается вспомнить ситуацию, когда ему удалось принять оптимальное решение. Нужно обсудить, что при этом помогло (критическое осмысление ситуации, оценка возможных последствий, прежде всего безопасности — своей и других).

Осмысление полученного опыта. Предложите учащимся продолжить фразы: «Для принятия правильного решения людям необходимо...» и «Для принятия правильного решения мне обычно необходимо...»

Ведущему на заметку. В основной части при обсуждении ситуации целесообразно разделить учащихся на группы по три человека. Каждая группа защищает свой вариант поведения.

Занятие 5. «Конфликты и компромиссы»

Цель: Формирование представлений о конфликтах, умения распознать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о конфликтных ситуациях. Учащимся предлагается привести примеры наиболее типичных конфликтов между подростками (2—3 высказывания). Ведущий задает вопрос: «Можно ли прожить вообще без конфликтов?» При обсуждении ответов внимание учащихся обращается на неизбежность конфликтов и возможность принятия конструктивного решения.

Основная часть. Формирование у учащихся представлений о признаках конфликтных ситуаций, о компромиссах. Обсуждаются ситуации, когда разногласия переходят в конфликт, предлагается вспомнить, как себя ведут подростки при возникновении конфликтов. При обобщении ответов обратить внимание, что в конфликтах участвуют только две стороны (остальные — зрители, союзники одной из сторон, третейские судьи). Разногласия переходят в конфликт, если стороны не проявляют гибкости; конфликт разрешается мирно, если стороны готовы пойти на уступки. Далее обсуждается, что такое компромисс. Преимущества компромисса: умение выслушать другую сторону и постараться ее понять; умение пойти на уступки (если это не угрожает твоей безопасности). Учитель напоминает наиболее типичную конфликтную ситуацию из тех, что привели учащиеся в начале занятия, предлагает обсудить ее и найти способы компромиссного решения (1—2 предложения). Делается вывод о том, что совместное принятие решения и неукоснительное соблюдение договоренности — гарантия преодоления конфликта. Учащимся предлагается игра «Необитаемый остров». По завершении игры проходит обсуждение, что

было самым трудным. При этом подчеркивается: трудно найти устраивающее всех решение, но это — единственный путь избежать конфликта.

Игра «Необитаемый остров»

Учащимся предлагается ситуация: в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове с богатой растительностью и животным миром. Есть на острове и ядовитые растения, и хищные животные. Помощи ждать не приходится. Игра начинается с распределения ролей: кто и что будет делать, за что отвечать, как будут приниматься решения, кто будет руководить жителями острова? Обращается внимание на распределение пищи: поровну или по трудовому вкладу. Отдавать ли большую часть пищи сильным, чтобы лучше работали, или слабым, чтобы выжили? Что делать с человеком, который решил жить сам по себе и вдруг тяжело заболел? Будут ли праздники, выходные? Разрабатывается нравственный кодекс из десяти правил: четких, обеспечивающих выживание, сотрудничество и предотвращение конфликтов. Предусматриваются санкции за нарушение правил. После игры проводится ее обсуждение, подчеркиваются положительные стороны общения, удачные способы принятия коллективного решения, умение учитывать мнение остальных и отвечать за себя.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии поведения в конфликтной ситуации. Обсуждается, как свести к минимуму последствия конфликтной ситуации; какие конфликты являются наиболее неприятными и как из них выйти при помощи компромисса. Осмысление полученного опыта. Аукцион идей: чтобы избежать конфликта или найти его положительное решение, необходимо...

Ведущему на заметку. В основной части ведущий может сопровождать рассказ демонстрацией схем, рисунков, пиктограмм, иллюстрирующих конфликтные ситуации.

Занятие 6. «Стресс в жизни человека и способы борьбы с ним»

Цель: научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам; формирование способов оптимального поведения в состоянии стресса и при переживании острых негативных эмоций.

Материалы: Логическая загадка «Три криминалиста», иллюстрация к ней; анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?», методика снятия стресса.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализируются знания учащихся о способности человека к адаптации. Предлагается загадка «Три криминалиста». Далее рассматриваются примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: почему человек, замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют и т.д.

Логическая загадка «Три криминалиста»

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили — кто из них быстрее без фонаря поймает грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещенный королевский сад. В ожидании полночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чем-то задумался. В 12 часов грабитель проник в сад, криминалисты выбежали на улицу, и майор Пронин первым схватил его. Почему он был первым? Правильный ответ: его глаза быстрее адаптировались к ночной темноте, так как до этого он находился в темной комнате.

Примечание. Персонажи могут быть иными.

После вывода о способностях человека к физиологической адаптации, обсуждается вопрос «Существует ли психологическая адаптация?»

Основная часть. Формируются и уточняются представления о стрессе как изменении состояния организма, в том числе положительном, вынуждающем человека приспосабливаться. Учащиеся перечисляют ситуации, при которых необходима психологическая адаптация. Вводится понятие стресса как фактора, тренирующего приспособительные возможности человека. Учащимся предлагается продолжить фразы «Стресс вреден для спортсмена (врача, учителя), потому что...» и «Стресс полезен для спортсмена (врача, учителя), потому что...» Подчеркивается вред, наносимый длительным стрессом иммунной системе и общему состоянию здоровья. Учащиеся работают с анкетой «Умеете ли вы справляться со стрессом?»*. Делается вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

Умеете ли вы справляться со стрессом?

(Байер К., Шейнберг Л., 1997)

Утверждение

1. Я чувствую себя счастливым

2. Я сам могу сделать себя счастливым

3. Меня охватывает чувство безнадежности

4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю или успокоительным таблеткам

5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту

6. Я склонен к грусти

7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим

8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте

9. Я легко расстраиваюсь

Интерпретация

0—3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4—7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

Больше 8 очков. Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы не начнете использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем.

Основные принципы борьбы со стрессом

Научиться по-новому смотреть на жизнь. Быть оптимистом. Регулярно заниматься физическими упражнениями. Стремиться к разумной организованности. Учиться говорить «нет». Учиться радоваться жизни. Не быть максималистом. Не концентрироваться на себе. Не копаться в своем прошлом. Правильно питаться. Высыпаться. Не злоупотреблять алкоголем.

Способы быстрого снятия стресса

1. Физические упражнения 2. Глубокое дыхание (см. ниже) 3. Расслабление 4. Отрыв от повседневности 5. Массаж 6. Пересмотр жизненных позиций

Глубокое дыхание для снятия стресса

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать. 2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться). 3. Медленно и полностью выдохните через рот. 4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе: «Расслабляюсь». 5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно). 6. В течение нескольких последующих минут посидите (полежите) спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

Заключительная часть. Освоение эффективных способов адаптации к стрессу. «Аукцион идей»: основные принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса. Анализируя ответы, необходимо подчеркнуть, что есть неэффективные способы борьбы со стрессом (алкоголь и наркотики) и эффективные способы, с которыми предлагается познакомиться. Обобщение опыта и освоение способа профилактики стресса. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.

Ведущему на заметку. Во вводной части при обсуждении понятия «психологическая адаптация» желательно, чтобы учащиеся привели примеры подобной адаптации из собственной практики.

Занятие 7. «Употребление психоактивных веществ: Курение - мифы и реальность»

Цель: Формирование навыков отказа от употребления ПАВ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; информирование подростков о способах преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ. **Материалы**: большой лист бумаги.

Ход занятия

На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социальной приемлемости курения.

I.Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы: 1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.) — Подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.); — проголосовать по каждой из оценок; — назвать реальные цифры

(11,4%). 2. Какой процент взрослых курит? — Подсчитать; — проголосовать; — назвать реальные цифры (30,8%).

Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

II. Мозговой штурм

Обсудить причины курения/некурения подростков. Разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины курить», а другую «Причины не курить». Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали.

Причины не курить: мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим — показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

Причины курить: мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

Информация о курении (в помощь ведущему)

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.

2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.

3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.

4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества — смолы, никотин, угарный газ.

5. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.

6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.

7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Рассмотрим некоторые причины того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут?

На самом деле сигареты — не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.

III. Беседа о долговременных последствиях курения

Спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть от рака, сердечно - сосудистых заболеваний.

Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.

Указанные три группы болезней вместе составляют причины 58% смертей в США *ежегодно.*

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно. Попросить детей ответить на вопросы:

9. Как курит тот, кто только начал? В группе или один?

10. Отличается ли это от того, как курят давно курящие?

11. Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема —это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

Обсуждение. Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство. Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются. Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм. Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки. Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым. Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

Занятие 8. «Употребление психоактивных веществ: Алкоголь - мифы и реальность»

Цель: Формирование навыков отказа от употребления ПАВ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; информирование подростков о способах преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ.

Ход занятия

I. Описание влияния алкоголя на организм

Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга. Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Провести групповую дискуссию офизиологических и поведенческих эффектов влияния алкоголя на организм.

Небольшие дозы алкоголя:

• снижают способность ясно мыслить и принимать решение; • заставляют почувствовать небольшое расслабление; • заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно. **Большие дозы алкоголя:** • замедляют деятельность отдельных областей мозга; • вызывают головокружение; • снижают координацию; • приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния; • приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению. **Некоторые люди могут:** • временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг. **Поведенческие проявления воздействия алкоголя:** • драки/ссоры/насилие; • громкие разговоры, крик; • неприятное поведение; • глупость/дурашливость; • легкомыслие. Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

II. Объяснение причин

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать.) *Реальные цифры таковы — 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!*

Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать.) *Реальные цифры — 10–12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.*

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному. Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво — прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

Модели поведения:

1. *Полная трезвость.* Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива. ***2.***

Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов или обрядов.

3. *Социальное употребление алкоголя* (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время. ***4.*** *Проблемное употребление алкоголя.* Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

III. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя. Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

Люди пьют

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может. Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть? *Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком.*

Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку.

Алкоголь — психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

IV. Беседа

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно. Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти

Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение — это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь. Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина.

Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.

V. Обобщение основного содержания занятия

• Алкоголь — психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

• Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах Треть всех взрослых вообще не пьет.

• Только небольшая часть взрослых —пьяницы и алкоголики.

• Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.

• Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

• Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.

• Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

Занятие 9. «Употребление психоактивных веществ: Наркотики - мифы и реальность»

Цель: Формирование навыков отказа от употребления ПАВ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; информирование подростков о способах преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ.

Ход занятия

С незапамятных времён люди пытались найти средство, чтобы облегчить боль, страдание человека. И не обязательно, чтобы боль была физической, ведь иногда душевная боль бывает куда сильней. Чаще всего знахари в качестве болеутоляющего и кратковременно действующего средства использовали различные лечебные травы, особые свойства которых знали вожди, жрецы племени. Они умело ими пользовались и избавляли людей от чувства страха, тревоги, голода и беспокойства нервной системы.

В древности использование наркотических средств и растений ограничивалось религиозно-племенными традициями и нравственными нормами. И использовались они главным образом в лечебных целях, а также при проведении религиозных обрядов. Но со временем человек стал использовать наркотики и в других целях. Как во вред себе, так и другим.

Что же это за вещество – наркотики? Это такое вещество, которое сильно воздействует на психику человека и его разум. Слово «наркотик» имеет древнегреческое происхождение, в буквальном смысле – приводящий в состояние оцепенения, отупения, одурения.

Под понятием «наркомания» подразумевается не только стимулирование наркотическими средствами возбуждённого или угнетённого состояния. В настоящее время известно, что практически любые лечебные препараты оказывают вредное воздействие на организм человека, если их принимать в большом количестве. Врач-алхимик Парацельс утверждал: «Всё является отравой, яд содержится во всём, только определённая дозировка играет решающую роль».

Что же это за вещество, за которое люди готовы себя продать «с потрохами»? Где же это седьмое небо наркомана?

Ответ на эти вопросы должны дать учащиеся.

Наркомания – это болезнь или просто дурная привычка? Почему наркомания распространяется, несмотря на запреты и увещевания, вопреки строгим законам и всевозможным таможенным барьерам?

Наркомания и токсикомания

Наркомания – это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему. Это опий, гашиш, снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы.

В чём вред наркомании?

1. Организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.

2. Идёт общая деградация личности в 15-20 раз быстрее, чем от алкоголя.

3. Наркоманы – потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.

Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность. Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой.

Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать красочные галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиться слабоумие.

Статистика показывает, что 60% молодёжи приобщилась к наркотикам из любопытства. Формула: «Я попробую и брошу» – самая распространённая ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом – ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества – не принимайте наркотики и токсические средства.

Есть люди, которые очень хотят, чтобы вы стали наркоманами. Они не показывают своих лиц и не рассказывают о своих планах, но их посыльные с пакетиками наркотика возможно уже ходят рядом с тобой. Они знают твои слабые места. Они могут сыграть на твоём любопытстве или чувстве товарищества. Они могут оказаться рядом, когда тебе будет тяжело, предложить «помощь». Они даже могут попытаться угрожать тебе. У них есть много способов склонить тебя к наркотикам. Ты им нужен. Твоя беда должна стать их прибылью. Твоя болезнь должна обеспечить им красивую жизнь.

Ты видел этих мальчиков и девочек, сидящих на корточках у подъезда с тоскливыми и недобрыми глазами. Они носят одежду с длинными рукавами, чтобы не показывать следы от уколов, они часто прячут глаза, чтобы не видели их зрачков. Почти всё своё свободное время они проводят в поисках денег, чтобы купить очередную дозу. Если поговорить с ними откровенно, они расскажут, что их жизнь – это жизнь «зомби» от укола до укола, их жизнь – это кровь, грязь и боль. Некоторые из них могут бравировать своими «улётами», своим знанием жизни, но каждый из них втайне завидует тебе, потому что они – рабы своей болезни, а ты свободен.

Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций, эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, боли в мышцах. Возникает подавленное состояние, безотчетный страх, депрессия, психические расстройства. Недаром состояние после приёма наркотиков называют «ломкой». Чем моложе организм, тем страшнее последствия употребления токсических веществ.

Система защиты от ядов у детей и подростков ещё не сформирована, поэтому сопротивляемость организма ниже и быстрее наступает привыкание. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при систематическом употреблении ими становятся все.

Помни: здоровье – это дело каждого, а будущее нашей планеты – дело общее. Мы выбираем здоровый образ жизни.

Кто тот герой, что придумал гашиш?
Если ты знаешь, чего ты молчишь?
Да, не найти на вопрос сей ответ.
Тот, кто придумал – того уже нет!
Взял прикурить – в кровь загнал ерунду.
Ты – наркоман. Ты у всех на виду.
Ты не подумал о жизни своей,
Знаешь, осталось лишь несколько дней.
Ты не решил для себя, что потом –
Стать академиком или врачом,
Ты не подумал о жизни своей.
Знаешь, осталось лишь несколько дней.
Мы родились для того, чтобы жить,
Может, не стоит планету губить.
Есть кроме «да» и получше ответ,
Скажем, ребята, наркотикам «нет»!

Что ты можешь сделать?

Во-первых, реши для себя раз и навсегда, будут ли в твоей жизни наркотики.

Во-вторых, научись отказываться от того, что тебе не нужно. Подумай, как ты поступишь, когда тебя станут уговаривать, когда тебе будут говорить, что ты «слабак», когда тебя будут убеждать, что в жизни нужно всё попробовать. Сможешь ли ты твёрдо отказать даже своим близким друзьям?

В-третьих, если ты чувствуешь, что самому тебе не справиться, подумай, кто бы мог тебе помочь. Есть ли человек, которому ты бы мог доверить свои проблемы? Подумай, мог бы этим человеком стать твой школьный психолог, врач, консультант «Телефона доверия»? Не паникуй. Если ты захочешь, ты обязательно найдёшь выход.

А сейчас разобьёмся на три группы, и каждая команда обсудит проблемы, связанные с употреблением наркотиков.

Работа в подгруппах.

На доске вывешивается отпечатанный текст (сначала мифа, а после его обсуждения-реальности). Каждый участник группы делится своим мнением и принимает решение о том, вредно употребление наркотиков или нет.

Если участник изменит свое мнение, что касается серьезности данной проблемы, он по своему желанию может пересесть за другой стол – на котором в подсвечнике горит светлая свеча. (Выслушиваются все мнения, обсуждаются). Планируется, что в конце дискуссии все ее участники будут сидеть за одним столом, на котором в подсвечнике горит светлая свеча.

Дискуссия “Наркотики: мифы и реальность”

Употребление наркотиков. Это возможность попасть в круг избранных.

Человек, употребляющий наркотики, очень быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников.

Алкоголь – удел “низших”, примитивных людей, наркотики употребляет “элита”.

Как алкоголь, так и наркотики разрушительно действуют на мозг человека – ведут к его деградации, причем многие наркотики делают это значительно быстрее, чем алкоголь.

Наркотики способствуют творчеству.

В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениально. Однако чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством.

Многие пробовали наркотики, а потом бросили.

Бросить употреблять наркотики часто очень тяжело. Человеку приходится пройти через довольно мучительный процесс “ломки”. Даже от психической зависимости избавиться тяжело.

Наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшают настроение.

Период подъема в наркотическом опьянении сменяется затем состоянием апатии, подавленности, депрессии, тоски, раздражительности, для учащихся это длится значительно дольше.

Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить.

Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь не существует.

Обсуждение. Употребление наркотиков ведет к болезни. Страдают все внутренние органы человека. Разные наркотики по-разному влияют на органы человека (одни разрушают легкие, другие - печень и т.д.). Безопасных наркотиков не существует. Особенно страдает мозг.

Помогут ли тебе полученные знания сделать правильный выбор? Дружи и встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудную минуту, кто придёт к тебе на помощь и поддержит. Знай, тот, кто предлагает тебе наркотики, даже бесплатно, твой недруг. Он хочет тебе не добра, а зла, хотя будет при этом говорить ласковые, красивые слова. Мы выбираем здоровый образ жизни.

Блок 2. Коррекция эмоционально-личностной сферы

Занятие 10. «Эмоции и внутреннее состояние»

Цель: Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.

Ход занятия

Разминка: «Змейка»

Вся группа выстраивается за тренером в затылок, кладет руки на плечи предыдущему участнику и двигается по комнате. Задача: не порвать цепочку. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т.д.

«Прогноз погоды»

Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Описание: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в группе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Обсуждение

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2.Чему я сегодня научился?

Занятие 11. «Познание себя и отношений с окружающим миром»

Цель: Отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Ход занятия

Упражнение «Знакомство». Представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий Ваш образ жизни; в рисунке отразите интересы, ценности, семью, друзей, род занятий. Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

Упражнение «Автопортрет». Нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как Вам хотелось бы, что бы Вас воспринимали; изобразите, как Вас видит ваш друг и недруг.

Упражнение «Метафорический автопортрет». Нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон). После создания образа расскажите о нем от первого лица. Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть. Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент. Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

Упражнение «Грани моего Я». Изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образцы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей отражающих ваши взаимоотношения. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (грани) вашего «Я». Нарисуйте

четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное – то каким хочу быть, 4) будущее.

Занятие 12. «Что такое агрессивное поведение?»

Цель: Познавание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

Ход занятия

Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по–разному. Один, чтобы созидать – и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие, чтобы уничтожать или разрушать – и тогда их агрессия – деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражение, упрямство, самообвинение. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит – очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

- В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?
- Подумайте, каким способом, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией: даете ей ход, или наоборот, стараетесь сдерживать?
- Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?
- Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?

Ведущему на заметку. В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

Занятие 13. «Работа с гневом и обидами»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Ход занятия

Послушайте притчу: *Жила была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому–либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел что происходит и, выслушав жалобы Змеи, сказал: "Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их.*

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя злу в ответ.

В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными "безвредными" способами разрядками собственного гнева и агрессивности.

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представить, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую–нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите.

Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?

Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение «Спустить пар»

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

Упражнение «Шутливое письмо»

Цели: Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Описание. Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Обсуждение упражнения:

- Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
- Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
- Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?
- Когда полезно смеяться над конфликтом?

Занятие 14. «Мотивы агрессивного поведения»

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств

Ход занятия

Каждый из вас часто видит последствие своей агрессии, но не всегда понимает ее мотивы, т.е. не может объяснить причины ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель которой она служит, ты, наконец, научишься понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться с этой проблемой.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попытайтесь мысленно вернуться к галерее “негативных” образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравиться в этом человеке и проговорить это вслух вашему партнеру напротив, будто это тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов “В этом человеке мне не нравиться ...” то–то и то–то и заканчивайте на свое усмотрение словами “и потому я злюсь на него” , “и потому мне хочется обругать его”, “и потому мне хочется ударить его” и т.д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам и так произносим фразы поочередно.

Обсуждение. После завершения упражнения обсуждаются трудности в выполнении упражнения: каким персонажам труднее всего было выражать свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делиться чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Занятие 15. «Снижение тревожности»

Цель: Ознакомление со способами снижения тревожного состояния; снятие напряжения.

Ход занятия

Упражнение «Групповое животное»

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Описание упражнения: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой - нибудь девиз или лозунг, который хоть как - то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

Обсуждение. Упражнение «Мне сегодня» - подвести итог тренинга. Каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие 16. «Как распознать эмоциональное состояние»

Цель: Научиться распознавать эмоциональное состояние человека.

Ход занятия

Упражнение «Кто начинает?»

Все участники становятся по кругу.

Описание: «Пусть кто-то из вас выйдет за дверь. Мы (те, кто останется) выберем одного человека, который будет инициатором движения. Он будет выполнять какие-либо движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, находившийся за дверью, вернется в комнату, встанет в центр круга и, внимательно наблюдая за нами, постарается понять, кто же является инициатором движения». Когда один из участников выйдет за дверь, группа решает, кто будет инициатором движения.

«Обратите внимание на то, как будет происходить смена движения. Постараемся не смотреть на Олега (тренер называет имя того участника, который избран инициатором движения). Олег, а ты постарайся менять движения часто, помня о том, что делать это надо незаметно ».

В ролях инициатора движения и того, кто пытается его обнаружить, могут выступить несколько человек. Тренер может предложить кому-либо это сделать или спросить, нет ли желающих выступить в этих ролях.

В ходе обсуждения упражнения тренер спрашивает о впечатлениях участников, о том, как, каким способом удавалось найти инициатора движения, что можно было сделать участникам, чтобы затруднить решение этой задачи.

Упражнение «Пиктограммы»

Необходимо вспомнить, что такое пиктограммы.

Описание: Пиктограмма — это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке крест-накрест нарисованы вилка и ложка —это, конечно, столовая или кафе. Красный крест —это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Глухая старушка», «Мелкий дождик», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

Упражнение «радость»

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции радости (см. приложение). После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?»

В конце упражнения проводится конкурс на самое радостное лицо.

Упражнение «ярость»

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции ярости (см. приложение). После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает ярость?»

Далее занятие проводится по всем пиктограммам приложения.

Упражнение «Я хочу сказать "Спасибо"»

Описание: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: «Я хочу сказать "спасибо"...»

Занятие 17. «Эмоциональная поддержка»

Цель: формирование навыков оказания друг другу эмоциональной поддержки, стабилизация самооценки в эмоционально напряженных ситуациях личностноролевой дифференциации, оптимизация структуры группы.

Материалы: фломастеры красного и черного цвета, большой лист ватмана.

Ход занятия

Описание: используется техника “Парадоксальная социометрия”. В начале проводиться стандартная процедура социометрии по критерию наибольшей и наименьшей симпатии. Выборы –

отвержения фиксируются с помощью красных и черных стрелок в виде социограммы на большом листе ватмана, на котором по кругу написаны имена всех участников. Участникам рекомендуется сделать не более одного выбора и одного отвержения. После этого тренер просит членов группы согласно сделанным выборам высказать каждому из "отвергнутых" то, что вызывает симпатию к ним, а каждому из "предпочитаемых" то, что в них не нравиться. Предлагается говорить о чувствах, избегая оценок и интерпретаций. При этом ведущий просит одновременно подчеркнуть цвет стрелки, обозначенной на социограмме и несколько раз повторить свое высказывание, фиксируя тем самым поляризацию отношения. На практике это выглядит так. Группа рассаживается полукругом, тренер ставит отдельно два стула друг напротив друга. На один из них усаживается участник группы А , на другой участник группы Б, к которому была проведена черная стрелка (негативный выбор). А говорит: "Мне нравиться, что ты всегда говоришь то, что думаешь. Я провожу к тебе черную стрелку" (повторяется 2–3 раза). Затем на стул садиться участник группы В, к которому А провел красную стрелку. А говорит: "Меня раздражает то, что ты не даешь говорить другим. Я провожу к тебе красную стрелку" (повторяется 2–3 раза). Далее эта процедура повторяется с участием всех членов группы (в роли оценивающего и оцениваемого).

Обсуждение. После прохождения процедуры тренер предлагает всем участникам поделиться своими чувствами и обсудить опыт, полученный в упражнении.

Блок 3. Формирование позитивных жизненных целей

Занятие 18. «Правила и требования общества»

Цель: Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и общества

Материалы: бумага, ручки, мел.

Ход занятия

Упражнение «Узкий мост»

Цель: Развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях.

Описание. Ведущий на полу чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая таким образом мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Можно задать дополнительное условие: они торопятся. Ведущий обращает внимание участников, что они сами должны выбрать способ прохождения моста. Сумеют ли вежливо разойтись или столкнут другдруга?

В обсуждении участники делятся, как им удалось договориться. О ком они в первую очередь думали, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере? Всегда ли нужно уступать на «узком мосту»?

Заметки для ведущего. Часто в выборе уступки или отстаивания своего подростки руководствуются личными симпатиями или антипатиями. Нередко они даже не думают о том человеке, который вступил с ними в противоборство. Важно показать ребятам, что в жизни необходимо определять, насколько важен исход противоборства для обеих сторон, ведь исход выбора может повлиять на дальнейшую жизнь человека, и это нужно учитывать. А может, личная цель не настолько важна и от нее возможно с легкостью отказаться в пользу партнера?

Упражнение «Король школы»

Цель: Формирование позитивной позиции по отношению к правилам школы и общества.

Описание. Ведущий предлагает участникам представить, что они король или королева. Школа королевство. Король устанавливает правила, которые он считает разумными. Участники придумывают свои правила, записывают на листах бумаги. Затем каждый «король» должен презентовать свои правила, объясняя, по каким соображениям он эти правила ввел.

По окончании в группе обсуждается, что было труднее: придумать свои правила или обосновать их? Насколько трудно следовать установленным правилам в школе, обществе? Что этому мешает?

Заметки для ведущего. Высказывания ребят интересный диагностический материал для определения результативности действия устава школы. Стоит обратить внимание на их мнение. Может, и стоит пересмотреть некоторые пункты, противоречащие и законам, и возможностям подростков следовать установленным правилам?

Упражнение «Дотронуться до…»

Цель: Привитие навыков слышать команды, находить способ для эмоциональной разрядки.

Описание. По команде ведущего участники должны дотронуться до: железного, деревянного, холодного, стеклянного, прозрачного, красного цвета, живого, бледного, и т. д.

Заметки для ведущего. Упражнение подвижное и веселое, поэтому нужно убрать все предметы, натолкнувшись на которые ребята в своем рвении успеть могут травмироваться.

Упражнение «Датский бокс»

Цель: Развитие навыков сохранять контакт с партнером во время спора.

Описание. Эту игру придумали датчане, скучая долгими зимними вечерами. Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии вытянутой руки. Затем рука прижимается к руке партнера так, что бы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный к безымянному, и т. д. Участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу. Восемь пальцев прижаты, а большие пальцы вступают в бой. Нужно, чтобы большой палец оказался сверху пальца партнера, а остальные оставались прижатыми. Можно провести несколько раундов. После окончания партнеры должны поблагодарить друг друга за честную игру.

Заметки для ведущего. Необходимо предупредить ребят, чтобы они не прикладывали физическую силу в этом упражнении, ведь здесь главное не сила, а ловкость и внимание.

Обсуждение. Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 19. «Мои сильные стороны»

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.

Ход занятия

Упражнение «Говорю, что вижу»

Цель: Развитие навыков безоценочного принятия других людей.

Описание. Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то, какие реакции возникают в ответ на это. В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них и когда им приходилось говорить о других?

Заметки для ведущего. С ребятами можно обсудить случаи, когда оценка со стороны шла впереди человека. Бывает, что, получив негативную информацию о незнакомом человеке, мы встречаем его негативно.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Описание. Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или с чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдается, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать. Упражнение можно повторить с другими добровольцами. В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать определенную характеристику человеку, насколько было трудно отгадать загаданного члена группы?

Заметки для ведущего. Можно обсудить с ребятами случаи, когда не удалось отгадать задуманного участника; может быть, в этом случае срабатывают собственные установки по поводу конкретного человека, и мы не можем ассоциировать его с чем-то, что сами не принимаем.

Упражнение «Взглянем вместе»

Цель: Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Описание. Участники делятся на пары и встают спи нами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза. По окончании выполнения упражнения

ребята высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогало его почувствовать? Что они чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза?

Заметки для ведущего. Нужно предупредить, чтобы взгляд в глаза партнера был доброжелательным, а не сверлящим и подозрительным.

Упражнение «Великий мастер»

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Описание. Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...» Например, мастер рисования плакатов, приготовления особенных блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?» Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» Названного занятия, группа награждает его аплодисментами.

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя и почему? Всегда ли нужна такая скромность? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах? Приятно ли получать аплодисменты?

Заметки для ведущего. Изгои, как правило, в этом упражнении остаются в стороне. Нужно помочь им справиться с опасениями быть осмеянным и выйти перед группой вместе с ним в качестве «группы поддержки».

Обсуждение. Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 20. «Самоопределение жизненных целей»

Цель: Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

Материалы: небольшое зеркальце, бумага, ручки.

Упражнение «Подари улыбку»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Описание. Участники по часовой стрелке по кругударят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

Упражнение «Диалектика»

Цель: Выработка личных отношений к социальным ролям.

Содержание. Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине, рабочий на заводе, дворник и т. д. Каждый участник по кругу высказывается: «Быть ... хорошо, потому что..., а плохо, потому что...» Можно обсудить несколько социальных ролей. Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?

Заметки для ведущего. Очень важно объяснить участникам группы, что нет плохих профессий, плохо, когда ты не выполняешь то, что обязан делать. Нужны дворники и уборщицы, иначе все окружающие утонут в грязи. Это не работа плохая, это люди плохо относятся к ней, потому что не умеют ценить труд других. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. А мы не умеем этого делать, вот и нужны люди, которые за нами убирают! А как приятно выйти в чистый двор или прийти в убранный офис! Когда мы научимся жить чисто, тогда в таких специальностях не будет необходимости, а пока нам без них не прожить.

Упражнение «Волшебное зеркало»

Цель: Актуализация жизненных целей.

Описание. Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркальца», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух. что он там «увидел» . По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было представить себя взрослыми.

Заметки для ведущего. Нужно обратить внимание на «изгоев»: они опасаются говорить о себе, нужно вместе с ними заглянуть в будущее.

Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: Развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Описание. Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными 'чертами характера они.обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в «волшебном

зеркале». Очень хорошо будет, если ребята напишут, какие черты характера им нужно корректировать, чтобы быть успешными. Желающие могут зачитать, что у них получилось. Если участники не захотят этого делать, настаивать не нужно; важно, что они это осознали для себя. Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: насколько поиски были напряженны ми? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?

Заметки для ведущего. Нужно объяснить ребятам, что любому человеку не хочется видеть себя в негативе, не хочется признавать недостатки, особенно когда слышишь о них со стороны. Это происходит не из-за того, что у людей повышенное самомнение, а из-за болезненности признания в себе чего-то неприятного. Но эту болезненность необходимо перебороть, так как, отрицая в себе негативное, мы от него не избавляемся, а холим, охраняем от посягательств других. Но ведь недостатки мешают нам контактировать с людьми и достигать желаемого. Значит, нужно их признать и избавиться от них.

Упражнение «Соглашаюсь…не соглашаюсь»

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

Описание. Выбирается первый водящий. Его задача высказать любое утверждение, пусть даже абсурдное, и указать, кто будет отвечать по своему выбору. Отвечающий должен без раздумий согласиться или не согласиться с утверждением. Если его ответ не совпадает с реальностью, он становится водящим. Игра должна проводиться очень динамично: будет больше ошибок и быстрее будут сменяться водящие.

Обсуждение. Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 21. «Преодоление жизненных преград»

Цель: Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

Материалы: набор всевозможных предметов в количестве, несколько большем, чем число участников, пустые карточки, бумага, ручки, воздушные шарики по количеству участников.

Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: Осознание групповой принадлежности и развитие навыков принятия группового решения

Описание. Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. По команде ведущего все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух партнеров. Участники открывают глаза, их задача распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: круг, несколько кругов и пары. По окончании ребята высказываются, как они находили варианты распутывания узлов: методом проб и ошибок, пытались сначала прогнозировать исход действий, кто-то один руководил распутыванием или решали все вместе?

Заметки для ведущего. Нужно предупредить ребят: не делать больно друг другу.

Упражнение «Магазин»

Цель: Признание множественности вариантов для совершения выбора.

Описание. Участникам предлагается набор всевозможных предметов, которые выкладываются на столе (это могут быть канцелярские товары, небольшие игрушки и пр.). Каждый по очереди при ходит в «магазин» И выбирает понравившийся предмет. Когда все сделают свой выбор, они объясняют, почему захотели именно этот предмет. Что было труднее выбрать или объяснить св ой выбор? Чем ребята руководствовались в выборе: вещь просто понравилась или она полезна и применима для чего-то?

Заметки для ведущего. Может оказаться, что два участника выбрали один и тот же предмет, пусть они не спорят, а каждый расскажет о своем выборе именно этой вещи.

Упражнение «Мой выбор»

Цель: Развитие способности самоопределения.

Описание. Участникам предлагается опять прийти в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Ведущий будет продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую социальную роль или профессию и отдает ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все участники побывают в «Магазине», они объясняют свой выбор. Ведущий спрашивает их: насколько этот выбор был сложен для них? По

каким критериям выбиралась профессия: модно быть кем-то, большая зарплата, нравится специальность, желание родителей, хочется попробовать себя в этой деятельности, не хочется расставаться с другом, так как придется учиться в других городах?

Заметки для ведущего. Следует объяснить ребятам, что профессия это конкретная специальность, ассоциальная роль это домохозяйка, отец семейства, многодетная мать, «вечный студент», пенсионер. Можно выбрать для себя и социальную роль, нет в этом ничего странного.

Упражнение «Преграды»

Цель: Развитие способностей к прогнозированию ситуаций.

Описание. Каждый подросток должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной социальной роли или профессии. Затем всем предлагается ответить на вопрос: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного?

Заметки для ведущего. Могут возникнуть трудности в определении преград, ведь в детстве все кажется легко достижимым. Можно поговорить с ребятами о реальности поставленных целей, они могут оказаться совершенно недостижимыми, в этом случае не нужно разочаровывать подростков, а сказать, что мечтать это здорово.

Упражнение «Помощь зала»

Цель: Развитие способностей преодоления жизненных преград.

Содержание. Один участник, по желанию, зачитывает, какие преграды он видит в достижении его цели, каким образом можно эту преграду преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогает зал, высказывая свои предложения. Затрудняющийся выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Как он поступит в выборе рекомендаций, последует им или не примет, егомаленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

Обсуждение: что было труднее самому искать выход или принимать советы, прояснили ли советы затруднения?

Заметки для ведущего. Желающего поделиться может сразу и не оказаться, нужно мотивировать ребят, объяснив, что человек, столкнувшись с трудностями, не всегда видит выход, а окружающие могут подсказать очень интересный вариант разрешения проблемы.

Упражнение «Гусеница»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Описание. Участники выстраиваются в ряд и кладут руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой? Это очень веселая игра, которая дает возможность участникам эмоционально расслабиться.

Заметки для ведущего. Ведущему стоит поиграть в эту игру вместе с ребятами, это разрушает межличностные барьеры.

Обсуждение. Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 22. «Мотивация»

Цель: Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

Материалы: бумага, ручки, часы с секундной стрелкой или песочные часы.

Упражнение «Зеркало»

Цель: Создание обстановки, благоприятной для понимания чувств других людей.

Описание. Группа делится на пары. Один из пары принимает какую-либо позу, другой зеркально ее отражает, пытается понять ощущения и чувства своего партнера и говорит ему о них. Затем участники делятся впечатлениями, насколько было трудно понять, что чувствовал партнер.

Заметки для ведущего. Важно пояснить ребятам, что принимать эту игру нужно серьезно, смеяться над очень личным - значит обидеть партнера.

Упражнение «Кино»

Цель: Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Описание. Подросткам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполни лось 30 лет у них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе как

о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, его семейное положение. В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя? Может, им что-то хочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

Заметки для ведущего. Ребятам нравится фантазировать, не нужно останавливать их в высказывании, казалось бы, недостижимых желаний. Может, это даст им толчок для саморазвития: высказанное сокровенное желание часто как раз и является таким толчком.

Упражнение «Представление о времени»

Цель: Осознание собственного чувства времени.

Описание. Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. Теперь нужно этот объект нарисовать, обозначив на рисунке прошлое, настоящее и будущее, и точку времени, в которой они находятся сейчас. Ребятам предлагается подумать о том, что время конечно, его может не хватить на выполнение каких-либо планов. Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? А чтобы исполнилось то, что они увидели в кино», нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

Заметки для ведущего. У детей иное представление о времени, нежели у взрослых, они живут здесь и сейчас. В этом упражнении трудности заключаются именно в понимании конечности времени, так как его невозможно увидеть или потрогать, то есть осознать как физический объект. Конечность времени можно объяснить на примере часового циферблата. Секундная стрелка начинает движение от цифры « 12» это началась минута. Когда стрелка вернулась к цифре « 12», минута закончилась, начинается следующая. Той, которая уже прошла, никогда не будет. Если есть песочные часы, можно продемонстрировать конечность времени на них.

Упражнение «Чувство времени»

Цель: Осознание связи чувства времени с настроением.

Описание. Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть молча, пока все не откроют глаза. Ведущий по часам определяет. Когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку позже; те, кто примерно точно уловил момент. Группы расходятся в разные углы комнаты, где стараются определить общие для них ощущения и чувства. В обсуждении ребятам предлагается поговорить о том, зависит ли: чувство времени от состояния человека, что нужно сделать, чтобы собственное время совпадало с реальным и для чего это нужно.

Заметки для ведущего. В этом упражнении нет правильного выбора или неправильного. Каждый чувствует время в силу своих личностных особенностей, и это нужно объяснить ребятам. Есть «торопыжки», и есть медлительные люди, не нужно смеяться над этим, это не недостаток, а особенность темперамента.

Упражнение «Махнемся не глядя»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Описание. Участникам предлагается написать на листках или нарисовать то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотели бы обменяться. После того как обмен произойдет, листки разворачиваются и вслух зачитывается, какой предмет каждый из них получил.

Обсуждение: остались ли участники довольны обменом?

Заметки для ведущего. Очень интересно, что подростки считают самым ценным: что они не хотели бы обменивать ни с кем, а с чем расстались легко? Стоит обсудить и это.

Обсуждение. Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 23. «Самооценка»

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Материалы: бумага, ручки.

Ход занятия

Упражнение «Закончи предложения»

Цель: Создание доверительной рабочей обстановки.

Описание. Участникам предлагается написать окончание к предложениям:

• Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

• Я пойму, что счастлив, когда...

• Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю).

Затем подростки про себя прочитывают написанное и вслух говорят о том, достижимо ли то, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из них затруднения?

Заметки для ведущего. Интересно узнать, как ребята понимают словосочетание «быть счастливым»? Счастье это что-то материальное или собственное мироощущение? Стоит поговорить об этом.

Упражнение «Цели и дела»

Цель: Развитие умения планировать свои дела, ставить реальные выполнимые цели и достигать их.

Описание. Участникам за две минуты предлагается написать планы, как можно провести ближайший вечер: необходимо включить фантазию и написать как можно больше вариантов. Варианты зачитываются, и выбирается наиболее часто стречающийся. После этого подросткам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогутосуществить задуманное. Список дел записывается на доске. Затем определяется, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Обсуждение: помогает ли планирование дел достичь желаемой цели?

Заметки для ведущего. Принимаются самые сумасбродные идеи, главное научиться планировать свои дела и распределять время. Когда придется реализовывать их, ребята сами откажутся от задуманного, поняв его невыполнимость.

Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни»

Цель :Развитие мотивации к достижению целей.

Описание. Участникам предлагается представить, что сегодня первый день их оставшейся жизни, и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать. В последующем обсуждении всем ребятам предлагается высказаться, что оказалось наиболее трудным в этом задании: поставить цель или представить, что сегодня первый день. Для чего было придумано такое задание попытаться представить свой первый день? Поскольку участники уже выбрали для себя ближайшие жизненные цели, они могут начинать двигаться вперед, к их достижению!

Заметки для ведущего. Ребятам обычно трудно представить, что сегодня их первый день, уже ведь столько прожито. Нужно напомнить им часовой циферблат или песочные часы. Секундная стрелка каждый оборот начинает снова, песочные часы переворачивают, и песок начинает пересыпаться с первой песчинки. Вот так же и нужно представить свой первый день: я проснулся утром, и начался мои первый день, начался мой новый путь. По сути, это так и есть, каждый день человек начинает свои новый путь, открывает для себя что-то новое и интересное, главное, чтобы он стремился к этим открытиям, тогда жизнь будет наполнена и интересна.

Упражнение «Дружеские руки»

Цель: Достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров.

Описание. Участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым И т. д., пока каждый не пройдет вдоль строя. Вопрос для обсуждения: приятно ли было чувствовать дружеские рукопожатия?

Заметки для ведущего. Особенное внимание нужно уделять «изгоям». Они опасаются отторжения со стороны других участников. Необходимо предупредить ребят, что нужно пожать руки всем, но не с коем случае не делать больно.

Обсуждение. Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 24. «Уверенность в себе»

Цель: Повышение уверенности в достижении жизненных целей.

Материалы: небольшой мяч, бумага, цветные карандаши или фломастеры, ручки, магнитофон, аудиокассета с медитативной музыкой.

Ход занятия

Упражнение «Я знаю, что у тебя…»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Описание. Участники стоят в кругу, бросают мяч другдругу и произносят: «Я знаю, что у тебя...» Например: «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение потому, что тебе поставили пятерку по английскому!» Мяч должен побывать у каждого.

Упражнение «Дотянись до звезд»

Цель: Повышение уверенности и собственной ответственности в достижении целей.

Описание. Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд». По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане? Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя счастливыми.

Заметки для ведущего. У ребят могут быть и «звездные» мечты, и приземленные, касающиеся простых земных благ. Нужно сказать, что мечтать можно о чем угодно, о полете в космос и о велосипеде, самое главное, чтобы у человека сохранялась эта способность, ведь мечты подвигают нас к действию, а достижение мечты приносит нам радость и уверенность в себе. Так что мечтайте на здоровье!

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: Развитие способности нахождения ресурсов для достижения цели.

Содержание. Подросткам предлагается подумать, что может им помочь в достижении тех целей, до которых они дотягивались в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают, чтобы достичь своих целей. Можно изобразить свои качества в виде символов. Это личные ресурсы каждого. Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода трудности возникли у подростков во время поиска в себе ресурсов.

Заметки для ведущего. Многие подростки вследствие своей инфантильности часто не могут разделить свои внутренние и внешние ресурсы. Нужно поговорить с ребятами о том, что для достижения поставленной цели могут привлекаться и другие люди, но основными исполнителями задуманного являемся мы сами, и многое зависит именно от нас и от наших личностных качеств.

Упражнение «Мои достижения»

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Описание. Ведущий говорит, что будущие цели и найденные ресурсы для их достижения это то, что еще предстоит. Однако уже есть то, чего ребята достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Участники по кругу передают небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть в волейбол, кататься на доске и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!» По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

Заметки для ведущего. Ребята с заниженной самооценкой обычно стесняются говорить о своих достижениях, рассказывают о них запинаясь, тихим голсом. Следует попросить их повторить свою фразу громко и уверенно.

Обсуждение. Получение обратной связи. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 25. «Актуализация жизненных целей»

Цель: Актуализация жизненных целей и повышение мотивации к их достижению.

Материалы: лист ватмана, цветные карандаши или фломастеры, картонная коробка, бумага, ручки, магнитофон, аудиокассета с приятной, ненавязчивой музыкой.

Ход занятия

Упражнение «Строим город»

Цель: Актуализация жизненных целей.

Описание. Упражнение проводится под музыку для создания творческого настроя. Участникам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором им хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город они должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

Заметки для ведущего. Чтобы каждый имел возможность отобразить свою мечту, ребята должны подходить к ватману по очереди. Подростки, которые стесняются, могут отказываться. Ведущий в этом случае подходит к ватману вместе с ними и помогает им.

Упражнение «Ящик Пандоры»

Цель: Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

Описание. Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры».Участникам предлагается на листах написать все то, что помешает им построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может им помешать. «Ящик Пандоры передается ведущему, и все вместе договариваются, когда можно будет его приоткрыть, в какое время ребята могут устранить помехи, мешающие им строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

Заметки для ведущего. Ребятам предлагается написать, что им мешает построить город своей мечты.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Описание. Каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренига.

Заметки для ведущего. Некоторым ребятам может потребоваться помощь ведущего в определении приобретенного багажа знаний.

Занятие 26. «Заключительное»

Цель: Подведение итогов групповой работы

Материалы: плотный лист цветной бумаги, карандаши, ручки, фломастеры.

Ход занятия

Вариант I

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Вариант II

Раздать подросткам по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Ведущий также подписывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Дальше участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Примеры для образца:

Мы много узнали и стали умней...

Наша группа словно цветок...

Мне так хорошо, я знаю так много..

После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

Получение обратной связи

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:

• Что больше всего понравилось в занятиях?

• Что не понравилось совсем?

• О чем бы еще хотели узнать?

• Что, на ваш взгляд, было лишним?

• Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?

• Что нового узнали?

Направление 3. Работа с родителями.

Блок 1. Подготовительный

Встреча 1. Знакомство

Цель: Знакомство участников групповой работы; выяснение ожиданий и опасений родителей; общая ориентация в проблемах родителей.

Ход работы

1. Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает участникам философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми — признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

2. Процедура знакомства: участники представляются и высказывают свои опасения и ожидания в предстоящей работе.

3. Психогимнастическое упражнение: встать и поменяться местами по какому-то признаку.

4. Ведущий говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителям ответить на ряд вопросов. Родители впервые обращаются к своим дневникам, о которых ведущий должен сказать особо.

Следует обратить внимание на важность ведения дневников. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получат уже дома.

№ Ответ родителя

Ответ ребенка

Вот примерный перечень вопросов для школьников и их родителей:

1. Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.
2. Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.
3. Моя любимая книга. Книга, которая не нравится.
4. В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... , а не нравится...
5. Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
6. Доброго волшебника я попросил бы о ……. А злого попросил бы о... Почему?
7. В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?

Далее при обмене ответами на вопросы занятие часто принимает вид свободной дискуссии, которую ведущему стоит поощрять. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и их детей. Ведущий, приводя
простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказки, желания и т. д. назывались в группе чаще всего.

5. Можно также предложить группе работу в малых группах по 3—4 человека. Задачей участников будет истолкование смысла предложенных пословиц, касающихся отношений в семье.

Каждой подгруппе ведущий предлагает для рассмотрения три-четыре пословицы. В заключение работы над пословицами группы дают варианты толкования пословиц, поясняют, что имели в виду наши предки и насколько это актуально в наше время. Ведущему важно искать пути для создания атмосферы групповой сплоченности и подчеркивать возможность использования своего и чужого опыта для решения проблем воспитания.

Ведущему на заметку.

Пословицы

- Без корня и трава не растет.
- Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало.
- У семи нянек дитя без глазу.
- При солнышке тепло, при матери добро.
- В чужой монастырь со своим уставом не ходят.
- Дитя не плачет, а мать не разумеет.
- Тот не умирает, кто детей не покидает.
- Не мы на детей походим, они на нас.
- Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает.

Встреча 2. «Современное состояние исследований девиантного поведения подростков»

Цель: Информирование родителей о существующей проблеме девиаций в стране; повышение педагогической компетенции родителей в области особенностей девиантного поведения, его понятия, видов, формирования; осознание важности проведения профилактических и коррекционных мероприятий в данной области в условиях общеобразовательных учреждений

Содержание

1. Определение девиантного поведения.
2. Исследование ДП в зарубежной и отечественной психологии.
3. Типология и причины ДП.
4. Роль социальных служб в работе с детьми с девиантным поведением.
5. Возрастные особенности психического развития подростков.
6. Особенности диагностической, профилактической и коррекционной работы с девиантными подростками.

Встреча 3. Комплексная характеристика программы профилактики и коррекции девиантного поведения подростков в ОУ.

Цель: Знакомство со спецификой, принципами построения и реализации данной программы; информирование о способах выявления подростков «группы риска», о существующих формах помощи семьям, вовлеченных в проблему, принципах и подходах работы с родителями по данной проблеме.

Семинар «Комплексная характеристика программы профилактики и коррекции девиантного поведения подростков».

Цели: знакомство со спецификой, принципами построения и реализации данной программы; информирование о способах выявления подростков «группы риска», о существующих формах помощи семьям, вовлеченных в проблему, принципах и подходах работы с родителями по данной проблеме; обеспечение понимание роли классного руководителя, социального педагога и психолога в реализации данной программы.

Содержание

1. Цели и задачи программы.
2. Структура программы.

Блок 2. Основной

Встреча 4. «Ваш ребенок становится взрослым»

Цель: Повышение информированности о психологических особенностях подростка, проблем, свойственных данному возрасту; осознание необходимости изменения взаимодействия в системе «родитель-ребенок», придания ему партнерства и сотрудничества, основанных на эмоциональном контакте и понимания психологических проблем подросткового возраста; создание в семье благоприятной атмосферы; актуализация личностных ресурсов.

Вопросы для обсуждения:

- Кризисы подросткового возраста, психологические особенности подростка.
- Воспитание подростка и общение с ним.

Заметки для ведущего

1.Подростковый возраст. Этот возрастной период детей требует особого внимания родителей к тем переменам, которые происходят с растущим ребенком, особой гибкости их педагогической тактики, огромного терпения, взвешенности, умения видеть позитивное и истинное в вызывающем поведении подростка. Родитель должен учитывать сложность подросткового периода и для самого подростка, характерные для этапа гормональной перестройки организма неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций.

Кризис 13 лет. Этот кризис социального развития, относится к числу наиболее острых. Характеризуется падением успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении личности.

Симптомы кризиса:

- Наблюдается снижение продуктивности и способности к учебной деятельности даже в той области, в которой ребенок одарен. Это связано с переходом от наглядности и знания к пониманию и дедукции (выведение следствия из посылок, умозаключение). На смену конкретному приходит логическое мышление. Это проявляется в критицизме и требовании доказательств. Подросток теперь тяготится конкретным, его начинают интересовать философские вопросы. Происходит открытие мира

психического, внимание подросток впервые обращает на других лиц. Разделяется ми внутренних переживаний и объективная действительность. В этом возрасте многие подростки ведут дневники.

- Негативизм. Ребенок как бы отталкивается от среды, враждебен, склонен к ссорам, нарушению дисциплины. Одновременно испытывает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству к самоизоляции. У мальчиков негативизм проявляется ярче и чаще, чем у девочек, и начинается позже – в 14-16 лет.

Особенности подросткового возраста:

- Половое созревание. Наступление подросткового возраста (ПВ) со всей очевидностью проявляется в резком возмужании организма, внезапном увеличении роста и развитии вторичных сексуальных признаков. У девочек этот процесс начинается приблизительно на 2 года раньше и длится в течение более короткого времени (3-4 года), чем у мальчиков (4-5 лет). Это возраст считается периодом выраженного увеличения сексуальных желаний и сексуальной энергии, особенно у мальчиков.

С фазами биологического созревания у подростков совпадают фазы развития интересов. С одной стороны, теряется интерес к вещам, которые его интересовали раньше. При этом не утрачиваются ни навыки, ни сложившиеся механизмы поведения. С другой стороны, возникают новые интересы: новые книги, в основном эротического характера, острый сексуальный интерес.

Во время смены интересов есть момент, когда кажется, что у подростка вообще отсутствует какой бы то ни было интерес.

Ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками. Отношения со сверстниками более значимы, чем со взрослыми.

- Формирование «Мы» - концепции. Иногда оно принимает очень жесткий характер: «мы – свои – чужие». Поделены территории, сферы жизненного пространства. Это не дружба, отношения дружбы еще только предстоит освоить как отношения близости, увидеть в другом человеке такого же, как сам. Это скорее, поклонение общему идолу.

- Формирование референтных групп. В ПВ среди детей начинают выделяться группы. Сначала они состоят из представителей другого пола, впоследствии возникает тенденция к объединению подобных групп в более крупные компании или сборища, члены которых что-то делают сообща. С течением времени группы становятся смешанными. Еще позже происходит разделение на пары, так что компания состоит из связанны между собой пар. Ценности и мнения референтной группы подросток склонен признавать своими собственными. Типичная черта подростковой группы – чрезвычайно высокая конформность. К мнению группы и ее лидера относятся некритически.

- Чувство взрослости. Объективной взрослости у подростка еще нет. Субъективно она проявляется в развитии чувства взрослости и тенденции к взрослости:

• Эмансипация от родителей.
• Новое отношение к учебе.
• Романтические отношения со сверстниками другого пола.
• Внешний облик и манера одеваться

- Эмоциональное развитие подростка. ПВ считается периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. Временами подростки чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотя бросить всех и все, им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними, некоторым в голову приходят идеи самоубийства. Подростки становятся застенчивыми и придают большое значение недостаткам своей внешности и поведения, что приводит к нежеланию встречаться с некоторыми людьми. Иногда тревожность парализует социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности. Проявляются страхи открытых и закрытых пространств.

- Аномалии личностно развития подростков. Отклонения в поведении свойственны почти все подросткам. Характерные черты этого возраста – чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. У большинства детей со временем это проходит само собой, некоторым же нужна помощь психолога. Расстройства бывают поведенческие и эмоциональные. Эмоциональные преобладают у девочек (депрессия, страхи, тревожные состояния). Причины обычно социальные. Нарушения в поведении в 4 раза чаще бывают у мальчиков.

Родители должны помнить о таких существенных аспектах развития в ПВ, как:

• Неравномерность физического и физиологического развития подростков и возможность болезненных переживаний из-за задержки или чересчур стремительного изменения пропорций тела;

• Повышенная чувствительность подростка в отношении изменений собственной внешности, физического облика, которая требует корректности и осторожности в высказываниях по этому поводу;

• Ярко выраженная потребность быть «значимым» в глазах сверстников, утвердиться среди них;

• Частное возникновение отклонений самооценки и уровня притязаний в сторону чрезмерного занижения или завышения;

• Склонность к немотивированному риску, к неадекватному реагированию по, казалось бы, незначительным поводам, неумение предвидеть последствия своих поступков.

2. Многие родители считают, что конфликты при воспитании подростка неизбежны. Действительно, ПВ характеризуется рядом психологических особенностей, которые ставят перед родителями новые воспитательные задачи. Но эти особенности не обязательно влекут

за собой отрицательные формы поведения подростков и конфликтность их отношений со взрослыми. Все зависит от конкретных условий жизни и воспитания. При этом родителям необходимо помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Во все времена были конфликты и непонимание между взрослыми и подростками. Об этом свидетельствуют дошедшие до нас высказывания. «Молодые строптивы, без послушания и уважения к старшим. Никто их не понимает, и они не хотят, чтобы их понимали. Несут миру погибель и станут последним его пределом». Надпись на гробнице фараона (около 3500 лет до н.э.). «Эта молодежь растленна до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы. Никогда они не будут походить на молодежь былых времен.». Надпись на вавилонском сосуде (около 3000 лет до н.э.). «Я утратил всякие надежды относительно будущего страны, если сегодняшняя молодежь возьмет в свои руки бразды правления, ибо молодежь невыносима, невыдержанна, просто ужасна». Геоксид (древнегреческий историк, около 720 года до н.э.) «Наша молодежь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Попросту говоря, они очень плохие».Сократ (древнегреческий мыслитель, 470 – 399 гг. до н.э.).

Подросток во все времена стремился поступать и выглядеть как взрослый, иметь его права и возможности. В конечном итоге развитие подростка - всегда равнение на взрослого. И здесь наибольшее значение имеют непосредственные контакты с взрослыми, совместные с ними дела и занятия, совместный с ними труд. Именно поэтому очень важно найти правильную позицию в отношениях взрослого и подростка, стать для него авторитетом.

У подростка, по сравнению с младшим школьником, появляется в отношении к взрослому нечто новое. Подросток начинает оценивать более критично слова и поступки взрослого, у него возрастают требования к поведению и отношению взрослого, к его социальной позиции и статусу. И наряду с этим должна неизмеримо возрастать ответственность взрослого за свое собственное поведение, за свои нравственные качества и отношения. Требовательность взрослого к себе должна всегда быть выше уровня требований к нему подростка. Это одно из главных оснований родительского авторитета.

Важно не только требовать, но и знать его жизнь, интересы, друзей, характер их взаимоотношений, его радости и обиды, тревоги и заботы. Только зная все это, можно своевременно прийти ему на помощь, когда она понадобится. Но при этом нужно уважать право ребенка на личную жизнь.

Нагрубил вчера я маме, хлопнул дверью я,
Нет доверья между нами, нет доверия.
Я проснулся одинокий, вспомнил мамины упреки:
Я ее родное чадо, про меня все знать ей надо —
Почему неоткровенен? Нет ли где в душе разлада?
Откровенничать не стану, зря надеется!
Откровенничать не стану, не младенец я!
И нарочно я туману напускаю,
Нынче маму до души не допускаю.
Я проснулся одинокий, мысли грустные,
С горя выучил уроки, даже устные.
(А.Барто)

Большой знаток детской души В.А. Сухомлинский глубоко подметил основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого: «Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги; и чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величия и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины». Эту сложность и противоречивость внутреннего мира подростка взрослый должен понять и именно на основе этого понимания строить свои отношения с ним.

Потребность во взрослом друге очень остра у подростка. А где он его найдет, кем тот окажется - во многом зависит от того, какова атмосфера в семье. Только в обстановке взаимного уважения, взаимной заботы и помощи, доверия и искренности уважительное отношение к людям станет привычной формой поведения подростка.

Знание основных психологических особенностей развития подростка, индивидуальных особенностей своего ребенка поможет родителям выбрать правильные формы взаимодействия с ним. Следует помнить, что каждый подросток – личность, требующая к себе понимания и уважения.

Встреча 5. «Преодоление барьеров общения»

Цель: Помочь прийти к положительному восприятию барьеров общения, а не уйти от них или подавить их.

В помощь ведущему.

I. Теоретический материал

Поскольку вою информацию об окружающем мире мы получаем через свои органы чувств, может показаться, что состояние нашего разума полностью контролируется внешними впечатлениями. Создается мнение, что именно окружающий мир служит источником переполняющих нас плохого настроения, чувства угнетенности и страха. Данная система убеждений заставляет предположить, что окружающий мир является причиной, а мы и наши переживания - следствием. Что произойдет, если мы примем на веру мысль о том, что все наши восприятия определяются мышлением?

Возможно, это новая и незнакомая точка зрения покажется забавной - мысли - причина, а восприятие - следствие. Получается, что нет смысла осуждать окружающий мир и живущих в нем за те лишения и боль, которые мы испытываем, так как наши восприятия только зеркало отражения, а не реальность.

Цель этого урока - помочь прийти к положительному восприятию барьеров общения, а не уйти от них или подавить их. Карьеры общения сопровождают нашу жизнь от рождения до последнего дня. Но это вовсе не значит, что во всех этих, зачастую кажущихся неразрешимыми ситуациях обязательно должна быть проигравшая и выигравшая сторона. Выиграть могут обе!

И тогда тот потенциал, та энергия, генератором и аккумулятором которой является каждый барьер, из разрушающей превратится в творческую, принесет радость и чувство удовлетворения, возможность психологического роста.

Если в нашем разуме царит покой, все вокруг будет выглядеть иначе. Мы сами можем решать, проснуться ли нам утром счастливыми, взглянуть ли на мир сквозь очки, пропускающие только добро, или нет. Мы можем следить за своим внутренним миром, выбирая только те мысли, которые для нас желанны.

Мы в силах заменить мысли, растраивающие нас, на такие, которые бы обеспечили нам внутреннее и внешнее равновесие в этом мире. Ключами к преодолению барьеров общения являются умение прощать и определение алгоритма поведения в конфликтной ситуации, следуя которому можно добиться наилучших последствий как для себя так и для противоположной стороны. Это не означает, что вы вообще не можете выразить человеку свои претензии. Разница в том, что вы можете сделать это конструктивным образом.

Интерес представляют девять способов преодоления барьеров общения сформулированные Карнеги:

1. Если вам необходимо упрекнуть человека, то начинайте о похвалы и искреннего одобрения. "Всегда легче выслушать неприятные вещи после того, как вы выслушали похвалу в адрес ваших положительных сторон" (Например:"Вы же умный, исполнительный работник, как же вы до сих пор не выполнили это задание?").

2."Обращая внимание человека на его ошибки, не делайте это "в лоб" (Пример Карнеги: "Директор одного универмага заметил одиноко стоящего у прилавка покупателя, а в это время продавцы беззаботно разговаривали и шутили в стороне. Он не сказав ни слова, спокойно зашел за прилавок и сам обслужил покупателя на глазах смутившихся продавцов"

3. Перед тем как критиковать человека, упомяните вначале о своих ошибках в аналогичных ситуациях. Тот, на кого направленакпитика гораздо быстрее признает свои ошибки, если знает, что и критикующий не безгрешен.

4. Отдавая приказание делайте это в форме вопросов. (Например:"Вас не затруднит сходить туда-то и сделать то-то).

5. Щадите радость собеседника. Не перехлестывайте в критике через край, не критикуйте в присутствии других людей.

6. Хвалите человека за каждое его, пусть даже самое незначительное, достижение. При этом будьте искренни в выражении своего одобрения. Заслуженная похвала побуждает человека реализовывать скрытые в нем возможности.

7. Создайте человеку доброе имя, чтобы он мог жить в соответствии с ним. Человек будет стремиться доказать окружающим справедливость вашей высокой оценки его качеств, и постепенно делая для него социальные роль станет привычной. "Если хотите развить у человека определенные черты, ведите себя так, как будто эти черты уже присущи ему... Подарите человеку хорошую репутацию.

8. Покажите человеку, что его недостаток или допущенный им промах легко устранить, а дело, которым вы хотите его увлечь, нетрудно выполнить. "Одобрите человека... дайте ему понять, что у него даже есть интуиция, которую необходимо только развить, - и он будет работать до рассвета, чтобы добиться той цели, веру в которую вы в нем разбудили"

9. "Старайтесь, чтобы людям было приятно делать то, что вы предлагаете. Любой человек охотнее выполняет те просьбы, поручения, которые приятны, интересны и полезны ему самому.

2.Тренинг "Решение ситуации"

Ситуация: человеку на работе испортили настроение. Он вымещает гнев на членов своей семьи. Разыграть ситуацию, объяснить условия, соответствуют они требованиям или нет? Если человек не в состоянии держать свои эмоции под контролем, то необходим постепенный путь к пресечению вспышек гнева, во время которого вы избавитесь от раздражения.

Поиски варианта:

1. Осознайте, что вы "создаете" гнев. Кто-то может быть вам неприятен, может расстроить вас, но не он "создает" ваш гнев.

2. Оцениваете ли вы поступки людей или их в целом? Поймите, что не всегда люди, поступающие плохо - плохие.

3. Если вы сердиты на человека, которому не можете все высказать, не опасаясь последствий, тогда поделитесь с друзьями, расскажите им о своих обидах, это поможет снять напряжение.

4. Избегайте людей, которые вас злят. А если вам это не удается, у вас есть возможность подготовиться. Попробуйте, например, представить этого человека в чепчике и ползунках или сделать глубокий вдох и досчитать до 10.

5. Не пытайтесь просто пренебрегать тревожными мыслями, не обращать на них внимания. Пытаясь гнать от себя мысль, человек невольно многократно "прокручивает ее в уме? вызывая против своей воли ее как бы заново и тем самым закрепляет ее в сознании. Поэтому необходимо поделиться своими тревогами с друзьями.

6. Найдите подходящее занятие, чтобы отвлечься от неприятностей.

7. Возьмите в помощники маленькую хитрость. Включите свои волнения в ежедневный график. Не придавайтесь им в любое время и в любом месте. Как только вы заметили, что беспокоитесь, принимайте решение отложить это на специально отведенное время: Я не буду думать об этом сейчас, я подумаю об этом завтра. Вытесняйте мысли, сосредоточьтесь на сиюминутной задаче. Вы можете сделать всегда одно из двух: или беспокоиться, или решать проблему беспокойства. Что лучше для вас - выбирайте сами.

3.Тренинг позиция

Как склонить партнера на вашу позицию? Отстаивайте ее, но не путем спора, а используя попытку склонить партнера к вашей точке зрения, как бы косвенно используя в вашем разговоре некоторые приемы, указанные в пункте первом. Разбейте разговор на несколько этапов, по каждому из которых ваш собеседник должен сказать вам "да" Не давайте ему возможности говорить "нет" Если партнер согласится с вами в 9 случаях, то скорее всего он согласится и в десятом. Предлагается разбиться парами. Выбрать актуальную тему и склонить партнера по общению на свою позицию .

Какие приемы рекомендуется, дополнительно к выше указанным, использовать в беседе?

1. Высказывайте свою позицию косвенно, подводя собеседника как бы к вашей точке зрения. Уступите ему какие-то вопросы в начале спора. Несколько раз повторенное им "да" может распространиться и на окончательный ответ.

2. Помните, что людей интересуют прежде всего они сами, поэтому проявите искренний интерес к собеседнику, к его личности, начните разговор о нем самом.

3. Проявите к партнеру искреннее внимание, уважайте его достоинство. Дайте партнеру возможность превзойти вас - пусть он чувствует, что в чем-то вас превосходит.

4. Расположите его к откровенности своим искренним интересом к его позиции. Дайте почувствовать, что идея, подаваемая вами, принадлежит ему.

5. Выслушайте его, даже если это займет немало времени. Прибегайте к благородным мотивам. После тренинга оцените результат. Предлагается поднять руки тем, кто признает факт изменения своей позиции под влиянием партнера. Поздравить надо побежденных ведь надо иметь мужество, чтобы признать себя в каком-то смысле побежденным, одновременно отдавая долг умению победителя.

4. Психологический механизм приема "Улыбка"

Верным защитником психики, одним из психологических приемов расположения людей к себе является улыбка. Человек с улыбкой на лице всегда хорошо принимается. Улыбка ничего не стоит, но многое дает: она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя тех, кто ею одаривает; она длится мгновения, а в памяти порой остается навсегда. Улыбка создает счастье в доме, доброжелательность в делах и служит для друзей паролем, она - лучшее из природных средств против неприятностей. Но улыбку нельзя ни купить, ни выпросить, ни украсть, ибо она не принесет ни малейшей пользы, если не будет послана от чистого сердца. Улыбка способна формировать притяжение (аттракцию). А почему это так? Каков психологический механизм этого притяжения. Составляющие этого механизма таковы:

1. Большинство людей искренне по-доброму улыбаются своим друзьям, а не своим врагам. 2.Если при общении у человека доброе и приятное выражение лица, мягкая приветливая улыбка, то скорее всего это сигнал: "Я - ваш друг"

3.Друг в прямом смысле этого слова - это единомышленник в каких-то значимых для нас вопросах, делах, или по С.И. Ожегову, "сторонник" "защитник".

4.Одной из ведущих потребностей человека является потребность в безопасности, в защищенности. Друг - это тот человек, который повышает защищенность, т.е. удовлетворяет одну из важнейших потребностей.

5.Чувство удовлетворенности вызывает у человека положительные эмоции.

6.Человек всегда стремиться к тому, кто (что) вызывает у него положительные эмоции.

7.Если кто-то вызывает положительные эмоции, то он вольно или невольно формирует аттракцию (привлечение, притяжение).

Таков психологический механизм приема "улыбка" А вы умеете улыбаться? Используйте следующую рекомендацию; оставшись наедине с самим собой, улыбнитесь тому, кто смотрит на вас из зеркала. Этот человек заслуживает, чтобы ему улыбнулись. После этого упражнения вы почувствуете, что стало светлее, что не так сложно улыбаться, когда это необходимо. Улыбка уменьшает сопротивление возражения в споре, разговоре. Человек с улыбкой вызывает меньше возражений, чем когда его встречают без приятного выражения лица. Улыбкой вы никогда не ухудшите ваши отношения. А это уже плюс.

5. Тест "Улыбка и характер"

Характер узнается не только по его поступкам, манере разговаривать, но и по тому, как человек смеется. Вот 10 наиболее распространенных "видов" смеха.

1. Типично ли для вас при смехе касаться мизинцем своих губ. Если да, то это означает, что у вас имеются собственные представления о "хорошем тоне" грации и женственности и что вы твердо следуете этим представлениям всегда и везде. Вам нравится быть центре внимания.

2. Прикрываете ли вы при смехе рот рукой? Если да, то вы робки и не слишком уверены в себе. Часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени и, как говорят, "не раскрываться" Наш совет: не перегибайте с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

3. Часто ли при смехе запрокидываете голову? Если да, то вы, очевидно, доверчивы и легковерны, но в то же время у вас широкая натура. Иногда делаете неожиданные поступки, согласуясь лишь со своими чувствами. А стоит, пожалуй, больше полагаться на разум.

4. Касаетесь ли при смехе рукой лица или головы? Если да, то скорее всего вы мечтатель, фантазер. Это, конечно, неплохо, но надо ли так целеустремленно стараться осуществить свои грезы, попой совсем нереальные? Больше трезвости и реалистического подхода к жизненным проблемам - вот вам совет.

5. Морщите ли вы нос, когда смеетесь. Если да, то ваши чувства и взгляды быстро и часто меняются. Вы - человек эмоциональный и, видимо, капризны. Легко поддаетесь минутному настроению, что создает трудности для вас и для окружающих.

6. Смеетесь громко с раскрытыми устами. Если да, то вы принадлежите к людям темпераментным; немного сдержанности, умеренности приобрести не помешает. Вы умеете говорить, но умейте и послушать!

7. Наклоняете голову, прежде чем тихонько рассмеяться? Если да, то вы из людей добросердечных, совестливых, привыкших приспосабливаться к обстановке и к людям. Ваши чувства и поступки всегда под контролем, никого никогда не огорчите, не расстроите.

8. Держитесь ли при смехе за подбородок? Если да, то какой бы ни был ваш возраст, совершенно очевидно, что в своем характере вы сохранили черты юности. И, наверное, поэтому поступаете часто без долгих раздумий (не слишком ли порой опрометчиво?).

9. Прищуриваете ли веки когда смеетесь? Если да, то это свидетельствует об уравновешенности, вашей уверенности в себе, незаурядности ума. Вы деятельны и настойчивы, иногда быть может, больше, чем нужно, в таких случаях постарайтесь взглянуть на себя как бы со стороны.

10.У вас нет определенной манеры смеяться. Если да, то вы принадлежите, очевидно, к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуетесь собственным мнением, часто пренебрегая взглядами других. Пожалуй, это многим из вашего окружения не нравится.

Существует еще много разных манер смеяться, а еще больше черт характера. Может быть, вы не найдете в этом тесте собственной манеры, а может быть, вы согласитесь с трактовкой черт вашего характера. Но это будет определенная "пища" для самоанализа.

6. Коммуникативный тренинг

Что вы сегодня сделали, за что можете себя осуждать?

Что вы сделали, за что можете себя похвалить, что сделало вас счастливым в данный момент?

Многим покажется очень трудной задачей прожить хотя бы один день, принимая все как есть и ничего не осуждая. Обычно мы выносим свои суждения о чем-либо очень часто. Необходимо желание отказаться от практики осуждения.

Многие из нас придерживаются концепции "взгляда сквозь тоннель" Мы не видим окружающих в целом, а замечаем лишь отдельные их черты, которые в нашем воображении окрашиваются в черный цвет. Мы повторяем одну и ту же ошибку, оценивая себя и других фрагментированно, от случая к случаю. Привычка оценивать исходит из прошлого. Результатом ее является в лучшем случае любовь, ограничиваемая условиями) а и худшем - страх. Чтобы испытать ничем не ограниченную любовь, мы должны изжить в себе эту привычку, чтобы внутри зазвучали слова, обращенные к себе и к окружающим. Я люблю всех и воспринимаю их такими, какие они есть"

Отказ от осуждения окружающих - путь избавления от печали и достижения любви. Все, что мы думаем, говорим или делаем, обладает эффектом бумеранга. Так, когда мы высказываем свои суждения в виде критики, гнева или в любой другой агрессивной форме, они возвращаются к нам. Но также возвращается и любовь, если мы воздерживаемся от вынесения суждений.

Сегодня поставьте для себя единственную цель - достижение внутреннего покоя. Обратите внимание на следующие мысли: "Сегодня я не буду осуждать ничего, что бы ни случилось, ведь все, что происходит, дает мне возможность испытывать чувство любви вместо чувства страха" Мы считаем, что живем в наполненном страхом мире, где рано или поздно нам придется встретиться со страданием, разочарованием, конфликтами, депрессиями и болезнями. Этим мы предсказываем себе и

соответствующее будущее. Так мы объединяем прошлое с будущим. Мы забываем, что единственная реальность - это любовь, которая существует в настоящем.

Один из путей к тому, чтобы избавиться от этого "ископаемого мусора" лежит через осознание того, что цепляние за прошлое не принесет нам того, что мы желаем получить. Необходима замена прежних стереотипов на свободу в способности прощать, на любовь. Только так можно стать по-настоящему счастливым.

Большинство из нас идет по жизни, полагая, что все наши несчастья или счастье зависят от окружения и от отношения к нам других людей. Зачастую мы считаем, что зависим от судьбы, изменить которую не в силах.

Мы забываем напоминать самим себе, что необходимо видоизменить восприятие окружающего мири и всех его элементов, что достижение внутреннего покоя не зависит от внешней среды и что оно ведет к соответствующему восприятию. Раздробленное восприятие - следствие хаоса, который царит во мне самом. Мы должны отдать предпочтение единому восприятию через покой.

7. Упражнение на воображение

В тех ситуациях, в которых, казалось бы, нет выхода, предлагается путь использования активного воображения. Представьте перед собой стену и вообразите, что это и есть ваша проблема. Нарисуйте на этой стене дверь и красным цветом обозначьте на ней выход. Вообразите, как вы входите через эту дверь, плотно прикрыв ее за собой. Ваши проблемы остаются за дверью. Теперь попытайтесь прочувствовать вновь обретенную свободу, ведь по ту сторону двери нет никаких сложностей, и единственное, чем вы можете заняться, - насладиться свободой. Когда вы осознаете, что готовы покинуть убежище, не забудьте захватить с собой это обретенное чувство свободы от прошлых попыток решить свои проблемы. Такое свежее восприятие позволит вам обнаружить ранее независимые пути решении.

Видя в происходящем не проблемы, и скорее возможность научиться новому, мы можем испытывать чувство удовлетворения, когда этот урок будет пройден. А урок нельзя постичь, не будучи готовым к пониманию того, что в этом уроке изложено.

"В нашем воображении существуют как приятные, так и неприятные мысли. Поскольку в моих силах определять содержание воображения, я сам (а не кто-либо за меня) буду отвергать все мысли, кроме мыслей о любви. Я способен к изменению неприятных мыслей" Давайте придем к пониманию того, что смысл нашего существования - любовь. Давайте смотреть на настоящее с любовью, поскольку только в ней существует истинное знание. Я сям выбираю свои мысли и определяю цель для достижения!

8. Рекомендации

Выработайте привычку активно и энергично реагировать на проблемы и угрозы; постоянно, чтобы ни произошло, оставайтесь ориентированными на избранную цель.

Занимайте наступательную позицию как в фактических повседневных, так и в воображаемых ситуациях. Представляйте себя действующим уверенно и разумно при решении проблем и при достижении намеченной цели, вообразите, как вы реагируете на угрозы, не склоняясь и не избегая их, а боретесь, преодолеваете и устраняете их энергично и интеллигентно.

Решительно и внятно скажите себе, что на протяжении всего дня - буду радостным и веселым насколько возможно. Улыбнусь как минимум три раза в день; - попытаюсь относиться к людям немножко сочувственнее и дружелюбнее;

- постараюсь меньше критиковать и быть более снисходительным к недостаткам, промахам и ошибкам окружающих меня людей. Буду стараться интерпретировать их действия в наиболее благоприятном свете;

- насколько позволят обстоятельства, буду поступать так, словно успех неизбежен, я уже являюсь той личностью, которой мне хотелось бы стать; буду действовать и чувствовать как эта самая личность;

- не допущу, чтобы мои суждения придавали фактам пессимистическую, негативную окраску;

- чтобы не случилось, буду реагировать спокойно и, по возможности, разумно;

- буду полностью игнорировать все негативные факты, которые я не в силах изменить.

Упомянутые и вошедшие в привычку способы действия, чувствования и мышления помогут создать новый образ собственного "Я".

9. Рефлексия занятия

10.Ритуал прощания.

Встреча 6. «Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ решения проблем детей»

Цель: Прояснить различия проблем родителей и проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания, развить навыки активного слушания.

Ход работы

Психогимнастическое упражнение: каждый по очереди высказывает пожелание группе на сегодняшний день. Упражнение можно выполнять с мячом или замещающим его предметом. Вариант: дать индивидуальное пожелание (пожелать что-то на год или на месяц кому-то в группе). Не забыть, чтобы каждый получил мяч.

Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей из дневников. Это домашнее задание позволяет родителю лучше узнать, кого ребенок включает в свое ближайшее социальное окружение. Считает ли он таковым только членов своей семьи или присоединяет к ним других взрослых, своих друзей, родственников и т. п. Известно, что именно люди из ближайшего окружения оказывают значимое влияние на ребенка. При обсуждении можно обратить внимание родителей на то, как рассаживает ребенок своих гостей, кого приближает, а кого отдаляет от себя, какие микрогруппы создает.

Информационная часть. Ведущий перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе прошедших занятий. Он обсуждает вопрос с группой, какого рода это был: проблемы - детей или родителей. Отмечается центрированность родителей на своих проблемах, а не на проблемах ребенка. Часто это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испытывают значительные затруднения, например: мама говорит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомневается, действительно ли это является проблемой для ребенка (скорее, его волнует то, что родители высказывают недовольство по этому поводу, а не собственная успеваемость в школе). Казалось бы, очевидные для подросткового возраста проблемы «плохое отношение одноклассников», «почему я такой некрасивый?», «неразделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п.— чаще всего остаются за гранью родительского внимания. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям. Чем еще объяснить высказывание типа «У него есть проблема, он поздно ложится спать»?

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений - «Я-сообщения», констатирующие высказывания. Наконец, для решения совместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

Называя тему занятия «Активное слушание», тренер предлагает сформулировать ответы на вопрос «Что для меня значит хорошо слушать?» Слышать и слушать - различные понятия. Слышать - различать, воспринимать что-то слухом. Слушать - направлять слух на что-то (по словарю Ожегова).

(Свои ответы участники группы могут написать на цветных листочках и разместить на листе ватмана.)

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание - пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание - минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.

Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность. Приемы: пересказ (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

Пересказ - изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем - более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях, конечно, при этом совсем не стоит становиться (по меткому выражению Томаса Гордона) «родителем-попугаем». Повторение должно носить эмпатический характер, то есть использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребенка. Пересказ - это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по нескольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо

сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и ход рассуждений другого человека, - это признак сформированности навыков активного слушания.

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно.Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу? »). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от выспрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания, выспрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

Отражение чувств - проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе. Известный английский психоаналитик Дональд ВудсВиникот, специалист в области консультирования родителей, писал: «Существует много других конфликтов, от которых страдают и которые пытаются решать наши дети, и мы знаем, что многие из них заболевают из-за того, что не могут найти приемлемого решения. Но не дело родителя становиться психотерапевтом». *Проговаривание подтекста* - проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Родители часто хорошо понимают, что стоит за словами ребенка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание, что иногда очень хочется сделать родителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказывать высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.

Упражнение «Словарь чувств». Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки: каждый называет какое-то чувство и отдает мяч (игрушку) другому.

Встреча 7. «Конфликты»

Цель: Определение способов разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с шестью шагами беспроигрышного метода разрешения конфликта

Ход занятия

1. При обсуждении домашнего задания стоит обсудите сложности, которые возникали при формулировании я-сообщений. Хороший результат может дать проигрывание ситуации (в виде ролевой игры), когда по утверждению какого-либо участника группы я-сообщение неэффективно. Типичная ошибка для многих начинающих— передача ты-сообщений, предваряемых выражением чувств и потому создающих иллюзию я-сообщений.

2. Обозначив тему занятия, можно начать с того, что спросить участников:≪Какие ассоциации возникают у вас при слове „конфликт"? С каким животным, погодой, цветом ассоциируется конфликт?≫

Далее ведущий просит членов группы встать и с закрытыми глазами подержать перед собой то, что в их представлении является ≪конфликтом≫, (образом конфликта), прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется. Затем необходимо обсудить те чувства, которые испытывали люди в этой ситуации, что им хотелось сделать с этим образом.

3. Информационная часть этого занятия перемежается с обсуждением тех конфликтов, с которыми обычно приходится сталкиваться родителям, общаясь с ребенком. Если к этому моменту в группе накоплено уже достаточно информации о конфликтных ситуациях в ходе всех предыдущих занятий, то ведущий может подвести итоги и ввести три категории поведения в конфликте: ≪выиграть—проиграть≫, ≪проиграть—выиграть≫и ≪выиграть—выиграть≫. Задача участников группы — найти примеры своих конфликтов на каждую категорию. Как правило, труднее всего удается найти примеры для категории ≪выиграть—выиграть≫.

Зачастую родители принимают за конфликты ситуации, когда они чем-то недовольны или когда ребенок отстаивает свое мнение, вступая с ними в спор. Не каждый спор или противоречие превращаются в конфликтную ситуацию, для нее характерны: эмоциональное напряжение сторон (или хотя бы одной стороны), выплеск негативных чувств, выраженное недовольство друг другом.

Тренер также может объяснить различия в понятиях ≪повод≫ и≪причина≫ конфликта и пояснить это напримерах.

4. Конкретный конфликт, предъявленный кем-то из родителей, может быть представлен в виде ролевой игры или психодраматического разыгрывания ситуации.

5. Ведущий знакомит группу с шестью шагами беспроигрышного метода решения конфликтов по Томасу Гордону.

Эти шаги связаны с ключевыми моментами, о которых родители должны знать и применять, чтобы избежать излишних трудностей, хотя некоторые конфликтные ситуации могут разрешаться и без прохождения всех шести шагов. Существуют конфликты, которые исчерпываются при первом же предложенном решении.

Шаг1.Распознавание и определение конфликта.

Цель: Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы.

Действия родителя. Четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений

Цель: Собрать как можно больше вариантов решения.

Действия родителя. Узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.

Шаг3. Оценка альтернативных решений.

Цель: Активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений, сообщить свое мнениепо каждому варианту

Действия родителя. Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе.

Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель: Принять окончательное решение.

Действия родителя. Узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательнозафиксировать их на бумаге

Шаг 5. Выработка способов выполнения решения.

Цели: Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения.

Действия родителя. Вынести на обсуждение вопросы типа: ≪Когда начнем?≫, ≪Кто будет следить за временем?≫, ≪Каковы будут критерии качества выполняемой работы?≫ и т. п.

Шаг 6. Контроль и оценка его результатов.

Цель: Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения.

Действия родителя. Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться)по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это потребуется.

6. Обсуждение в группе вариантов переработки конфликтов. Ведущий задает участникам вопросы: ≪Что происходит, когда вы попадаете в конфликтную ситуацию?≫, ≪Как вы пытаетесь облегчить свои переживания?≫, ≪Какие привычные способы используют они и их близкие?≫ Совместно с группой ведущий выходит на тему о четырех основных сферах переработки конфликтов: тело, воображение, деятельность и контакты. Участники группы часто приходят к выводу о том, что привычные способы переработки конфликтов далеко не всегда являются лучшими.

Примечание ведущему к информационной части. Несмотря на простоту схемы Гордона (три типа конфликтов),реальная ситуация не всегда проста в отнесении ее к какому-либо типу. Например, как определить, кто является выигрывающей стороной в конфликте, который протекает по типу компромисса. Поэтому ведущий может предложить для обсуждения в группе не три, а пять категорий конфликтного поведения:

1) подавление другого;

2) подчинение другому (например, мать полностью подчиняется желаниям и интересам ребенка);

3) уход от конфликта (обе стороны не стремятся к разрешению конфликта, а делают вид, что его не существует);

4) компромисс (исход конфликта в какой-то мере устраивает обе стороны, но ни родитель, ни ребенок не чувствуют полного удовлетворения);

5) сотрудничество (обе стороны удовлетворены исходом конфликтной ситуации).

Конечно, сотрудничество является наиболее предпочтительной формой выхода из конфликта и возможно лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Поскольку маленькие дети не всегда понимают интересы родителей, мамам и папам приходится занимать более активную позицию в разрешении конфликта. Но конфликт — это всегда взаимодействие, в нем присутствуют две стороны, и действия одной влекут действия (или противодействия) другой.

Родители, проявляя активность своей позиции, как бы предлагают ребенку занять другую (противоположную),тем самым обучают его вести себя в конфликте определенным образом. Чем чаще родители проявляют сотрудничество(то есть, предъявляя свои интересы, выясняют и интересы ребенка, учитывают его позицию),тем больше вероятность, что ребенок будет вести себя подобным образом в других ситуациях, причем не только со своими родителями, но и с другими людьми.

Если родители занимают подчиненную позицию, то есть все время идут на поводу у ребенка, потакая ему во всем, то, скорее всего, того же он будет ожидать и от других людей. Необоснованные претензии создают хорошую почву для развития конфликтной личности. Наоборот, подавляя волю и желания маленького человека трудно научить его отстаивать свои позиции, хотя иногда в такой ситуации дети начинают копировать поведение своих более старших членов семьи (не только родителей, но и братьев, сестер). Тогда мы имеем дело с людьми, готовыми конкурировать всегда и во всем. Личное дело каждого родителя —решать, какого ребенка он хочет воспитать. В тренинге мы можем лишь способствовать пониманию, как средства, которые он использует, влияют на ребенка. Безусловно, при этом личность ребенка имеет такое же значение, как и личность родителя. Именно поэтому в деле воспитания так трудно давать советы: то, что подходит одному, совсем неприемлемо для другого.

Блок 3. Заключительный

Встреча 8. «Будущее вашего ребенка»

Цель: Формирование устойчивой мотивации родителей к проблемопреодолевающему, социально поддерживающему и развивающему поведению в семье; формирование умений оказания помощи и поддержки ребенку в самоопределении, целеполагании, построении долговременных жизненных планов и определении стратегий их достижения; ориентация на поддержку самостоятельности подростка; ориентация на привитие ценностей здорового образа жизни, раскрытие его преимуществ в достижении максимальной самореализации.

Вопросы для обсуждения:

1. Стили семейного воспитания, определяющие особенности отношений подростка с родителями и его личностного развития.

2. Самоопределение подростка.

В помощь ведущему:

1. Воспитание детей – важнейшая задача современной семьи. От того какой стиль семейного воспитания преобладает в семье, будет зависеть развитие личности ребенка в целом.

Под ***стилем семейного воспитания*** понимают способ отношений родителей к ребенку. Любая дисгармония в семье приводит к неблагоприятным последствиям в развитии личности ребенка, к проблемам в его поведении.

Для выбора наиболее приемлемого стиля воспитания рассмотрим все имеющиеся виды стилей воспитания и последствия их применения.

1. Авторитарный стиль семейного воспитания

При авторитарном стиле воспитания родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки. Воспитывая, используют физические наказания за малейшие проступки, принуждения, окрики, запреты. Дети лишены родительской любви, ласки, заботы, сочувствия. Таких родителей заботит лишь то, чтобы ребенок вырос послушным и исполнительным. Но дети вырастают либо неуверенными в себе, робкими, невротизированными, неспособными постоять за себя либо, наоборот, агрессивными, авторитарными, конфликтными. Такие дети с трудом адаптируются в социуме, окружающем мире.

Родители строго следят за выполнением домашнего задания младшими школьниками, вплоть до того, что стоят рядом и давят на ребенка в попытке добиться от него самостоятельных действий. Дети в целях самозащиты используют разнообразные уловки такие, например, как: плач, показывают свою беспомощность. Результатом таких мер у детей пропадает желание учиться, они с трудом концентрируют внимание во время объяснений учителя или при подготовке уроков.

При родителях такие дети могут казаться спокойными и исполнительными, но как только угроза наказания исчезает, поведение ребенка становится неуправляемым. По мере взросления ребенок становится все более нетерпимым по отношению к требованиям авторитарных родителей. В подростковом возрасте частые конфликты могут привести к плачевному исходу.

2. Либерально - попустительский стиль семейного воспитания (гипоопека). При либерально-попустительском стиле общение с ребенком строится на принципе вседозволенности. Для самоутверждения ребенок использует капризы, требования «Дай!», «Мне!», «Хочу!», демонстративно обижается. Ребенок не понимает слово «Надо!», указания и требования взрослых не выполняет. Для родителей с либерально-попустительским стилем общения характерна неспособность или нежелание руководить, направлять ребенка.

Вследствие чего ребенок вырастает эгоистичным, конфликтным, постоянно недовольным окружающими людьми человеком, что не дает ему возможность вступать в нормальные социальные взаимоотношения с людьми.

В школе у такого ребенка возможны частые конфликты из-за того, что он не приучен уступать.

3. Гиперопекающий стиль семейного воспитания. При гиперопекающем стиле воспитания родители лишают ребенка самостоятельности в физическом, психическом, а так же социальном развитии. Они постоянно находятся рядом с ним, решают за него проблемы. Излишне заботятся и опекают его, боясь и тревожась за его здоровье.

Ребенок растет инфантильным, неуверенным в себе, невротизированным, тревожным.В последствии у него возникают трудности в социализации.

4. Отчужденный стиль семейного воспитания. При отчужденном стиле семейного воспитания отношения подразумевают глубокое безразличие родителей к личности ребенка. Родители «не замечают», ребенка, не заинтересованы его развитием и духовным внутренним миром. Активно избегая общения с ним, держат его от себя на расстоянии. Такое безразличное отношение родителей делает ребенка одиноким и глубоко несчастным, неуверенным в себе. У него пропадает желание общаться, может сформироваться агрессивность к людям.

5. Хаотический стиль семейного воспитания. Некоторые психологи выделяют хаотический стиль семейного воспитания, характеризующийся отсутствием единого последовательного подхода к воспитанию ребенка. Возникает на почве разногласий родителей в выборе средств и методов воспитания. Конфликты в семье становятся все более частыми, родители постоянно выясняют отношения между собой и нередко в присутствии ребенка, что приводит к возникновению невротических реакций у ребенка. Ребенку необходима стабильность и наличие четких конкретных ориентиров в оценках и поведении. Родители, применяющие разные стили воспитания и общения лишают ребенка такой стабильности, формируют тревожную, неуверенную в себе, импульсивную, в некоторых случаях агрессивную, неуправляемую личность.

6. Демократический стиль семейного воспитания. При демократическом стиле воспитания родители поощряют любую инициативу ребенка, самостоятельность, помогают им, учитывают их нужды и потребности. Выражают ребенку свою любовь, доброжелательность, играют с ним на интересные ему темы. Родители позволяют детям принимать участие в обсуждении семейных проблем и учитывают их мнение при принятии решений. А так же в свою очередь требуют осмысленного поведения от детей, проявляют твердость и последовательность в соблюдении дисциплины

Ребенок находится в активной позиции, что дает ему опыт самоуправления, повышает уверенность в себе, своих силах. Дети в таких семьях прислушиваются к советам родителей, знают слово «надо», умеют дисциплинировать себя и строить отношения с одноклассниками. Дети растут активными, любознательными, самостоятельными, полноценными личностями с развитым чувством собственного достоинства и ответственностью за близких ему людей.

Демократический стиль воспитания, как утверждают многие психологи, является наиболее эффективным стилем семейного воспитания.

Какой бы из вышеперечисленных стилей вы не избрали, воспитывая, учитывайте тип темперамента ребенка.

Воспитание ребенка с учетом типа темперамента

Темперамент, проявляющийся в общей психической активности, моторике, эмоциональности требует от взрослых учитывать тип темперамента ребенка и применять соответствующие типу приемы и методы воспитания и обучения.

Темперамент влияет на:

- На скорость возникновения и протекания психических процессов, их устойчивость и интенсивность;
- На темп и ритм деятельности, поведение, речь, мимику, пантомимику;
- На формирование характера и поведение;
- На поступки людей.

Для каждого типа темперамента ребенка существуют свои особенности воспитания.

Особенности воспитания ХОЛЕРИКА

Энергию холерика используйте «в мирных целях». Поддерживайте его полезные увлечения, связанные с двигательной активностью. Говорите с ребенком спокойным, тихим голосом, но требовательно без уговоров. Ограничивайте все, что возбуждает нервную систему ребенка. У ребенка должны быть трудовые обязанности. Давать ребенку задания, которые не будут приносить постоянного успеха. Приучайте ребенка к правилам, этике общения. С детьми 5 лет говорить о недопустимости вспышек. Строго соблюдать режим дня. Просьба, обращенная к ребенку, может иметь оттенок признания силы: «Ведь на тебя можно положиться, я знаю ты это умеешь».

Разговаривайте с ребенком о его поведении. Не позволяйте ребенку быть хозяином положения и всех вести за собой. Помогайте ребенку переживать его неудачи, так как переживания могут выразиться в виде взрыва. Научитесь предвидеть выброс сил холерика.

Особенности воспитания САНГВИНИКА

Проявляйте строгость и требовательность. Контролируйте его действия и поступки. Добивайтесь, чтобы начатое дело было окончено с хорошим качеством; Небрежно выполненную работу предложите выполнить заново, при этом можно помогать ребенку. Учите внимательно относиться к товарищам, стремитесь, чтобы складывались устойчивые отношения.

Формируйте устойчивость и устойчивость интересов. Мотивируйте деятельность ребенка, через необходимость кому-либо помочь. Подходить к сангвиникам следует с теплым отношением, иначе он замкнется. По возможности прерывать дело сангвиника быстрее, чем это сделает он сам.

Особенности воспитания ФЛЕГМАТИКА

Наберитесь терпения и с самого начала научите ребенка правильным приемам одевания, ухода за вещами. Не торопите ребенка.

Создавайте специальную обстановку, ставьте его в условия, когда необходимо проявить собранность. Хвалите за скорые действия. Приучать к движениям, занимайтесь гимнастикой. Ходите в гости; давайте поручения ребенку пойти к кому-либо. Подружите его с подвижными ребятами, но контролируйте это.

Относитесь к флегматику так, как он относится к миру – спокойно. Уважайте его внутренний покой. Обращайтесь к флегматику в случае необходимости.

Особенности воспитания МЕЛАНХОЛИКА

Придерживайтесь принципа постепенности. Приучайте ребенка не бояться небольшого шума и новых знакомств. На ребенка нельзя кричать. Говорите с ним спокойно, мягко, убеждающее. Меланхолику полезно заниматься спортом. Спорт научит его регулировать свои движения, преодолевать трудности. Взрослым детям помогать действиями и советом.

Развивайте общение ребенка. Поддерживайте положительные эмоции ребенка.

Необходимо давать идеалы и образцы для подражания. Каждая победа ребенка должна сопровождаться благодарностью. Успокаивайте ребенка говоря, что то, что с ним случилось это самая обыкновенная вещь и с другими происходит тоже самое. Уважайте внутренний мир ребенка.

2. Личностным самоопределением является основное новообразование ранней юности, которое определяет все другие виды самоопределения юношей и девушек. Определяющую роль в личностном самоопределении на этом этапе играет самосознание, которое выступает основой построения отношения личности к себе и взаимодействия с другими людьми.

Важнейшими психологическими условиями возникновения и развития самоопределения старшеклассников являются их ценностные ориентации, а становление личностного самоопределения происходит в результате сложного взаимодействия внешних и внутренних факторов развития. Влияние социальных факторов, прежде всего специфика социокультурных условий жизни, переплетаясь в комплексе психологических особенностей старшеклассника (мотивы, интересы, опыт и т.д.), проявляется в особенностях его отношения к себе, к собственной деятельности, поведения и взаимодействия с другими.

Новый характер самоопределения, который формируется в старшем школьном возрасте, обеспечивает возможность построения жизненных перспектив, планов на будущую жизнь и деятельность.

Становление этого феномена осуществляется поэтапно:

□□сначала внутренне, то есть через осознание учеником действительности и себя в социуме; сравнения действительности со своей системой норм, ценностей и их оценки;

• сравнения себя и требований объективной действительности;

• самооценку;

• выбор определенной социальной роли, устойчивой жизненной, общественной позиции, и только потом проявляется внешне в деятельности и поведении через реализацию социальной установки, обмен ценностями.

Как часть нормативной активности ученика и компонент его нравственного формирования, данный феномен выступает в роли фактора, регулирующего деятельность и общение старшеклассника. Психологи рассматривают личностное самоопределение как генетическую исходную категорию, которая определяет все другие виды самоопределения: профессиональное, семейно-бытовое, гражданское, нравственное, ролевое, ценностное и т.п. Здесь отправным пунктом является понимание личностного самоопределения как результата социального развития личности.

М. Гинзбург вывел основные положения, дающие возможность построить целостную картину самоопределения в юношеском возрасте:

• личностное самоопределение имеет ценностно-смысловую природу и является активным определению позиции старшеклассника относительно социально значимых ценностей;

• в этом возрасте личностное самоопределение является генетически исходным и определяет развитие всех других типов самоопределения;

• особенности личностного самоопределения обусловливают характеристики социального самоопределения;

• на основе особенностей социального самоопределения у старшеклассника вырабатываются требования и ожидания к определенной профессии, осуществляется профессиональное самоопределение;

• самоопределение в старшем школьном возрасте тесно связано с представлениями о своем будущем;

• личностное самоопределение неразрывно связано с переструктурированием мотивационной сферы старшеклассника.

Среди основных социально-психологических детерминант личностного самоопределения юношей и девушек можно выделить такие представления, имеющие смысловое значение для жизни:

• значимость проблем, которые обсуждаются с ровесниками;

• круг референтных лиц;
• ценностные ориентации;
• целеустремленность отношений;
• сферы самореализации;
• отношение к социуму и осмысление себя в нем;
• будущие планы, их конкретное содержание;
• выбор профессии, ориентация в ней на социально или личностно значимые факторы;
• мера уверенности в выборе линии поведения.

В зарубежной психологии процесс самоопределения называют формированием идентичности. Среди основных состояний формирования идентичности выделяют обусловленность, диффузию, мораторий и достижения идентичности, которые определяются с учетом двух факторов: принятие самостоятельных решений (кризис идентичности) и наличие твердых обязательств от сделанного выбора системы ценностей или будущей профессиональной деятельности.

Старшеклассники в статусе обусловленности берут на себя обязанности, не принимая самостоятельных решений, то есть выбирают идеологию, религию, профессию и т. п., но их выбор обусловлен мнением значимого для них взрослого.

У такой категории юношества переход к взрослости проходит гладко, без конфликтов, ее действия, как правило, последовательные и стабильные, имеющиеся сильные положительные связи со значимыми другими людьми. Представители этой категории придерживаются более авторитарных ценностей, чем старшеклассники в других статусах.

У юношей и девушек, которые находятся в статусе диффузии, нечеткая направленность личности и мотивация деятельности, они просто уходят от вопросов, касающихся личностного самоопределения. Эти старшеклассники лишенные родительской заботы, многие из них в этом статусе характеризуются, асоциальным поведением, употреблением наркотиков и алкоголя и т.д.

Статус моратория предусматривает эпицентр кризиса идентичности старшеклассника или периода принятия ответственных решений. Они все еще заняты поиском своего «Я», борются с миром конфликтных ценностей и альтернатив, стремятся к независимости от родителей и одновременно боятся родительского недовольства.

Достижение идентичности - статус школьной молодежи, которая прошла кризис, взяла на себя определенные обязанности вследствие сделанного выбора и старается жить по определенным правилам.

В этих старшеклассников, по сравнению с другими статусами, гармоничные отношения с семьей; их поиски независимости несут в себе меньший эмоциональный заряд, чем в статусе моратория; они не бояться стать изолированными, как старшеклассники в статусе диффузии. В зависимости от того аспекта жизни, который рассматривается, статус идентичности может изменяться: старшеклассник одновременно может находиться в статусе обусловленности относительно пол - ролевых предпочтений и в статусе моратория в выборе профессии.

Вообще, феномен личностного самоопределения для старшеклассников является ведущим центром социализации, возникновение этого феномена возможно только на определенном уровне развития самосознания, а именно, когда у личности появляется способность к внутреннему диалогу.

Формирование личностного самоопределения обусловливается объективными факторами социальной действительности, системой целенаправленных воспитательных воздействий, субъективной подготовленности подрастающего поколения к общению и взаимодействию в социуме.

Объективными предпосылками возникновения данного феномена являются: общее недовольство, отсутствие достаточного доверия и взаимопонимания со взрослыми; неодинаковая готовность к участию в социально необходимом взаимодействии и слабая готовность к реальной социальной жизни в целом.

К субъективным предпосылкам относятся: возникновение внутренней потребности в формировании определенной смысловой системы; развитие ценностно-ориентационной деятельности и чувство ответственности за сказанное или совершенный поступок; стабилизация мотивационной сферы.

Приложение 1

Активные методы психолого-педагогического воздействия, применяемые в работе по профилактике девиантного поведения.

Социально-психологический тренинг – метод интенсивного личностного общения, который разворачивается в рамках так называемого «группового процесса», обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников тренинга.

Эти задачи решаются благодаря атмосфере безопасности, которая обеспечивается созданием на первом этапе тренинга «правил группы». В правила обязательно включаются такие пункты, как: безоценочные суждения, конфиденциальность личной информации, право не участвовать в каком-либо упражнении и т.д. Тренинг позволяет не только получить психологическую информацию, но и осознать проблемы и причины личностных трудностей, обучить новым адаптивным способам поведения, улучшить субъективное самочувствие учащихся и укрепить их психическое здоровье.

Кооперативное обучение – метод групповой работы, при котором участники объединяются в небольшие группы от 2 до 8 человек, взаимодействуют лицом к лицу, решая общую задачу, имея общие ресурсы, между ними существует позитивная взаимозависимость, личная ответственность за происходящее и коллективно-распределенный способ деятельности. Совместная работа в группе позволяет формировать качества социальной и личностной компетентности учащихся.

Игровое моделирование реальных ситуаций позволяет в процессе специально построенных игр активно решать поставленные задачи, формирует устойчивую мотивацию, связывает обучение с практикой, создает особую атмосферу – доверия, раскованности, свободы творчества. Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, имитации радиопередач и телевизионных шоу. Эти методы позволяют тренировать социально желательное поведение подростков, развивать уверенность, делать осмысленный выбор и импровизировать в значимых ситуациях.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказываний по теме или отдельному вопросу без комментариев и оценочных суждений со стороны одноклассников и психолога. Все идеи фиксируются на доске или ватмане. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не будут озвучены все идеи или не кончится отведенное на него время.

Групповая дискуссия – способ организации совместной деятельности учеников под руководством педагога-психолога с целью решения групповых задач или воздействия на мнения и установки участников в процессе общения. Данный метод позволяет рассмотреть проблему с разных сторон, уточнить личные точки зрения, ослабить скрытые конфликты, выработать общее решение, повысить заинтересованность учеников проблемой, удовлетворить потребность подростка в признании и уважении одноклассников.

Энергизатор – короткое упражнение, восстанавливающее энергию класса и отдельных учеников, позволяющее привлечь и сохранить на занятии их внимание, включить всех в обучение, получить удовольствия от учебы.

«Аквариум» – активный метод обучения, предполагающий расположение учащихся в двух концентрических кругах, когда участники внутреннего круга работают в режиме группы кооперативного обучения, а внешнего – являются наблюдателями и аналитиками данного группового взаимодействия. Этот метод позволяет формировать рефлексивные качества и аналитические умения учащихся.

Сказкотерапия – название метода указывает на то, что его основой является использование сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных «антинаркотических барьеров», наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

Арттерапия – метод, используемый в качестве средства психолого-педагогического воздействия искусством. Основная цель арттерапии – установление гармонических связей с окружающим миром и с самим собой через искусство. Терапия искусством укрепляет личность ребенка. Творя, дети обдумывают мир и ищут свой язык, связывающий их с «большим» миром и наиболее точно выражающий их внутренний мир.

Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арттерапии, снижают агрессивность, повышают самооценку («я не хуже других»), адаптивные

способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне. Использование элементов арттерапии в профилактике способствует усилению защитных факторов по отношению к возможному вовлечению в наркотизацию.

Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Термин «психогимнастика» рассматривается в узком значении, т.е. как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации. Психогимнастика может использоваться на профилактических занятиях для решения задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработка обратной связи.

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

Приложение 2

Карточка учёта старшеклассника с девиантным поведением

Ф.И.О. несовершеннолетнего_____

Дата рождения Телефон: Движение ученика

_____

_____

_____ Домашний адрес:

Состав семьи:

Мать_____

Занятость_____

Отец_____

Занятость_____

Брат, сестра _____

Занятость _____

Краткая характеристика семьи: Куда выбыл

Интересы:

Трудности:

_____

На внутришкольном учёте _____

На учете в _____

Снят с учёта_____

Приложение 3

Социальны паспорт учащегося, состоящего на внутришкольном учёте

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ:

Фамилия_____

Имя_____

Отчество_____

Дата рождения_____

Телефон _____

Домашний адрес_____

Класс_____ Классный руководитель_____

Примечание_____

2. ХАРАКТИРИСТИКА бытовых и материальных условий семьи (жилищные условия, материальная обеспеченность, санитарная культура)

Квартира (дом)_____

Количество комнат_____

Санитарное состояние_____

С кем в комнате проживает ребенок_____

Наличие соседей и взаимоотношения с ними_____

Материальное обеспечение семьи_____

3. СВЕДЕНИЯ О СЕМЬЕ:

Отец	Мать	Сестра/брат (другие члены семьи)
Фамилия		
Имя		
Отчество		
Занятость		
Состояние здоровья		
Примечание		

4. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ОТНОШЕНИЕ К ПОДРОСТКУ
(характеристика приемов воспитательного воздействия на подростка)

_____

_____

5. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКА С ПЕДАГОГАМИ

_____

_____

6. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ПЕДАГОГАМИ

_____

_____

7. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКА

_____

_____

8. ФАКТОРЫ РИСКА_____

9. НАБЛЮДЕНИЯ

Приложение 4

Карта индивидуальной работы с учащимся девиантного поведения

Ф.И.О._____

Дата рождения_____

Дом. адрес _____

Класс___ Классный руководитель _____

ФИО родителей_____

Примечание_____

Количество пропущенных уроков (всего/ из них без уважительных причин)

1 чет-

2 чет-

3 чет-

4 чет-

Результаты успеваемости (указать учебные предметы, по которым не успевает н\л)

1 чет-

2 чет-

3 чет-

4чет-

Принятые меры Тема Дата / ответственный
Беседы с несовершеннолетним
Беседы с родителями (законными представителями) Тема Дата / ответственный

Принятые шаги:

А) Предупреждение о последствиях (информирование родителей, исключение из школы, сообщение в ПДН , КДН и др.)
_____
_____
_____

Б) Разработан план преодоления ситуации
_____
_____

В) Результат (есть/ нет)
_____
_____Встреча с родителями / звонок
_____

Дата_____

Их мнения, предложения
_____

Принятые шаги

А) проинформированы о возможных последствиях пропусков, нарушений
_____

Б) намечены последующие встречи
_____

В) разработан совместный план действий
_____

Приложение 5

Опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел)

Автор: А.Н. Орел.

Сокращенное название: СОП.

Назначение. Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых. Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого

давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Цель: диагностика склонности к отклоняющемуся поведению.

Особенности методики: тест включает в себя мужской и женский вариант. Мужской вариант включает в себя 98 вопросов, женский вариант – 108 вопросов. Ряд вопросов являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько

шкал. В тесте производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы. Шкалы теста:

1. Шкала установки на социально-желательные ответы
2. Шкала склонности к нарушению норм и правил
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению
5. Шкала склонности к агрессии и насилию
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций
7. Шкала склонности к делинквентному поведению
8. Шкала принятия женской социальной роли (включена только в женский вариант теста).

ИНСТРУКЦИЯ

(для мужского варианта)

Перед Вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон Вашей жизни, Вашего характера, привычек.

Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к Вам.

Если верно («да»), то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставьте крестик - «плюс» (+).

Если оно неверно («нет»), то поставьте «минус» (-).

Если Вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным.

Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответы, важна Ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам.

В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Опросник СОП

(мужской вариант)

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то. Что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, тоя хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отмстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.

20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу татам, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.

48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, кода я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям - это нормально.
78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.
96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА СОП
(мужской вариант)
ФИО _____
Возраст _____ **Дата рождения** _____ **Класс** _____

Инструкция. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к Вам.

Если верно («да»), то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставьте крестик - «плюс» (+).

Если оно неверно («нет»), то поставьте «минус» (-).

Если Вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответы, важна Ваша первая реакция на содержание утверждений.

ИНСТРУКЦИЯ

(для женского варианта)

Перед Вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон Вашей жизни, Вашего характера, привычек.

Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к Вам.

Если верно («да»), то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставьте крестик - «плюс» (+).

Если оно неверно («нет»), то поставьте «минус» (-).

Если Вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным.

Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответы, важна Ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам.

В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Опросник СОП
(женский вариант)

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: "Семь раз отмерь, один раз отрежь'7.
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: "Если нельзя, но очень хочется, то можно".
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стал бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.
47. Бывает, что я скучаю на уроках
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

49. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклонятся от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Некоторые люди побаиваются меня.
66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремится в жизни.
68. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
71. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Счастливы те, кто умирают молодыми.
76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.

78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывала на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
90. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я бы с удовольствием покатилась на горных лыжах с крутого склона.

97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
99. Мне иногда не хочется жить.
100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
102. Я люблю смотреть выступления боксеров.
103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
104. Я считаю, что уступить в споре - это значит показать себя со слабой стороны.
105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА СОП
(женский вариант)
ФИО _____
Возраст _____ **Дата рождения** _____ **Класс** _____

Инструкция. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к Вам.

Если верно («да»), то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставьте крестик - «плюс» (+).

Если оно неверно («нет»), то поставьте «минус» (-).

Если Вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответы, важна Ваша первая реакция на содержание утверждений.

Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ
(мужской вариант)
КЛЮЧИ ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ

1. **Шкала установки на социально-желательные ответы:** 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. **Шкала склонности к преодолению норм и правил:** 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

3. **Шкала склонности к аддиктивному поведению:** 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. **Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:** 2 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. **Шкала склонности к агрессии и насилию:** 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. **Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:** 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. **Шкала склонности к деликвентному поведению:** 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T = \frac{10 \times (Xi - M)}{S},$$

где

Xi - первичный («сырой») балл по шкале;

M - среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

S- стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

ВАРИАНТЫ КОЭФФИЦИЕНТОВ КОРРЕКЦИИ
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗНАЧЕНИЙ «СЫРОГО» БАЛЛА ПО ШКАЛЕ № 1
Мужской вариант методики

1. В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3
Для шкалы № 3 = 0,3
Для шкалы № 4 = 0,2
Для шкалы № 5 = 0,2
Для шкалы № 6 = 0,3
Для шкалы № 7 = 0,2

2. В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3
Для шкалы № 3 = 0,5
Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,2
Для шкалы № 6 = 0,3
Для шкалы № 7 = 0,5

3. В случае, если первичный балл по шкале № 1 больше 6 баллов как для «обычных», так и для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,7
Для шкалы № 3 = 0,6
Для шкалы № 4 = 0,4
Для шкалы № 5 = 0,5
Для шкалы № 6 = 0,3
Для шкалы № 7 = 0,5

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ
(женский вариант)
КЛЮЧИ ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да),33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил: 1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да),86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

3. **Шкала склонности к аддиктивному поведению:** 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. **Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:** (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да),76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да),66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да),101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).

6. **Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:** 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. **Шкала склонности к делинквентному поведению:** 1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).

8. **Шкала принятия женской социальной роли:** 3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет),93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да).

*Примечание.*Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T = \frac{10 \times (Xi - M)}{S} + 50$$

где

Xi - первичный («сырой») балл по шкале;

M - среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

S- стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

ВАРИАНТЫ КОЭФФИЦИЕНТОВ КОРРЕКЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗНАЧЕНИЙ «СЫРОГО» БАЛЛА ПО ШКАЛЕ № 1 ***Женский вариант методики***

1. В случае, если испытуемые относятся к подвыборке «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет

Для шкалы № 2 = 0,4
Для шкалы № 3 = 0,4
Для шкалы № 4 = 0,2
Для шкалы № 5 = 0,3
Для шкалы № 6 = 0,5
Для шкалы № 7 = 0,4

2. В случае, если испытуемые заведомо относятся к подвыборке «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,4
Для шкалы № 3 = 0,4
Для шкалы № 4 = 0,3
Для шкалы № 5 = 0,4
Для шкалы № 6 = 0,5
Для шкалы № 7 = 0,5

ОПИСАНИЕ ШКАЛ СОП И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала).

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

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

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

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

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

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

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

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.

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

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

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

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

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

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

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

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

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

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

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

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

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

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

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

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

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

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

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

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

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

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

7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

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

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

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

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации делинквентного поведения.

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

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

II. Учет обучающихся с деструктивными проявлениями

Программа профилактики буллинга учащихся 6-8 классов «Каждый важен».
Автор: Денисова Л.С. педагог - психолог МАОУ «СОШ № 3»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы.

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным ООН насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в 2 раза больше, чем в среднем по европейским странам. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся. Данные мероприятия гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Англоязычное слово «**буллинг**» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) **–** это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразнивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унизить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны. Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинге зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия — это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

Хейзинг (англ. *hazing*) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военизированных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — **кибермоббинг и кибербуллинг.**

Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «буллинг». И сегодня буллинг – это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «середнячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками буллинга являются:

• зависть, желание унизить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;

• желание подчинить, контролировать кого-то;

• виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Цель, задачи, методы, направления работы.

Цель программы:

1. формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
2. повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
3. повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
4. воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
5. формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения у опасных ситуациях.

Программа предусматривает решение следующих **задач:**

1. профилактика всех форм насилия над учащимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
2. организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;
3. сотрудничество с правоохранительными органами, органами здравоохранения, социальной защиты и т.п.

Основные группы методов профилактики:

1) методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;
2) методы, ориентированные на семейные отношения;
3) методы, ориентированные на ближайшее окружение ребѐнка (микросоциум).

Направления работы:

1. Направления работы на уровне ОУ:

•диагностика психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
•программы формирования благоприятного психологического климата ОУ
•мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества

2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:

•консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;
•программы повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов)

3. Направления работы с учащимися

•консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
•информационно-просветительская работа с коллективом учащихся
•повышение уровня коммуникативной культуры учащихся
•профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
•профилактика асоциального поведения школьников
•развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

Психолого-педагогические аспекты профилактики буллинга.

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходимо собрать информацию и провести клинико-психологическое обследования. Опрашиваются пострадавший, возможные участники издевательств над жертвой и свидетели. Тщательным образом проводится анализ полученной информации. В результате анализа проясняются следующие аспекты:

- • тип агрессора:

• Нигилист – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унизительные прозвища
• Компенсатор – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.
• Комбинатор – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

- • реальность буллинга;
- • его длительность;
- • характер (физический, психологический, смешанный);
- • основные проявления;
- • участники (инициаторы и исполнители);
- • их мотивация;
- • свидетели и их отношение к происходящему;
- • поведение жертвы (пострадавшего);
- • динамика происходящего;
- • прочие важные для диагностики обстоятельства.

Первичная профилактика реализуется по 3 направлениям:
1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка со стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.
На первом этапе следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб.
На втором – определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивные намерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается план действий.
На третьем – реализуется выработанный план.
Вторичная профилактика сводится к своевременному выявлению у подростков патологических последствий буллинга и оказанию квалифицированной комплексной помощи.
Третичная профилактика предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение – поводы для экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.
Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными. Реакция образовательного сообщества на случаи насилия – важный аспект в решении проблемы.

Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.
Ключевые слова, раскрывающие сущность профилактики буллинга: предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения.

Необходимо организовывать информационные часы, основными идеями которых будут темы об уважительном и толерантном отношении к окружающим людям. Педагоги-психологи должны проводить с детьми тренинги на сплочение коллектива, развитие терпимости, эмпатийного мышления по отношению к окружающим.

Основная цель профилактических мероприятий направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

Задачи профилактики буллинга:

• подготовка учителей для работы с трудными детьми;
• содействие улучшению социального самочувствия;
• психолого-педагогическое просвещение родителей;
• устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
• снижение риска злоупотребления токсическими веществами, наркотиками и алкоголем;
• развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;
• изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

Объединение профилактических мероприятий в единую систему позволит создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

Примерный комплексный план мероприятий по профилактике явлений буллинга (моббинга) в МБОУ СОШ №3

Цель: создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

• оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
• предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
• развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;• обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

Буллинг в школе — это систематическое негативное влияние на ученика его одноклассником или группой детей. Само слово английское, его дословный перевод означает «драчун, насильник, хулиган». Обозначает термин групповой или индивидуальный террор. Степень насилия может быть разной. От легкой до тяжелой, с нанесением физических увечий и доведением до самоубийства. Первое определение по отношению к буллингу — достаточно условное, так как любые моральные и физические издевательства имеют серьезные отстроченные последствия.

Выделяют несколько типов буллинга:

• • **Физический**. Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством. По сети гуляет письмо мужчины — жертвы школьного буллинга. Он вспоминает, как одноклассник ломал ему пальцы, чтобы услышать, какой звук будет при этом.

• • **Поведенческий**. Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).

• • **Вербальная агрессия**. Выражается в постоянных насмешках, оскорблениях, окриках и даже проклятиях.

• • **Кибербуллинг**. Самое последнее, но очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Основные причины буллинга в образовательной среде.

Причины агрессивного поведения к одному из членов класса находятся в двух плоскостях:

1**. Семья и окружение**. Пример поведения школьники берут из своих родителей и общества, где главенствует культ грубой силы. Бесконечные бандитские сериалы по телевидению, дворовая

этика, неуважительное отношение к слабым и больным со стороны взрослых учат детей определенным способам поведения. Важную роль в формировании личности играют и компьютерные игры, в которых ребенок может безнаказанно убивать и бить.

2. **Школа**. Учителя иногда намеренно сами дают начало буллингу, потому что не умеют справляться с проявлениями агрессии в детских коллективах. Некоторые педагоги опускаются до того, что придумывают детям клички и оскорбляют их в присутствии других одноклассников. Другие транслируют свое неуважительное отношения к плохо учащимся ученикам при помощи тона и выражения лица. Широкое распространение буллинга в школе объясняется попустительством со стороны педагогов и их низкой квалификацией.

Социальная структура буллинга: преследователь (булли), жертва, наблюдатель.

Дети – булли:

1. Дети, уверенные в том, что господствуя и подчиняя легче всего добиться своих целей.
2. Не умеющие сочувствовать своим жертвам.
3. Физически сильные
4. Легко возбудимые, импульсивные, с агрессивным поведением.
5. Мечтающие быть лидерами в классе
6. Желающие быть в центре внимания
7. С высоким уровнем притязания
8. Уверенные в своем превосходстве над жертвой
9. Дети не признающие компромиссов
10. Агрессивные дети, самоутверждающиеся в жертве
11. Со слабым контролем
12. Интуитивно чувствующие – какие одноклассники не окажут им сопротивление.

Союзники булли:

1.боящиеся быть на месте жертвы
2. Не желающие выделяться из толпы одноклассников
3. дорожащие своими отношениями с лидерами
4.поддающиеся сильному влиянию.
5. не умеющие сопереживать и сочувствовать другим
6. Безинициативные
7. Принимающие травлю за развлечение.
8. дети жестоких родителей
9. из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия
10. озлобленные ровесники, мечтающие взять реванш за свои унижения.

Жертва:

1. Тревожные, несчастные, с низкой самооценкой, не уверенные в себе
2. Не имеющие ни одного близкого друга из числа сверстников, друг – взрослый.
3. Пугливые, застенчивые, замкнутые, чувствительные.
4. Склонные к депрессии и суициду.
5. из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия.
6. Страдающие от одиночества
7. Верящие, что заслуживают роль жертвы, и пассивно ждущие насилия от преследователей.
8. Имеющие негативный опыт жизни
9. из неблагополучных семей
10. с комплексами неполноценностей
11. Не верящие в защиту учителей
12. Смирившиеся с насилием, как со своей судьбой

13. Предпочитающие умалчивать о травле и насилии

14. Не считающие себя частью своего коллектива.

Особенности поведения жертв буллинга (Тэд Файнберг доктор психологии США)

1. Ребенок неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить.

2. Возвращается из школы подавленным

3. Часто плачет без видимых причин.

4. Никогда не вспоминает никого из одноклассников

5. Одинок

6. Ничего не рассказывает о своей школьной жизни

7. Его не приглашают ни на дни рождения, ни в гости, и сам он никого не приглашает к себе.

Данная программа рассчитан на учащихся 6-8 класс, так как в этих классах сложилась не совсем благоприятная атмосфера: частые конфликты учащихся чаще всего происходят конфликты друг с другом, отсутствие взаимопонимания с учителями-предметниками. Класс по составу очень разнообразный, многонациональный. Отношения среди ребят в классе разные. Большинство детей доброжелательно относятся друг к другу, не проявляя агрессии, неприязни. Ребята дружат общим коллективом, нет
разделения на группы. Участвуют в мероприятиях, гуляют вместе после уроков в школе, общаются в Контакте, помогая с выполнением уроков.

Но есть в классе учащиеся, которые не справляются с учебной программой и имеют неудовлетворительные оценки по итогам четверти по отдельным предметам. Эти учащиеся проявляют время от времени свое недружелюбие, а иногда и агрессивное поведение к своим одноклассникам.

Проблема данной целевой группы:у некоторых учащихся не сложилось понимание того, что класс – это единый коллектив, основанный на взаимном уважении, дружбе, взаимовыручке, у таких учащихся сложно выстраиваются отношения с одноклассниками

Цель проекта:

- создание благоприятных условий для успешного становления классного коллектива и развития каждого ребенка;
- создание условий для сохранения психического и психологического здоровья учащихся;

Задачи проекта:

- развивать у учащихся личностные качества, препятствующие проявлению буллинга (саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе, критичность, ответственность, эмпатия);
-развивать у учащихся правовую грамотность в отношении противоправных действий против личности;
- использовать проектную технологию, психологические тренинги, ориентированные на организацию совместной деятельности школьников и взрослых, способной изменить систему сложившихся взаимоотношений.

План мероприятий программы

№	Наименование мероприятий	Срок	Ответственный	Результат
1	Диагностика «Исследование психо-эмоционального состояния» - опросник индекса общего самочувствия, - тест-опросник А.В.	сентябрь	Педагог - психолог	Выявление группы риска – учащихся, которые не справляются с эмоциональным состоянием и являющиеся источником конфликтных ситуаций. Индивидуальная работа с

	Зверева (исследование волевой саморегуляции) - карта наблюдений за эмоциональным состоянием учащихся			выявленной группой риска – помощь учащимся для устранения эмоционального дискомфорта.
2	Классный час «Что такое буллинг. Есть ли буллинг в нашем классе». (технология РКМ: *Верные и неверные утверждения («верите ли вы»)* Этот прием может быть началом классного часа. Учащиеся, выбирая "верные утверждения" из предложенных учителем описывают заданную тему (ситуацию, обстановку, систему правил)	октябрь	Кл. руководитель Педагог – психолог.	Осмысление учащимися понятия буллинга. Формирование аналитической компетенции учащихся.
3	Тренинг «Мы в классе будем жить по-новому» (технология РКМ: *Пирамида приоритетов* Схема (ее необходимо видоизменять в зависимости от ситуации) •Составьте перечень приоритетов •По каждому пункту определите, что для вас представляется наиболее важным, без чего вы легко можете обойтись, как один фактор может влиять на другой, как каждый из перечисленных факторов может повлиять на ваше будущее. •На основании своих рассуждений расставьте пункты в порядке важности. •Объясните свои приоритеты).	ноябрь	Педагог – психолог, социальный - педагог	Создание правил, законов класса на основе дружбы, взаимопонимания, взаимовыручке.
4	«Тетрадь достижений» (каждый учащийся заводит свою тетрадь достижений, в которой он записывает свои успехи в любой деятельности)	В течение всего года		Формирование позитивного отношения к самому себе, повышение самооценки учащегося.

5	Родительское собрание «Буллинг в подростковой среде».	декабрь	Педагог – психолог, социальный - педагог	Рекомендации родителям учащихся
6	Бояться страшно. Действовать не страшно. О правилах поведения и безопасности на улице. Буллинг как стадный допинг. Учись быть добрым. Безопасное поведение. Что такое агрессия? Добро против насилия. Как не стать жертвой насилия. Способы решения конфликтов с ровесниками	В течение всего года	Педагог – психолог,	Формирование у учащихся ответственности, взаимопомощи, умения работать в команде.
7	Просмотр и обсуждение фильма «Чучело» (технология РКМ:*стратегия IDEAL* Алгоритм решения проблем стратегией IDEAL: • Учитель читает (показывает) фрагмент книги (фильма), где отображена проблема. • Просит учащихся сформулировать проблему. (индивидуальная и групповая форма работы) • Выдвижение гипотез • Учащиеся определяют, какую информацию получили из фрагмента из фрагмента и что знаем по проблеме из собственного опыта? (индивидуальная работа). • Определение того, что нужно узнать, чтобы решить проблему. • Формулировка способов решения проблемы, определение наиболее оптимальных (индивидуальная, групповая, фронтальная формы работы). • Выбор одного способа решения проблемы,	декабрь	Педагог – психолог, социальный - педагог	Формирование у учащихся негативного отношения к насилию над человеком

	обоснование выбора).			
8	Психологический тренинг «Проигрывание ситуаций» Обсудите с детьми реально возникший конфликт или расскажите сами о какой-то ссоре и предложите им дать рекомендации, как «погасить» этот конфликт. Предложите игру «Ты поссорился с другом и хочешь помириться». В ходе этой ролевой игры можно использовать следующие приемы: создание соответствующей обстановки (какие-то декорации, костюмы др.); обмен ролями (дети во время игры могут меняться ролями, что дает возможность прочувствовать другую точку зрения); прием зеркала (дети как можно точнее стараются изобразить позу, мимику и типичные выражения изображаемого персонажа).	январь	Педагог-психолог	Развитие сплоченности учащихся, умения разрешать конфликтные ситуации.
9	Психологический тренинг «Волшебная подушка» Для этого нужна небольшая подушка, чтобы усадить на нее одного ученика. Учитель усаживает детей в круг и говорит примерно такие слова: «У меня есть волшебная подушка, и каждый, кто на нее сядет, сможет рассказать нам о своем желании». Рассказчик по своему усмотрению отдает подушку следующему. Учитель должен проследить, чтобы очередь дошла до всех. Возможные вопросы: слушали ли тебя остальные ребята? Почему ты так считаешь? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более	февраль	Педагог-психолог	Развитие у детей способности мечтать и ставить свои цели. Надо дать детям почувствовать, что их желания выслушиваются окружающими.

	важные желания? Есть ли у тебя желания, которые могли бы исполнитель учитель или одноклассники?			
10	Беседа с инспектором ОДН «Уголовная и административная ответственность подростков»	март	Инспектор КДН	Формирование ответственности за свои поступки
11	Участие в акции «Помоги другому»	апрель	Педагог – психолог, социальный - педагог	Сплочение учащихся, взаимопомощь.
12	Тренинг «Мы живем по новым законам. Получается или нет?» (технология интерактивного обучения – дебаты)	апрель	Педагог – психолог.	Формирование у учащихся аналитических навыков.
13	Повторная диагностика (учащихся группы риска)	май	Педагог-психолог	Стабилизация эмоционального состояния ребенка.
14	Родительское собрание «Результаты проекта» О правах ребенка на защиту от любой формы насилия. Как пережить последствия буллинга, причиненного в подростковом возрасте. Как предотвратить и преодолеть буллинг?	май	Педагог – психолог, социальный - педагог	Отчет о проведенных мероприятиях, знакомство с результатами повторной диагностики, составление плана дальнейших действий

Программа «Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения». Автор: Орехова И.В. педагог – психолог МБОУ «СОШ № 1»

Паспорт программы.

Наименование программы: «Программа профилактики наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения в МБОУ «Гимназия №2».

Цель программы: создание условий для реализации в образовательном учреждении эффективной программы антинаркотического воспитания; формирование у обучающихся стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ как способу решения своих проблем или проведения досуга.

Срок реализации программы: 2022 – 2025 год.

Ожидаемый результат: уменьшение факторов риска употребления ПАВ;
вовлечение подростков, молодежи и их семей в общественно-значимую деятельность; установление социальных связей с органами системы профилактики употребления ПАВ.

Пояснительная записка.

Выражение «болезнь легче предотвратить, чем лечить» верно, в отношении употребления ПАВ, однако, как показывает практика наших дней, и предотвратить это явление не так-то просто.
Профилактика как система мер, направленных на предотвращение болезни, требует осознанного научного подхода, согласованных продуманных действий специалистов различных сфер (медиков, педагогов, психологов, работников правоохранительных органов), значительных финансовых и материальных затрат, а самое главное - пристального внимания и постоянных действий со стороны государства.

Сегодня уже совершенно очевидно, что решить проблему употребления ПАВ в нашей стране даже при использовании уже существующего мирового опыта будет нелегко. Это следует и из анализа сегодняшней ситуации с распространением алкоголизма, табакокурения наркомании и из анализа непосредственно самих причин приобщения людей к наркотикам.

Среди причин, называемых самими подростками, способствующих их приобщению к употреблению ПАВ, называются следующие:
- конфликты в семье;
- желание все попробовать в этой жизни;
- от скуки;
- желание расслабиться; снять напряжение;
- желание не быть белой вороной в компании сверстников;
- по глупости, т.е. по незнанию;
- желание испытать кайф;
- назло родителям;
- под давлением более старших или авторитетов;
- это сейчас модно.

Конечно, это далеко не полный список причин, но даже из него видно, что важнейшие из них носят социально-психологический характер.

Но, по большому счету, заболеет человек наркоманией или нет, зависит от того, насколько он способен самостоятельно осознать опасность приобщения к наркотикам и принять правильное решение в отношении их употребления. Для него также важна способность понимать самого себя, осознавать свои потребности и найти способы их удовлетворения без употребления психоактивных веществ.

Если говорить о системе первичной профилактики табако-, нарко- и алкогольной зависимости, то именно эти направления психолого-педагогической работы с подростком должны стать приоритетными. Профилактическую работу, направленную на личность подростка, необходимо вести силами родителей, педагогов, психологов. Но, как опять-таки показывает мировой и наш собственный опыт, эта работа может быть достаточно эффективной и в том случае, когда она осуществляется силами самих подростков.

Это объясняется несколькими причинами. Значительная часть молодежи весьма низко оценивает эффективность проводимых профилактических мероприятий и критически относится

к деятельности, осуществляемой в данном направлении различными государственными и общественными организациями; профилактическая деятельность в большинстве случаев сводится к санитарному просвещению или информированию; профилактическая работа ведется разными структурами, слабо координирующими свою деятельность, для многих из них профилактика не является первоочередной задачей; существуют серьезные проблемы кадрового обеспечения профилактической работы, не хватает материальных и финансовых ресурсов, к профилактической работе слабо привлекаются сами подростки и молодежь. Профилактическая работа не рассматривается некоторыми представителями молодежных структур как первоочередная и важная. Подорван кредит доверия к нам, взрослым. Выходом из сложившейся ситуации могло бы стать создание профилактических программ нового поколения и развитие новых, нетрадиционных подходов в профилактике. Одним из таких подходов могло бы быть привлечение к профилактической работе подростков.

Подростковый период всегда рассматривается как критический, кризисный в жизни человека. Происходит коренная перестройка организма человека, формируется мировоззрение и новая система связей и отношений с окружающим миром. Подростку приходится задавать себе и самому отвечать на такие сложные вопросы, как: Кто я? Зачем я в этом мире? В чем смысл моей жизни, что в ней ценно, а что нет?. Подросток пытается отделиться от семьи, ослабить пуповину детской зависимости от родителей и делает первые шаги в сторону своей автономизации. Стремясь к независимости, подростки одновременно подвержены влиянию своей референтной группы. Табак, алкоголь и наркотики ими воспринимаются как атрибуты взрослой жизни.

Нередко ребята начинают их употреблять в группе сверстников или более старших ребят, неосознанно следующих сложившимся традициям и стереотипам поведения взрослых в отношении употребления психоактивных веществ. Именно потому, что подростки склонны отрицать авторитет взрослых, а общение со сверстниками проходит в более доверительной обстановке и информация воспринимается с меньшим сопротивлением, возникла идея привлечения к проведению профилактической работы самих подростков.

Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному поколению, способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность - все это увеличивает положительный эффект профилактической работы.

В настоящее время темпы и масштабы распространения наркомании позволяют говорить уже даже не об эпидемии, а о пандемии наркомании.

Для того, чтобы остановить распространение этой опасной социальной болезни необходима, как уже было сказано, целая система мер государственного и общественного воздействия. Эта система мер станет эффективна в том случае, если она будет опираться на научные исследования и обоснования причин возникновения этого явления и будет носить предупреждающий, превентивный характер.

И в этом случае целесообразно основные усилия специалистов и всего государства сосредоточить именно на первичной профилактике нарко-алкогольной зависимости, а не на ликвидации последствий распространения наркомании, хотя и последнее, тоже важно. Под первичной профилактикой зависимости подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение заболевания.

И в случае подростковой наркологии это - предотвращение аддитивного поведения подростков в целом, а не только алкоголизма и наркомании. Первичная профилактика зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ) направлена не на наркоманов, а на здоровых детей и детей из группы риска. А в эту группу риска попадает сейчас чуть ли не каждый второй подросток.

Цели и задачи реализации программы.

Цель:

Создание условий для реализации в образовательном учреждении эффективной программы антинаркотического воспитания, формирование у обучающихся стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ, как способу решения своих проблем или проведения досуга.

Задачи:

- предупреждение возникновения у обучающихся установки на желание попробовать наркотики, алкоголь, табак;
- привлечение родителей к решению вопросов профилактики вредных привычек;
- обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у подростков стремления к ведению здорового образа жизни;
-создание информационного поля по профилактике ПАВ.

Принципы реализации программы.

Программа профилактики употребления ПАВ реализуется на основе следующих принципов психолого-профилактической профилактики:

Комплексность – согласованное взаимодействие специалистов образовательного учреждения, межведомственное взаимодействие, и координация различных профилактических мероприятий в русле единой целостной программы комплексной профилактики. Вопросы предупреждения курения, использования детьми, подростками и молодежью алкоголя наркотиков и токсических веществ должно рассматриваться в качестве звеньев единой системы воспитания.

Добровольность - добровольное участие молодежи и подростков, их родителей во всех мероприятиях. Принуждение может привести к совершенно противоположным результатам.

Аксиологичность – формирование у детей и молодежи мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

Позитивность и конструктивность – педагогическая профилактика должна носить не запрещающий, а конструктивно-позитивный характер. Важно сформировать у ребенка представление о недопустимости употребления ПАВ, и показать ему, как без помощи ПАВ сделать жизнь прекрасной, интересной и счастливой.

Последовательность *(этапность)* – разделение целей и задач профилактики на общие стратегические и частные (этапные). Невозможность реализации профилактических программ одномоментно, по типу разовых кампаний. Для обеспечения последовательности реализации системной профилактики в нее обязательно должен входить социально-психологический мониторинг, ориентированный не только на оценку субъективных и объективных факторов распространения наркотиков, но и на формирование структур и элементов системы сдерживания распространения, системы социально-психологической поддержки.

Гармонизация общественных, групповых и личных интересов - процесс ведения такой сложной работы предполагает паритет интересов социума и интересов конкретной личности.

Сроки и этапы реализации программы.

Выполнение программы рассчитано на 2022-2025 год.(на 3 учебных года – 2022-2023, 2023-2024, 2024-2025).

Программа осуществляется на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №2», Кемеровская область, г. Таштагол

Направления реализации программы.

Работа с педагогическими кадрами

Работа с учащимися

мероприятия по профилактике наркомании, токсикомании и СПИДа;
беседования, интервью).

Работа с родителями

проведении родительских собраний и школьных мероприятий;
-консультативная работа;

Совместная работа с правоохранительными, медицинскими и другими заинтересованными органами по профилактике зависимости в подростковой среде

Основные функции субъектов профилактической деятельности при организации работы по профилактике зависимостей.

Администрация школы**:** осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

***Учителя-предметники и классные руководители*:** благодаря более тесному взаимодействию с детским коллективом обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы (организация внеклассных мероприятий, работа с родителями, психолого-педагогической службой школы), обеспечивают организацию профилактической работы на уроке.

Школьный педагог - психолог: обеспечивает:

-психологическую поддержку педагогического процесса (выявление и предотвращение различных ситуаций риска, возникающих в ходе учебно-воспитательного процесса, позитивное разрешение конфликтных ситуаций);

-психологическое консультирование и сопровождение семей учащихся;

-организационно целостную психологическую помощь детям группы риска, в том числе направление ребенка и его родителей к тому специалисту, который может оказать им квалифицированную помощь вне образовательного учреждения.

Социальный педагог несет ответственность:

- за привлечение к совместной деятельности различных заинтересованных организаций, установление с ними постоянных и действенных контактов;

-систематическую работу с семьями школьника (особенно с семьями детей «группы риска»);

Органы ученического самоуправления: создают общешкольное волонтерское движение, проводят социологические опросы, участвуют в антинаркотических мероприятиях;

Библиотека: обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

Правоохранительные органы:

-работают с детьми и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение и распространение наркотических средств и психотропных веществ;

-осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании;

-обеспечивают взаимодействие школы с районными комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав, отделениями профилактики правонарушений несовершеннолетних;

-организуют первичный профилактический учет детей и подростков, замеченных в приеме наркотиков.

Инспектор по делам несовершеннолетних органов внутренних дел, закреплѐнный за общеобразовательными учреждениями профилактическую деятельность строит по трем основным направлениям: работа с учащимися, родителями и педагогическими коллективами. Среди основных задач школьных инспекторов – профилактика правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков.

Формы и методы профилактической работы:

1.Беседы.
2.Лекции.
3.Линейки-презентации.
4.Классные часы.
5. Встречи с интересными людьми.
6.Просмотр видеофильмов.
7.Педагогические, профилактические советы.
8.Конкурсы рисунков.
9.Акции.
10.Диагностические исследования.
11. Индивидуальная работа с учащимися «группы риска»
12. Спортивные мероприятия.
13. Волонтёрская работа.
14.Трудоустройство и занятость в летнее и каникулярное время.

9. Возрастные этапы профилактической работы. Этапы. **Возраст. Характеристика.**

1	7-9 лет 9-11 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих), развитие навыков самоконтроля. Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии ПАВ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.
2	11-13 лет	Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку “не делай, как другие” по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии наркогенных веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).
3	14-17 лет	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях, связанных с ПАВ умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!”

Основные мероприятия по профилактике злоупотребления ПАВ.

№ п/п	**Содержание работы**	**сроки**	**ответственные**
1	Разработка и утверждение комплексной программы по профилактике наркомании	Август-сентябрь 2022 года.	Завуч по ВР, администрация школы, социальный педагог, педагог-психолог
2	Привлечение учащихся к культурно - досуговой	В течение всего года	Классные руководители, социальный педагог,

	деятельности (кружки, секции).		руководители кружков.
3	Изучение нормативных документов по профилактике наркомании, токсикомании и употребления ПАВ - администрацией школы, - классными руководителями. Ознакомление с планом работы.	Ежегодно, сентябрь	Администрация школы, классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог.
4	Составление базы данных по учащимся, имеющим отклонения в поведении, и семьям, находящимся в социально опасном положении, неблагополучного характера с целью последующей помощи им. Выявление детей «группы риска».	Ежегодно, сентябрь	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог.
5	Мониторинг «Твой выбор» Выявление подростков, склонных к употреблению ПАВ или вовлеченных в употребление.	Ежегодно, ноябрь	Соц. педагог, классные руководители
6	Анкетирование среди учащихся 5, 9 классов с целью контроля за их адаптацией к новым условиям обучения.	Ежегодно октябрь	Социальный педагог Классные руководители.
7	Педагогический совет, посвященный результатам анкетирования, адаптации учащихся.	Ежегодно, октябрь	Администрация школы
8	Выпуск газеты, листовок, памяток, посвященных Дню	Ноябрь.	Социальный педагог, педагог-психолог,

	борьбы с курением		активисты ДОО «ТИМГИМ2», Юнармейский отряд «САПСАН»
9	Проведение недели «Мы против наркотиков». Беседы, акции, видеоролики, оформление выставок и стендов, анкетирование.	Ежегодно, февраль	Социальный педагог, классные руководители, библиотекарь школы, администрация школы.
10	Проведение игры «Три года с наркотиками?»	Ежегодно, март	Заместитель директора по ВР, педагог-организатор
11	Проведение социально-психологического тестирования среди обучающихся, направленного на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств.	Ежегодно, апрель. По запросу УО.	Социальный педагог. Заместитель директора по ВР
12	Цикл бесед и классных часов: -«Подросток и закон», -«Правонарушения и ответственность за них», -«Уголовная ответственность несовершеннолетних» -«Бездна, в которую надо заглянуть» -«За здоровый образ жизни» -«Правда и мифы о наркотиках» - «Правда и ложь об алкоголе» -«Здоровье – это жизнь»	В течение года по плану работы классных руководителей	Классные руководители
13	Проведение спортивных мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ.	Ежегодно по плану воспитательной работы.	Администрация, учителя физической культуры, актив.

14	Участие в школьных, городских, областных соревнованиях по легкой атлетике, волейболу, футболу, спартакиаде школьников, всероссийских соревнованиях	По особому плану	Учителя Физкультуры, руководители спортивных секций
15	Профилактика наркомании и токсикомании на уроках ОБЖ, химии, биологии и др.	Ежегодно в течение года.	Учителя – предметники химии, биологии, классные руководители
16	Беседы для родителей. «Отклонения у подростка, употребляющего наркотики», «Признаки злоупотребления химическими веществами», «Если ребёнок напряжён и охвачен паникой. Что делать, если вы найдёте ребёнка в состоянии наркотического кризиса».	В течение года на родительских общешкольных и классных собраниях.	Классные руководители, администрация школы.
17	Мероприятия: «СТОП. ВИЧ.СПИД».	Ежегодно в начале декабря.	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, педагого-психолог.
18	Беседы с инспектором ПДН «Цена вредных привычек», «Закон и порядок».	Ежегодно декабрь. Май.	Социальный педагог Инспектор ПДН.
19	Педагогический совет на тему: “Пути сохранения физического, психологического и социального здоровья	Ежегодно в феврале.	Завуч по ВР, педагог-психолог, фельдшер школы.

	обучающихся школы».		
20	Конкурс рисунков: «Мы за ЗОЖ», «Молодёжь за ЗОЖ»	Ежегодно по плану	Социальный педагог.
21	Выставка статей, журналов, книг «Против наркомании».	Ежегодно в феврале.	Библиотекарь.
22	Оформление стенда в коридоре школы по профилактике наркомании.	Ежегодно февраль	Социальный педагог.
23	Индивидуальные беседы по профилактике наркомании с учащимися, состоящими на различных видах учёта. «Не попасть под чужое влияние», «Мифы о наркотиках», «Последствия употребления наркотиков».	В течение учебного года.	Социальный педагог, педагог-психолог.
24	Подготовка и распространение специальных материалов антинаркотической направленности: буклеты, брошюры.	В течение учебного года.	Социальный педагог, педагог-организатор, ДОО «ТИМГИМ2», активисты РДШ, члены юнармейского отряда «САПСАН»
25	Проведение заседания Совета профилактики правонарушений. По особому плану.	Раз в четверть.	Заместитель директора по ВР, социальный педагог.
26	Агитационная, просветительская работа «Мы – за ЗОЖ» детской общественной организации «ТИМГИМ2»	В течение всего учебного года	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, педагог-организатор
27	Организация летнего лагеря труда и отдыха	Ежегодно июнь-август	Администрация школы
28	Организация отдыха учащихся в	Ежегодно Ноябрь	Администрация школы.

	каникулярное время.	Январь март	
29	Круглый стол: «Анализ реализации программы, подведение итогов, разработка мероприятий на новый учебный год.»	Май,2025	Администрация школы, социальный педагог. Педагог-психолог.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность.

1. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ среди обучающихся. 2. Формирование навыков здорового образа жизни и эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи. 3. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

Заключение

В процессе реализации программы необходимо создать условия для эффективной реализации комплексной профилактической программы. Создание условий мы рассматриваем через расширение имеющихся ресурсов и привлечение новых: интеллектуальных, материальных, финансовых, профессиональных (образовательных, медицинских, правоохранительных, психотерапевтических), правовых, организационных, управленческих, духовных, нравственно-волевых, информационных, технологических.

Считаю, что реализация данной программы будет способствовать преодолению информационно-просветительского подхода в антинаркотическом воспитании. В процессе эксперимента произойдет смена традиционной профилактики через разовые мероприятия на систематическую антинаркотическую работу, которую, по сути, следует рассматривать как важную воспитательную и психологическую помощь учащимся в формировании у них ценностей здорового образа жизни.

Предполагаем, что успешная реализация программы подготовит и привлечет к участию в психолого-педагогической профилактике не только отдельных специалистов, а весь коллектив образовательного учреждения, учащихся и их родителей.

Программа по профилактике суицидального поведения.

Автор: Денисова Л.С.
педагог-психолог МАОУ «СОШ № 3»

Пояснительная записка.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье.

Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффектности действий.

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость
- нарушение аппетита
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности
- усиление чувства тревоги
- признаки вечной усталости, упадок сил
- неряшливый внешний вид
- усиление жалоб на физическое недомогание

• склонность к быстрой перемене настроения
• отдаление от семьи и друзей
• излишний риск в поступках
• выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственныхпохоронах
• открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносит; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?» В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

Цель программы: формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений между родителями, сверстниками другими людьми и миром в целом, с самим собой.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения **следующих задач:**

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в период трудной жизненной ситуации.
5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Этапы реализации программы

Название этапа	Направление деятельности	Планируемые результаты
1. Этап сбора и анализа информации	Информационно-аналитическая	Выявление актуальности данной проблемы в школьной среде.
2. Этап планирования, организации,	Организационно-исполнительская	Разработка и планирование комплекса мероприятий, а также назначение ответственных лиц при введении данной программы.
3. Этап диагностики коррекционно-развивающей	Контрольно-диагностическая	Мониторинг эффективности программы при помощи опроса,

образовательной среды		анкетирования и диагностики учащихся и родителей.
4. Этап регуляции и корректировки	Регулятивно-корректировочная	В результате мониторинга в случае необходимости коррекция программы для достижения наибольшей эффективности.

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями. Большое значение в теории и практике современной суицидологии придаётся проблеме психологической профилактики суицидальных проявлений. Существует два основных этапа профилактики суицидального поведения: первичная и вторичная.

1. Первичная профилактика суицидального поведения

- совершенствование социальной жизни людей;
- устранение социальных факторов, способствующих формированию и
- проявлению суицидального поведения;
- воспитание социально-позитивной, ориентированной личности
- *Вторичная профилактика суицидального поведения*
- определение факторов риска и выделение групп профилактического учёта;
- раннее и активное выявление лиц с нервно-психическими нарушениями;
- медицинская коррекция выявленных заболеваний и психических нарушений
- Комплексная программа профилактики суицидального поведения должна быть направлена на
- решение следующих задач:
- своевременное распознавание и ликвидация состояний, несущих реальную
- угрозу самоубийства;
- раннее выявление суицидальных тенденций среди определённого контингента
- школьников;
- применение необходимых профилактических мер;
- регистрация и учёт покушений и самоубийств;
- проведение широкой психологической работы среди учащихся;
- пропаганда правовых знаний среди школьников.

Модель суицидальной профилактики «Уровни профилактики суицида в образовательной среде»

Первый уровень – общая профилактика

Цель - повышение групповой сплоченности в школе.

Мероприятия.

Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью
- своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в
- психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных

– групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной
– ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального
– поведения учащихся).
– Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для
– оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
– Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только
– собственной личности, но и других людей.
– Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Второй уровень – первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия

1.Диагностика суицидального поведения

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

– Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
– Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или
– испытывающего кризисное состояние.
– Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие
– стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

– Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью
– предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний
– Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или
– испытывающего кризисное состояние
– Классные часы, круглые столы, стендовая информация
– **Задачи педагога-психолога на данном этапе:**
– Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии,
– физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе
– с педагогами и родителями.
– Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного
– суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.
– С педагогами проводится просвещение по вопросам дезадаптивного поведения детей и
– подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения. С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

4.Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

– Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных

возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы
или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план
действий.
Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося
группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после
самоубийства.

Третий уровень – вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства.

Мероприятия

1.Оценка риска самоубийства

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от
последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозится покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.

Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.

3.Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Четвертый уровень – третичная профилактика

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

1.Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

• Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

4. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Достоинства программы:

В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;

В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;

В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа достигнет наибольшего эффекта, если будет реализована как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье. Предотвращение суицидальных попыток.

– Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.

– Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.

– Формирование компенсаторных механизмов поведения.

– Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

Схема обследования суицидального школьника

1. Ф.И.О. школьника, пол, год рождения, возраст
2. С кем проживает
3. Адрес места жительства
4. Место учебы
5. Наличае алкоголизма у родственников
6. Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст)
7. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)
8. Социальное положение родителей
9. Личностные качества родителей:

- мать: любящая, отвергающая, доминирующая, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная;
- отец: любящий, отвергающий, доминирующий, агрессивный, подчиняющийся.

10. Лидерство в семье
11. Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.
12. Положение школьника в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)
13. Виды наказаний в семье
14. Мотивация при обучении в школе
15. Успеваемость
16. Положение в классе
17. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких)
18. Правонарушения: были или нет, какие конкретно
19. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления.
20. Сексуальная жизнь.
21. Характерологические особенности личности
22. Сновидения:

- с символикой смерти
- с элементами агрессии
- со сценами нападения, убийства
- повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию снов

23. Страх смерти: да - нет, обоснованный или нет.
24. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам.
25. Фантазирование на тему собственной смерти: содержание.
26. Отсутствие интереса к жизни.
27. Желание собственной смерти.
28. Планирование последствий суицида: да нет, конкретно, когда, содержание.
29. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).
30. Записки: да нет, содержание.
31. Характеристики постсуицидального периода.
32. Отношение к суицидальной попытке.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Материал к родительскому всеобучу:

«Профилактика суицидального поведения»

Что такое суицид, и кто на него способен? (рекомендации по выявлению подростков группы суицидального риска) Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предовращен и не выйдет в план внешнего поведения. Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

В категорию детей с суицидальным поведением включаются те, чье поведение и активность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью. Этот термин сейчас активно обсуждается в психиатрии и психотерапии. Авторы вслед за З. Фрейдом ищут в человеке глубинный инстинкт смерти, саморазрушения. К самодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо или косвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели. Такое поведение демонстрируют наркоманы, алкоголики, самоубийцы. Сложность этой категории людей заключается в том, что их поведение достаточно осознанно.Они представляют последствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблять опасностью. Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью. Лучше всего эти причины видны на группе самоубийц, так как это наиболее явная, отчетливо заостренная форма аутодеструктивного поведения.

Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям. Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

- суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
- суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

К внешним формам суицидного поведения относятся:

- суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
- завершенный суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию. В случае подростков суицидное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков. Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы. Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. Вторая составляющая – личностные особенности суицидента. Многие авторы обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно- психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта. Психодиагностика этих параметров –

важная составляющая мероприятий по профилактике суицида. У подростков суицид чаще встречается при таких акцентуациях: истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивности подростка.

В возрасте до 19 лет процент умерших от суицида составляет 4% от других возрастных групп суицидентов. Однако у подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Действия подростков направляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений. У суицидальных подростков есть отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п. Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.
Суицид подростков имеет следующие черты:

– суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
– конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
– суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как
– смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
– суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
– суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет
– продуманности, взвешенности, точного просчета;
– средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).
– Учитывая актуальность профилактики суицида, многие авторы задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:
– Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
– Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
– Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.
– Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.
– Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие: тревожное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки; затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных; напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией; депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость; выраженное чувство

несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью; тяжело протекающийпубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями; употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Внешние обстоятельства суицидального подростка:

неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;

беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;

неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;

отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе; серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

Если подросток готов совершить или уже совершил суицид…

(материал для педагогов)

Разделяют истинное самоубийство и демонстративное. Всегда есть риск того, что демонстративное самоубийство может стать истинным. Шантажный суицид – это что-то вроде самоубийства «понарошку». Когда подросток точно знает, что его спасут и цель – не проститься с жизнью, а чего-либо добиться своей выходкой. К примеру, вернуть парня, вызвав у него чувство вины. А если не вернется, то хоть окружающие пожалеют.

Итог этой игры – реанимация. По счастью для большинства «шантажистов» достаточной эмоциональной встряской становится атмосфера больницы. Тех, для кого самоубийство было осознанным решением ухода из жизни, больничные ужасы убедить не могут. Для таких людей вовремя приехавшая «Скорая» – не подарок судьбы, а лишь отсрочка. По статистике, треть самоубийц в течение года повторяют свою попытку. И на этот раз – в более жесткой форме.

Самые частые причины подростковых суицидов – несчастная любовь и конфликты в семье. Нет человека, который бы с этим не сталкивался. Из-за этого к самоубийцам часто относятся как к психам или слабакам.

Ситуация «я его люблю, а он меня нет» набила оскомину не меньше, чем подписи на партах «Саша + Маша = Любовь». Надписи типа «Миша + Вася» выглядят куда смешнее, правда? Напрасно вы так думаете! Люди с нестандартной сексуальной ориентацией – наивысшая группа риска в плане разрешения личностных проблем.

Врачи-суицидологи утверждают: количество суицидов в их среде в последнее время резко увеличивается. Одна девочка-лесбиянка совершила пять попыток в течение года из-за несчастной любви – ее бросила подружка. Впрочем, такие ситуации все-таки встречаются редко.

Вернемся к обычной ситуации «он и она». «Обычной» не значит легкой. У подростков нет еще опыта взрослых, что все проходит, «один бросил, десять подберут». Нет и каких-то зацепок, удерживающих в жизни даже после серьезной эмоциональной встряски: дети, работа, мнение друзей, коллег. Какое все это может иметь значение, когда потерян самый близкий человек? Первый человек, который тебя понимал, был рядом, был тебе нужен. Брошюрки советуют: отвлекитесь, займитесь чем-то другим. А чем: учеба – тоска, предки достали, а у лучшего друга опять свидание. А у тебя ничего.

Здесь важно осознать одно – насильно мил не будешь. *Нельзя заставить любить себя под страхом вскрытия вен.* Очень трудно свыкнуться с мыслью, что ты перестал быть нужен и все кончено. Но толку от зацикливания на этой теме не будет никакого. Придется свыкнуться. Любовь Ромео и Джульетты встречается в книжках значительно чаще, чем в жизни.

Зачастую наиболее сильную боль доставляет *не сам уход человека, а его предательство.* Иногда это заостренное, инфальтильное восприятие жизни доходит до нелепости. Парень был влюблен в девушку, пригласил ее к себе в гости на вечеринку. Вышел на кухню покурить, возвращается в комнату и видит – она с его другом обнимается. Он побежал вешаться. Хорошо, что гости вовремя из петли вынули.

Это пример поступка импульсивного человека, который сначала делает, потом думает – то, что врачи называют «подвижным типом нервной системы». Впрочем, подростковому возрасту вообще свойственно сначала делать, а думать в лучшем случае потом. Мысли о завтра приходят с возрастом. Нормально плюнуть на домашнее задание и отправиться в гости. Подумаешь, двойка – не первая и не последняя. Но собственная жизнь-то, наверное, более значимая вещь. Это не означает, что абсолютно всегда нужно взвешивать все «за» и «против», но посчитать до тридцати перед тем, как намыливать веревку, – это не прагматизм. Это простой способ принять правильное решение

Памятка для родителей

Роль родителей в профилактике суицидальных попыток

Уважаемые родители, вспомните, пожалуйста, кто кого чаще упрекает в черствости и неблагодарности: вы ребенка, или он вас? Вот то-то. А между тем, именно вы, родители, – неизбежные участники самоубийства собственного ребенка.

В семьях с нормальными взаимоотношениями суицида не происходит. Ни на любовной почве, ни на какой другой. Потому что ребенку есть с кем поговорить. Вы давно разговаривали с сыном или дочкой?

Иногда родители становятся главной причиной самоубийства. *Дом подростка – это модель мира.* А если мир так ужасен, как бывает иногда обстановка в семье, то зачем жить?

Один мальчик не смог вынести регулярного зрелища, как пьяный отец избивает мать. Как ей помочь, он не знал, а оставить все как есть, не мог. Для него самоубийство казалось единственно возможным выходом из создавшейся ситуации.

Одна девочка наглоталась таблеток во время очередной гулянки родителей. В течение нескольких дней она оставалась без помощи – родителям было не до дочки. В конце концов, ей удалось самой добраться до телефона и вызвать «Скорую».

Иногда трагедией оборачивается ситуация, которая внешне выглядит вполне нормально. В больницу с острым отравлением доставили девочку. Мать, воспитывающая ее без мужа, хотела для дочери «лучшего будущего». Оно, по ее мнению, целиком зависело от учебы. Девочку отдали в спецшколу, все время переводили из класса в класс повышенной сложности. В итоге, ничего, кроме постоянной зубрежки, у нее в жизни не было. Никаких друзей, потому что только она успевала приспособиться к одному коллективу, как он тут же менялся. Постоянное напряжение, дикая опека со стороны матери – и в результате долгие беседы с психиатром. Ему пришлось потратить не один час, чтобы убедить девочку, что есть и другие способы объясниться с матерью, чем подобный акт протеста.

Взаимодействие классного руководителя и учителей- предметников по профилактике суицидального поведения

Переход учащихся из начального в среднее звено школы – один из труднейших периодов школьного обучения. Оснований для такого утверждения более чем достаточно: состояние детей в этот период с педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, иногда недисциплинированностью, снижением интереса к учѐбе и еѐ результатам, с психологической – снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Это значит, что увеличивается число детей, испытывающих значительные затруднения при обучении и адаптации к новым условиям организации учебного процесса.

В этот период подростки растерянны, не могут понять, как строить взаимоотношение с педагогами, какие требования обязательны для выполнения. На пятиклассника обрушивается поток информации с непонятными для него словами, терминами. Новая обстановка и разные кабинеты, новый коллектив сверстников, разные стиль и методика обучения на уроках – эти условия усиливают необходимость работы классного по организации и координации педагогической работы с учащимися и коллективом.

Учителя-предметники в целом проводят больше время, чем классный руководитель с обучающимися. Педагоги образовательных учреждений должны осуществлять профилактическую работу как непосредственно на уроках по предмету, так и на внеклассных мероприятиях. Например, на уроках литературы затрагивая темы вредных привычек и асоциальных форм поведения, учителя формируют критическое отношение к реальной

действительности, способствуют выработке правильной личностной позиции в отношении различных жизненных ситуаций.

В тоже время педагоги не могут знать, достаточно полно личностных особенностей подростков, обстоятельств их жизни. С целью снижения неблагоприятных факторов адаптации, предотвращения девиантного развития личности подростка классный руководитель знакомит учителей с результатами изучения детей и классного коллектива.

Он организует совместно с учителями-предметниками поиск средств, способов, обеспечивающих успешность ребенка в учебной деятельности, его самореализацию на уроке и во внеучебное время.

Классный руководитель систематически информирует учителей о динамике развития ребенка, его трудностях и достижениях, об изменении ситуации в семье. В случае затруднений, возникающих у ребенка и его родителей, связанных с обучением, он стремится привлечь учителей к обсуждению путей преодоления этих трудностей и помогает педагогам скорректировать их действия. Необходимо познакомить учителей с особенностями психического развития детей, имеющих отклонения в развитии, со специальными способами педагогического влияния на таких детей. С другой стороны классный руководитель изучает стиль, основные методы и приемы работы своих коллег с учащимися, выявляет успехи, проблемы, достижения, эффективные способы работы учителей со школьниками и родителями, организует обмен опытом педагогической работы, поддерживает, стимулирует стремление учителей оказать педагогическую поддержку ребенку, установить сотруднические отношения с родителями. В то же время он заинтересованно принимает предложения учителей, проявление их инициативы, реагирует на замечания, проблемы, поставленные учителями.

В целях профилактики суицидального поведения среди подростков классный руководитель информирует учителей-предметников о состоянии воспитания, особенностях родителей, организует встречи педагогов и родителей с целью обмена информацией, об успехах обучения и воспитания ребенка, оказания помощи родителям в организации домашней работы с учащимися.

Целесообразно привлекать учителей-предметников к планированию и организации внеучебной работы в классе, что способствует развитию познавательных и профессиональных интересов школьников.

Классному руководителю целесообразно выявлять типичные проблемы в работе с коллективом, отдельными группами учащихся, проводить специальные семинары для педагогов.

Полезно организовать посещение учебных занятий с последующим обсуждением действий учителей по отношению к конкретному ребенку и способов взаимодействия педагогов с коллективом.

Основной формой работы с учителями-предметниками являются индивидуальные беседы, которые возникают по мере необходимости. Эти беседы должны быть спланированы так, чтобы не упустить важного этапа в организации работы учителя с ребенком и предупредить возможные трудности и конфликты. Важно проводить такие беседы как совместные размышления, совместный поиск решения той или иной проблемы.

В ряде случаев необходимо организовывать индивидуальную консультацию учителя со специалистами, если у него возникают проблемы с ребенком.

Рекомендации педагогам по оказанию поддержки ребенку,
имеющему признаки суицидального риска:

- не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

- доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;

- не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;

- дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;

- сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;

- говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о

суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- не предлагайте упрощенных решений;
- дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью
-осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
-при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Роль родителей в профилактике суицидальных попыток

Работа с родителями, семьей представляет собой сложный и необходимый для профилактики девиантного поведения несовершеннолетних вид деятельности, так как семья является одним из важнейших факторов, влияющих на формирование отклонений в поведении детей и подростков. Одна из важнейших задач педагогов, классных руководителей - способствовать единению, сплочению семьи, установлению взаимопонимания родителей и детей, созданию комфортных условий для ребенка в семье, формированию навыков их совместной деятельности и общения.

Взаимодействие на основе взаимной заинтересованности в результатах воспитания поможет педагогам и родителям объединить свои усилия в создании условий для формирования у ребенка тех качеств и свойств, которые необходимы для его самоопределения и самореализации, для преодоления трудностей и самореабилитации в случае неудачи. Взаимодействие педагогов с родителями предусматривает разработку единых требований к ребенку, определение воспитательных задач и организацию совместной деятельности педагогов и родителей по реализации этих задач, что предполагает изучение ребенка в семье и школе с помощью специальных методик и составление программы его развития.

Одной из форм педагогической профилактики является социально- педагогическая диагностика. Социально-педагогическая диагностика с учащимися и их родителями – специалистами образовательного учреждения, в котором происходит сбор информации о влиянии на личность и социум социально- психологических, педагогических, экологических и социологических факторов в целях повышения эффективности педагогических факторов.

Целью диагностической работы с родителями является диагностика типа семейного воспитания, установок родителей по отношению к детям и к собственной семье. Результаты диагностической работы не только дают специалисту информацию о возможных неблагополучиях в системе семейного воспитания, детско-родительских отношений, но и позволяют выявить область возможных проблем в тех семьях, где дисбаланс семейных отношений еще не наступил, но уже имеются некоторые негативные тенденции.

Диагностическая работа может проводиться как групповым, так и индивидуальным методом, сообщение же результатов диагностики всегда осуществляется индивидуально.

Диагностическая работа с учащимися позволяет своевременно выявить группу детей с повышенным риском формирования различных вредных привычек и девиации поведения, а также особенности аномального развития детей.

Информационно-просветительская работа с родителями направлена на формирование жизнеспособной личности, гуманистически ориентированной по отношению к обществу и к себе самой, углубление и конкретизацию знаний о предупреждении правонарушений и преступлений несовершеннолетних.

Информационно-просветительская работа с родителями имеет целью:

профилактику, предупреждение возможных нарушений в семейных отношениях и семейном воспитании. С этой целью родителей необходимо знакомить с теми формами семейных отношений и семейного воспитания, которые могут приводить к негативным отклонениям в поведении детей и подростков.

Информационно - просветительская работа с родителями должна быть направлена на разъяснение влияния супружеских отношений и типа семейного воспитания на развитие негативных отклонений в поведении детей и подростков. Основная форма работы класса и родителей – это родительское собрание. Другими, в том числе активными формами взаимодействия педагогов и родителей могут быть лекции, семинары, беседы, конференции, вечера вопросов и ответов, диспуты, встречи с учителями, тематические родительские собрания с привлечением специалистов (медиков, психологов, юристов и т. д.).

СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ

1.ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить словами типа: «Не все так плохо, вам станет лучше, не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте.

2.ОБСУЖДАЙТЕ - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствует неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о самоубийстве), и это проявляется в отрицании и избегании этой темы. Беседы не могут усугубить состояние клиента, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к психологу.

3. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать психолога за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что Вы принимаете их всерьез.

4.ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ - обобщайте, проводите рефрейминг – «такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о…», «большинство людей задумывалось о самоубийстве…», «ты когда-нибудь думал, что совершишь это?». Если Вы получаете утвердительный ответ, переходите на конкретику: «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что, если у тебя дрогнет рука, и ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?». Недосказанное, затаенное Вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах.

5.ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем Вы можете помощь. Поскольку он Вам уже доверяет, узнайте, кто еще мог бы помочь ему в этой ситуации.

6.Если Вам необходимо уехать, назначьте четкое время встречи по возвращении. Можно использовать открытки, письма, телефонные звонки.

Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопрос6, на вопросы 1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я пытаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа
9. Я не забочусь о своем здоровье
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботится о здоровье?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.
1. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни? А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить
2. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?
А)безразличие; Б) заинтересованность ; В) усталость; Г) сосредоточенность; Д) волнение; беспокойство; Е) что-то другое.
1. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?
А) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания; в) подают хороший пример: г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.
1. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?
А) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» — более 12 баллов.

Классный руководитель: бланки двух следующих анкет мы предлагаем вам, уважаемые родители, для самостоятельной оценки психологического состояния ваших детей. К ним приведены подробные инструкции, они достаточно просты. Но, если возникнут вопросы, а также в случае низкой оценки результата, вы можете обратиться за советом к психологу школы (называются дни и часы приема и номер телефона).

Шкала тревожности Сирса

Инструкция. Оцените утверждение одним из следующих баллов: 0- признак отсутствует, 1- признак слабо выражен, 2- признак достаточно выражен, 3- признак резко выражен.

Утверждения

1.Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. легко пугается.
4. Плаксив.
5. Очень ко всему чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не умеет ждать.__
10. Испытывает трудности с сосредоточением.
11. Суетлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности, более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

Методика самооценка школьных ситуаций Кондаша

Инструкция. Оцени пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:
0-ситуация не волнует;
1-ситуация волнует незначительно;
2-ситуация достаточно волнует
3-ситуация волнует очень сильно.

Ситуации

1. Ответ у доски.

2. Разговор с директором, завучем школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые.
5.Выполнение контрольной работы.
6.Учитель называют оценки за контрольную работу.
7.Ожидание родителей с родительского собрания.
8.Сдача экзамена.
9.Участие в соревнованиях: конкурсах.
10.Непонимание объяснений учителя.
11.Неожиданный вопрос учителя.
12. Не получается домашнее задание.
13. Принятие важного решения.
14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

Оценка результата

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

Классный руководитель:

И, наконец, наш главный вопрос — как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? Предлагаю подумать вместе (обсуждение).

Завершающий этап (обсуждение результатов)

Классный руководитель: Спасибо всем за заинтересованное участие в обсуждении. Мне кажется, прозвучало много ценных советов, которые можно взять на вооружение в практике семейного воспитания. Ну, а мы с нашим уважаемым психологом предлагаем вам небольшую памятку (раздает тексты).

Решение:

1. Изучить обработанные результаты теста-анкеты своих детей.
2. Проанализировать обстановку в своей семье.
1. Научить ребенка и научиться самим переживать стресс.
1. Назначить дату следующего родительского собрания.

Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

 Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

 Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.

 Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

 Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

 Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

 Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.

 Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

 Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

Классный руководитель: Уважаемые собеседники! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили ее. Поиск ее разрешения — процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»

Будучи в позиции слушающего:

 проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать,

хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего — помочь ребенку в выражении, своих проблем;
 не давайте оценок ребенку: если вы будите оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;
 не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте — это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала — и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

Будучи в позиции говорящего:

 не обвиняйте — не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;
 не придумывайте — не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;
 не защищайтесь — сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;
 не характеризуйте — не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п. ,» старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;
 не обобщайте — избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

Классный руководитель: Конфликт может обладать как созидательной, так и разрушительной силой. Если конфликт разрешается неверно, возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, замалчиваются достоинства и преувеличиваются недостатки. В итоге конфликт может нанести серьезную психическую травму. Она может остаться у человека на всю жизнь и даже изменить ее в худшую сторону.

Одна из российских газет объявила конкурс на лучшее воспоминание из детства. Было много светлых и ярких писем. Но одно из них меня потрясло. В газету писала почти 50-летняя женщина. Она поведала о том, что у нее в детстве были очень непослушные волосы, которые торчали во все стороны, что очень раздражало мать. Она с этим постоянно боролась. И вот однажды, после шумной беготни, разгоряченная и, конечно, опять не причесанная, она вернулась домой. Сразу вспыхнул конфликт. Мать истошно кричала: «Ты — как ведьма!» это слышали некоторые ребята, и вскоре кличка «ведьма» навсегда прилипла к ней. Она переходила с ней из класса в класс, из школы — в институт. «Через некоторое время, — пишет женщина, — я стала ощущать себя именно ведьмой. Мне казалось, что делаю плохо людям, роковым образом влияю на их судьбы. Я замкнулась, отдалилась от друзей… так я осталась одна, и даже не вышла замуж».

Опасайтесь, уважаемые родители, ранить словом, унизить, обидеть, не понять. Будьте мужественнее и мудрее. Будьте эмпатийными, то есть способными поставить себя на место ребенка и понять, что он переживает сейчас, во время конфликта с вами.

Задание 7. Сейчас вам предстоит оценить уровень своей эмпатийности. Вам предлагается тест — опросник, в котором 36 утверждений, на каждое из которых имеется 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда», «иногда», «часто», «почти всегда», «да». Каждому из этих вариантов ответов соответствует численное значение: 0,1,2,3,4,5. Далее вы сдадите листы психологу (обозначив свой лист любым символом или буквосочетанием, или набором цифр, не указывая фамилии), который подсчитает результат каждого и прокомментирует его в письменном виде. Получить результат вы можете уже завтра или в течение недели.

Классный руководитель: В завершении задания предлагаю вам несколько, на наш взгляд, ценных советов, помогающих нахождению конструктивных путей выхода из конфликта.

Классный руководитель: Итак, обобщим наши рассуждения. В американской семье не хватало

теплых, ласковых отношений между членами семьи.
Родители не интересовались жизнью своих детей, а те в свою очередь не испытывали к ним ни любви, ни жалости, ни сострадания. Не было взаимопонимания. Дети погибали нравственно в суровом капиталистическом мире. Они одиноки в своих проблемах.
В наших семьях «психологическая пощечина» может подтолкнуть ребенка к неадекватным поступкам. Они замыкаются в себе или уходят из дома, становятся агрессивными или не видят смысла жизни, испытывают стресс, что может подтолкнуть их к мысли об уходе из жизни. Как и в первом случае, они одиноки в своих проблемах.

Решение: совершенствовать свою модель поведения в семье.

Консультация для педагогов

Признаки готовящегося самоубийства

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.
1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. Бессонница.

Рекомендации родителям:

 Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
 Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
 Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
 Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
 Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
 Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
 Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами!

Рекомендации педагогам и родителям
в случае, если у ребенка замечена
склонность к самоубийству.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

а) что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;
б) что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
в) что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д
Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам. В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.
Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, с клонным к суициду **:**
1) не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
2) доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
3) не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
4) дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
5) сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
6) говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
7) постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
8) убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
9) не предлагайте упрощенных решений;
10) дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
11) помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
12) помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние; 14) помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.
Проводя беседу, необходимо стремиться установить тесный эмоциональный контакт, проявить истинную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека. После восстановления последовательности событий, приведших к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»). Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планирование»). В заключение беседы высказывается активная поддержка, чтобы

придать уверенности человеку в своих силах и возможностях.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность
(рекомендации для родителей тревожных детей)

Необходимо т258 понять и принять тревогу ребенка — он имеет на нее полное право. Интересуйтесь
его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций — приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

Помогайте ребенку преодолеть тревогу — создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным — например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе — не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка — предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям — оговаривайте то, что будет происходить.

Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то …, но потом произошло то-то и мне удалось …»

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной — это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание…

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

У оптимистичных родителей — оптимистичные дети, а оптимизм — защита от тревожности.

Антистрессовые приемы для взрослых и подростков

Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, больше и маленькие проблемы, частые стрессы. Бешенный темп жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям. Предлагаю выбрать для себя, своих близких антистрессовые приемы, разработанные разными психологами. Уверена, некоторыми их них Вы уже пользуетесь.

1. Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится — гуляйте, танцуйте, плавайте или просто валяйтесь на диване с интересной книгой.
2. Не реже раза в день говорите свом близким теплые слова, скорее всего они захотят ответить тем же. Очень важно осознавать, что тебя кто-то любит — это защита от серьезных нервных

срывов.
3. Если у Вас малоподвижный образ жизни, несколько раз в неделю давайте себе физическую нагрузку. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.
4. Пейте больше воды.
5. Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что «вредно», но доставляет Вам удовольствие — побалуйте себя сладеньким, нарушьте диету и т.д.
Внимание! Делать это нужно не часто, иначе пропадет эффект.
6. Не позволяйте расхищать Вашу жизнь! Вы вправе не общаться с бесцеремонными людьми, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа «пустые» письма.
7. Когда Вы подавленны или рассержены, попробуйте заняться интенсивной физической работой — уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.
8. Дайте возможность себе «выпускать пар», но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать. Главное — не «вмешивать» в свое настроение окружающих.
9. Если нет аллергии, ешьте минимум один банан в день. Это чудодейственный продукт, который наряду с черным шоколадом прекрасно поддерживает нервную систему.
10. Полезно слушать спокойную музыку на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.

III. Профилактика деструктивного поведения обучающихся.

Диагностический комплект методик по выявлению буллинга в образовательной среде.

Автор: Денисова Л.С.
педагог – психолог МАОУ «СОШ № 3»

Диагностический комплект методик по выявлению буллинга в образовательной среде Сбор информации – еженедельный опрос обучающихся (американский педагог Кейси Питерс)

Напиши имена 4-х одноклассников, с которыми ты хотел бы сидеть на следующей неделе.

Напиши имя одноклассника, который особо отличился на этой неделе.

АНАЛИЗ:

Кого дети не упомянули вообще?

Кто не знает, с кем бы хотел сидеть?

Чье имя никогда не упоминается?

МЕТОД СОЦИОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ (СОЦИОМЕТРИЯ) (Д. Морено).

Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Цель: изучение межличностных взаимоотношений в группе, которые определяют как целостные характеристики группы (статусную структуру), так и комфортность каждого её члена.

Инструкция (для группы 22-25 человек)

1) (начальная школа): давайте пофантазируем, представьте, что из вашего класса набирается экипаж космического корабля, ты – командир экипажа. Кого бы ты взял с собой в космическое путешествие, в свой экипаж? Это должна быть хорошая, надёжная команда, каждый член которой не подведёт в трудную минуту. Напиши 5-6 фамилий под номером 1.

Кого из класса ты бы ни за что не взял в свою команду. Напиши под номером 2 (от 0 до 3 фамилий).

2) (основная и старшая школа): ваш класс существует уже давно. За время совместной жизни и общения друг с другом вы, наверное, смогли неплохо узнать друг друга, и между вами сложились определенные личные и деловые отношения, симпатии и антипатии, уважение, неуважение друг к другу и т.п. Не все, очевидно, складывалось гладко и образовавшиеся между вами отношения далеки, по-видимому, от идеала. С кем-то вам хорошо находиться в одном классе, кто-то вас не очень устраивает и с ним вы хотели бы расстаться. Теперь представьте себе, что ваш класс начинает складываться сначала и каждому из вас представляется возможность вновь по своему желанию определить состав класса. Ответьте в этой связи на следующие вопросы, записав свои ответы на отдельном листе бумаги. Его предварительно необходимо подписать.

1. Кого из класса вы по своему желанию обязательно включили бы в состав нового класса? Запишите фамилии и имена этих людей на листе бумаги под номером 1 . (не более 5-6 фамилий)

2. Кого из класса вы, напротив, не хотели бы видеть в составе нового класса? Запишите их под номером 2. (от 0 до 3 фамилий)

3) Инструкция для диагностики деловых взаимоотношений в классе:

К кому из класса ты бы обратился за помощью, когда у тебя не получаются уроки? (5-6 фамилий)

К кому бы ты ни за что не стал обращаться за помощью по поводу уроков? (0-3 фамилии)

4)Инструкция для диагностики товарищеских, личностных взаимоотношений в классе:

Кого из класса ты пригласил бы к себе на день рождения? А кого бы ни за что не пригласил бы на день рождения?

Имена отсутствующих детей нужно написать на доске. Блан ответов обязательно подписывается. В опросе должны принимать участие все участники группы.

(Отношения по симпатиям прямо не регламентируются инструктивными документами и предписаниями. В качестве критериев изучения структуры отношений по симпатиям можно брать наиболее типичные и значимые для школьников ситуации свободного общения (выбор партнера по общению в свободное время, обращение за помощью по различным вопросам, приглашение на семейные праздники, желание поделиться сокровенными мыслями и т. д.)).

Краткая интерпретация результатов:

В исследовании межличностных отношений приняли участие обучающиеся …. «…»в количестве …. человек. Всего было сделано …… выборов.

Классный коллектив представлен четырьмя статусными группами неформального порядка, сформированными на основе симпатий и антипатий обучающихся данного класса.

1 группа «Звёзды» («Лидеры») (6 и более положительных выборов) …

2 группа «Предпочитаемые» (3 – 5 выборов) …

3 группа «Пренебрегаемые» («Принятые**»)** (1 – 2 выбора)….

4 группа «Отвергаемые» («Изгои» «Аутсайдеры» «Изолированны» (0 выборов, отрицательные выборы)…

Указанные структуры не являются жесткими, возможны промежуточные статусы**.**

Данные результаты можно свести в одну таблицу по названным категориям.

Чем больше взаимных положительных выборов в коллективе, тем он стабильнее и благоприятнее.

В классном коллективе можно обсуждать только обобщенную характеристику класса. Знакомить детей с социометрическими статусами нельзя! **Напоминаем, что полученные результаты не подлежат огласке, а должны сохраняться в тайне как исходная психолого-педагогическая информация, необходимая для целенаправленной воспитательной работы в классе.**

Соотношение между школьниками, образующими полярные статусные категории, определяет социально-психологический климат группы. Так, если абсолютное большинство входит в две первые категории («звезды» и «предпочитаемые»), – в классе благоприятный психологический климат. Если же многие ученики занимают низкий статус («принятые» и «аутсайдеры»), то психологическая атмосфера в классе тяжелая, так как психологи считают, что даже наличие небольшого числа психологически неприятных лиц травмирует коллектив. Последние служат «мишенями» для психологической разрядки (подвергаются насмешкам, незаслуженным обидам, заниженной отрицательной оценке за допущенные ошибки и т. д.), что чревато в будущем нравственными издержками.

Не случайно А.С. Макаренко стремился к такому уровню развития коллектива, в котором не было бы психологически изолированных лиц.

Уровень благополучия взаимоотношений можно охарактеризовать как удовлетворительный/ неудовлетворительный, т.к. ….% обучающихся находятся в благоприятных эмоциональных отношениях.

Положительными лидерами можно считать тех, кто назван большинством класса (не менее 45–50 % выборов), кто содействует прогрессу класса, отрицательными – тех, кто имеет противоположное влияние

После оценки деловых и товарищеских отношений целесообразно сопоставить между собой их характеристики. Такое «наложение» поможет выяснить ряд очень важных для организации учебно-воспитательной работы в классе позиций, а именно:

а) насколько совпадают позиции каждого школьника в структуре деловых и личных отношений;

б) как подкрепляются лидерские возможности школьников в деловых отношениях соответствующим статусом в личных (желательно, чтобы лидеры-организаторы занимали высокий статус в товарищеских связях);

в) насколько инициативны в делах группы школьники, занимающие в личных связях высокий статус («звезды» и «предпочитаемые»).

Желательно использовать фактор взаимовлияния школьников в личном плане как основу для улучшения делового взаимодействия. Так, например, можно добиться дисциплинированности учащегося, пропускающего занятия, не только в результате прямого воздействия учителя и коллектива, но и через наиболее близких для данного школьника товарищей.

Определение уровня комфортности обучающихся.
Методика Щурковой Н.Е. «Круги».
Инструкция. Эти круги помогают понять хорошо или плохо тебе в школе. Если тебе хорошо в школе, тебя никто не обижает, у тебя есть друзья, поставь свой знак (+) в центре кругов. Если тебе в школе очень плохо, поставь свой знак в последнем круге. Если бывает по-разному, знак можно поставить во втором или третьем круге. Запомни, чем дальше от центра круга стоит знак, тем хуже тебе в школе.
Оценка результатов. Считается число школьников, поставивших свои знаки в зоне благополучия и неблагополучия. «Зона благополучия» - 1 и 2 круг от центра. «Зона неблагополучия» - 3 и 4 круги от центра. Просчитывается процентное соотношение ребят по уровням комфортности : центр- высокий уровень комфортности; 2 круг- средний уровень; 3 круг – ниже среднего; 4 круг – низкий уровень комфортности.

Анкета для изучения
психологического климата в классе (Л.Г. Федоренко)
Инструкция: В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружком ответ, выражающий Ваше мнение.
1. С каким настроением Вы обычно идете в школу?
1) Всегда с хорошим настроением;
2)с хорошим чаще, чем с плохим;
3)с равнодушием;
4)с плохим чаще, чем с хорошим;
5)всегда с плохим настроением.

2. Нравятся ли Вам люди, которые учатся вместе с Вами?
1)Да, нравятся;
2)многие нравятся, некоторые - нет;
3)безразличны;
4)некоторые нравятся, но многие - нет;
5)никто не нравится.

3. Бывает ли у Вас желание перейти в другой класс?
1) Никогда не бывает;
2)редко бывает;
3)мне все равно где учиться;
4)часто бывает;
5)думаю об этом постоянно.

4. Устраивает ли Вас учеба в школе?
1) Учебой вполне доволен;
2)скорее доволен, чем недоволен;
3)учеба для меня безразлична;
4)скорее недоволен, чем доволен;
5)совершенно недоволен учебой.

5. Как, по Вашему мнению, относится к Вам классный руково-дитель?
1) Очень хорошо;
2)хорошо;
3)безразлично;
4)скорее недоволен;
5)очень плохо.

6. В какой форме обращаются к Вам чаще преподаватели?

1) Убеждают, советуют, вежливо просят;

2)чаще в вежливой форме, иногда грубо;

3)мне это безразлично;

4)чаще в грубой форме, иногда вежливо;

5)в грубой форме, унижающей достоинство.

Обработка результатов: За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал. Суммируют баллы по всем вопросам.

6-12 баллов - школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13-18 баллов - человеку скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19-30 баллов - учащийся оценивает психологический климат в классе как очень плохой.

Метод незаконченных предложений (С. Леви)

«Неоконченные предложения»

Я не люблю, когда мои одноклассники …

Было бы здорово, если бы ребята в нашем классе …

Мне грустно, когда в классе …

Мне плохо, когда мои одноклассники …

Я хочу, чтобы наш класс…

Я переживаю, когда в классе…

Меня не устраивает в классе …

Мне радостно и хорошо в классе, когда …

Мне нравится, когда мои одноклассники …

Я бы посоветовал (а) своим одноклассникам …

Я уважаю своих одноклассников, когда …

Я боюсь, что одноклассники ...

Мне нравится, когда наш класс…

Я горжусь своим классом, когда …

Я хочу, чтобы наш класс …

МЕТОДИКА НА ВЫЯВЛЕНИЕ «БУЛЛИНГ-СТРУКТУРЫ»

(Норкина Е.Г.)

Цель: определение ролей и позиций, занимаемых подростками в буллинге. Данный тест предназначен для подростков. Состоит из 25 вопросов, три из которых позволяют узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов.

По итогам диагностики в соответствии с классификацией О.Л. Глазман класс разделяется на:

1. Инициаторов (обидчиков), характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они «нападают» не только на своих жертв, но и на педагогов и родных.

2. Помощников инициатора характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.

3. Защитников «жертвы», как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу.

4. Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления.

5. Наблюдателей (свидетелей). В ситуациях буллинга в роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности.

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

А) да, я дружу со всеми;

Б) у меня есть пару друзей;

В) нет, я ни с кем не дружу;
Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:
А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
В) я сам страдаю из-за своей внешности;
Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:
А) да, один или два;
Б) нет, мне приятны все;
В) мне все не нравятся;
Г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:
А) да, во всем;
Б) иногда;
В) нет, на меня все равняются;
Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках:
А) буду общаться с ним так же как всегда;
Б) буду смеяться над ним;
В) перестану с ним общаться;
Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс:
А) да мы очень дружны;
Б) нет, мы почти не общаемся;
В) в основном да, если не считать некоторых;
Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:
А) да;
Б) нет;
В) иногда;
Г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:
А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
Б) не справедливость и заступаюсь за одноклассника;
В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
Г) мне нет до этого никакого дела.

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:
А) да, но это бывает редко;
Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
В) нет, мне с ними не интересно;
Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.

10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:
А) да это так и мне это неприятно;
Б) нет, со мной все дружат;
В) да, но меня это устраивает;
Г) это я не хочу с ними общаться.

11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:
А) да, я думаю, что я один из них;
Б) да, но они этого не заслуживают;
В) нет, у нас таких нет;
Г) да, я тоже на них равняюсь.

12.Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:
А) да;
Б) нет;
В) иногда;
Г) часто.
13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:
А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;
Б) нет, у нас таких нет;
В) я и сам из их числа — меня все боятся;
Г) конечно, так и должно быть, это нормально.
14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:
А) да, мне не нравится наш коллектив;
Б) нет, меня все устраивает;
В) иногда, после ссоры с одноклассниками;
Г) нет, а вдруг там будет хуже.
15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:
А) да это самый действенный способ;
Б) нет, лучше решать «мирным» путем;
В) иногда без этого не обойтись;
Г) все зависит от обстоятельств и от людей.
16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит:
А) да и мне их жаль;
Б) нет, мы все дружим;
В) да, но они этого заслуживают;
Г) я сам из их числа.
17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):
А) да, постоянно ссоры и драки;
Б) нет, у нас такого не бывает;
В) почти нет, если не считать пару случаев;
Г) конечно, так и должно быть.
18. Если я увижу драку между одноклассниками то я:
А) пройду мимо это меня не касается;
Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.
19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:
А) да;
Б) нет;
В) иногда;
Г) часто.
20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:
А) да;
Б) нет;
В) иногда;
Г) часто.
21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:
А) капитаном;
Б) помощником капитана;
В) обычным матросом;
Г) юнгой.
22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):
А) это повод для насмешек;

Б) я с таким не буду общаться;
В) меня это не беспокоит, буду общаться;
Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:

А) я буду поступать так же как все;
Б) встану на его защиту;
В) один из первых стану смеяться над ним;
Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:

А) да, для меня это очень важно;
Б) нет-мне все равно;
В) я всегда пользуюсь успехом;
Г) нет, я никогдане был успешен в классе.

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:

А) да;
Б) нет;
В) иногда;
Г) часто.

За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу. Ответы на вопросы **13, 17** и **20** позволяет узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов. Таким образом, данная методика дает возможность определить «буллинг-структуру» в классе, для дальнейшей работы по профилактике школьного буллинга. Методику рекомендуется применять в совокупности с методикой диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено «Социометрия».

План мероприятий по противодействию деструктивным проявлением в поведении обучающихся.
Автор Денисова Л.С.
педагог – психолог МАОУ «СОШ № 3»

Название работы	Условия поведения	Срок проведения	Цель работы
Психодиагно-стическая	Диагностика уровня тревожности и мотивации у учащихся «Группы риска»	1-ая, 4-ья четв.	Выявить индивидуальные изменения в сфере мотивации у учащихся. Выявить индивидуальные особенности и доминирующее эмоциональное состояние учащихся для последующей коррекционной работы.
	Диагностика уровня мотивации и познавательных процессов у учащихся коррекционных классов		
	Индивидуальная психодиагностика учащихся по запросу классного руководителя или родителей	В течение учебного года	Выявить индивидуальные особенности ребенка для последующей коррекционной работы.
Консульта-ционная работа	Индивидуальная работа с учащимися (по запросу учителей и родителей)	В течение года	Психологическая помощь и поддержка при решении конфликтов, проблем.
Психокор-рекционная и развивающая работа	Коррекционно-развивающие занятия в коррекционных класах: 1. По развитию	В течение года по запросу родителей	Развивать память, внимание, логическое мышление с целью активизации процесса усвоения

	произвольного внимания, памяти и логического мышления. 2. По повышению уровня мотивации. 3.Индивидуальные психокоррекционые занятия.		знаний на уроках Развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы учащихся
Психопрофи-лактика и психологичес-кое просвеще-ние	1.«Мотивационные беседы»: - правильное отреагирование на неудачи; - ориентация на самостоятельность; -профилактика несдержанности во время опросов; -формирование позиции школьника, саморегуляции поведения. 2. «Стрессы. Депрессии. Борьба с ними. Диагностика уровня стресса.» 7-11кл. 3. «Конфликты. Стили поведения в них, пути их решения. Диагностика уровня конфликтности. 12. Кинопоказ «Антиалкоголь» , «Антитабак», «Антинаркотики». 5-11 кл. 13. «Аромотерапия. Что это такое? Как это действует» 1-11 кл. 14. «Учимся говорить правду». 1-5 кл. 15. Психологическая фотоакция «Подари улыбку миру» 1-4 кл. 16. «Я автор	В течение года по запросу классного руководителя.	Мотивация на достижение успеха в учебной деятельности. Ознакомить с понятиями «Стресс и депрессия», со способами избавления от данных психосоматических расстройств. Выявить учащихся с повышенным уровнем стресса. Ознакомить с понятием «конфликт», конструктивными стилями взаимодействия в нем. Выявить детей с повышенным уровнем конфликтности. Профилактика табакокурения, алкоголизации и наркомании. Гармонизация эмоционального состояния. Тематическое занятие, профилактика детской лжи. Создание благоприятного эмоционального микроклимата в классе. Создание условий для осознания подростками своих внутренних установок.

	событий в своей жизни» 8-11 кл. 17. «Психология межличностных отношений» 8-11 кл.		Тематическое занятие.
	Индивидуальные консультации для родителей и учащихся по вопросам повышения учебной мотивации Просвещение родителей и педагогов по проблемным вопросам развития подросткового и юношеского возраста. Просвещение обучающихся, по вопросам дружелюбного отношения к ценностям иных культур, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов (толерантность) Просвещение и психопрофилактика суицидальных наклонностей и поведения среди обучающихся	В течение учебного года.	Рекомендации.

Программа комплексной активной профилактики «Откровенный разговор»

Автор: Щинов А.Ю., учитель, руководитель волонтерского отряда «Здоровяки»

Введение

Проблема злоупотребления психоактивными веществами (далее – ПАВ) остается чрезвычайно актуальной для России и требует пристального внимания. Употребление психоактивных веществ в современной соиокультурной ситуации по данным статистики имеет тенденцию к росту среди в первую очередь, подростков и молодежи. В последнее время масштабы распространения форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой среде приобретают угрожающий характер. Такое положение дел нельзя считать нормальным, поскольку курение, наркомания, алкоголизм – это действия, направленные на уничтожение себя или уничтожение личности в себе. Кроме того, наибольший вред эти действия наносят именно детскому и подростковому организму. Чтобы профилактическая работа по предупреждению злоупотребления тем или иным психоактивным веществом была эффективной, ее надо начинать проводить раньше того возраста, на который, согласно статистике, приходится начало экспериментирования с данными веществами. Это значит, что начинать проводить такую работу следует не позднее, чем в начальной школе. Опыт превентивной работы показывает, что наиболее эффективной профилактикой злоупотребления детьми и подростками алкогольных напитков и других психоактивных веществ, является проведение не отдельных разовых бесед или лекций с учащимися, а целенаправленные и систематические занятия, куда наравне с профилактическими проблемами непременно включаются общепсихологические аспекты, а также активные способы отработки навыков социально-психологической компетентности.

Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации, формирования навыков социально – безопасноой модели поведения. Очень важно сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

Эффективными формами работы при реализации программы, направленными на создание положительной мотивации, формирования интереса обучающихся к участию в курсе, являются практико-ориентированные образовательные практики профилактической направленности (тренинги, акции, флеш-мобы и др.). Подобный формат организации профилактической работы позволяет сформировать у обучающихся социально-психологические навыки: общения, критического мышления, принятия выбора, решения проблем, установления позитивных межличностных контактов, умения сопротивляться негативным влияниям сверстников, управления стрессом, состоянием тревоги, эмоциями, навыков развития положительного самосознания и положительной «Я-концепции» и навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Программа имеет школьный статус и ориентирована на обучающихся 1-11-х классов.

II. Цель и задачи программы

***Цель программы*:** формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам средствами практико-ориентированных социально-педагогических технологий профилактической направленности.

Задачи программы:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

- психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений, умения противостоять давлению сверстников, разрушительным для здоровья и социально-опасным формам поведения;
- формирование социальных навыков и устойчивой положительной мотивации, необходимых для здорового образа жизни.

III. Принципы, направления программы, межведомственное взаимодействие

1. ***Системность*** – проведение профилактической работы со всеми представителями системы – школа-семья-ребенок;

- работа с обучающимися;
- работа с педагогами;
- работа с родителями (законными представителями).

2. ***Возрастная адекватность*** – используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям учащихся.

3. ***Преемственность*** – проведение профилактической работы на протяжении всего периода становления личности, структура программы включает в себя три уровня (работа с целевыми группами различными по возрасту):

1. уровень – младший школьный возраст (1–4 классы);
2. уровень – младшие подростки (5–6 классы);
3. уровень – подростки (7–9 классы);
4. уровень – старшеклассники (10-11 классы).

4. ***Компетентность*** – проведение работы с учетом возрастных особенностей детей и подростков специалистами.

5. ***Практическая целесообразность*** – содержание занятий отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у учащихся навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к одурманивающим веществам.

6. ***Комплексность*** – с одной стороны программа затрагивает все основные аспекты развития человека:

- осознание себя, тела, эмоций;
- семейные взаимоотношения, самооценка и устойчивость к стрессу;
- осознание своей зависимости и внушаемости, трансовых состояний, способности критически мыслить;
- сопротивление давлению со стороны, деструктивная конфликтность и коммуникативная компетентность;
- ответственное поведение, сексуальность и раскрытие творческого потенциала.

Разработка тем модифицируется в зависимости от уровня развития, направления деятельности и формы организации работы. С другой стороны, в разработке занятий использованы различные формы организации работы и подачи материала с учетом новейших достижений в области практической психологии и социальной работы: - работа с аудиторией (лекции и групповые дискуссии);

- работа в группе (ролевые игры, упражнения на релаксацию и творческую визуализацию, сказкотерапия, арт-терапия, самовыражение в танце и в движении, тренинг коммуникативной компетентности);
- использование аудиовизуальных и дидактических материалов (видеофильмы, плакаты и т.д.)

7. ***Позитивность*** – развитие практических навыков, достоверная подача информации без запугивания, на основе реализации принципа разумного эгоизма.

8. ***Активность*** – использование интерактивных методов обучения.

9. ***Возможность органичного вплетения в учебный процесс*** (на уроках биологии и внеурочных занятий) в соответствии с возрастными особенностями детей.

10. ***Практическая значимость*** – необходимость и достаточность предоставляемой информации, учащимся предоставляется тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни.

Основные направления реализации программы:

 образовательная деятельность;

 социально-психологическая помощь и поддержка;

 работа с родителями (законными представителями);

воспитательная работа с обучающимися;

 межведомственное взаимодействие;

 программа превентивного образования;

 мониторинговая деятельность;

Межведомственное взаимодействие:

1.Привлечение специалистов: школьного фельдшера, педагога-психолога, нарколога (по согласованию).

2.Привлечение специалистов по спорту: учителя физкультуры, руководители спортивных секций.

3.Привлечение педагогов дополнительного образования.

4.Привлечение педагогов и родителей (законных представителей).

5.Привлечение сотрудников инспекции по делам несовершеннолетних, правоохранительных органов.

IV. Сроки и этапы реализации программы:

Программа предусматривает поэтапный план реализации с сентября 2023 года по 31 августа 2026 года.

I этап. Подготовительно– практический (диагностирующий)

Сентябрь 2023 г. – сентябрь 2023 г. - Аналитико-диагностическая деятельность. Поиск инновационных технологий, методов и способов обучения и воспитания. Изучение современных технологий. Анализ образовательной ситуации в школе, возможность применения программы профилактики употребления ПАВ.

II этап. Организационно –практический

Сентябрь 2023 г. – июнь 2026 г. - Апробация и внедрение программы.

III этап. Обобщающий этап

Июль 2025 – сентябрь 2026 г. – Анализ и оценка программы.

V. Участники программы и организация их деятельности

Одна из важнейших причин начала употребления ПАВ детьми и подростками – дезадаптация в социуме. Известно, что у многих детей имеется синдром школьной дезадаптации. И, соответственно, эти дети попадают в «группу риска» наркозависимости. Поэтому основная цель первичной профилактики наркозависимости на начальном этапе – успешная адаптация всех учащихся первых классов школе. Начало обучения в школе – один из самых значимых моментов в жизни человека, период его качественного изменения, точка перехода к новому состоянию. Ребенок младшего школьного возраста очень активно растет и развивается. В этот период его организм особенно чувствителен к любым неблагоприятным воздействиям. Особое место среди них занимает ранняя наркотизация. Высокая опасность ранней наркотизации обусловлена следующим:

-у детей, в силу возрастных особенностей развития, не сформированы физиологические механизмы “обезвреживания” наркогенных веществ, поэтому даже незначительные, с точки зрения взрослых, дозы способны вызвать сильнейшее наркогенное отравление;

-наибольшей уязвимостью к действию наркогенных веществ обладают клетки нервной системы, а также клетки печени и почек, ранняя алкоголизация и курение обусловливают возникновение нарушений в нервно-психической сфере ребенка, снижение темпов его умственного развития и интеллектуальных функций,

-ранняя наркотизация в значительной степени замедляет темпы физического созревания организма (установлено, что курящие школьники отстают в росте от своих сверстников в два раза),

-детям данного возраста очень сложно осознать и принять информацию о наркотиках, так как структуры их интеллекта действуют в рамках конкретно – операционального мышления, т.е.

они могут эффективно воспринимать материал только о том, что они могут потрогать или увидеть,

-и самое главное: у детей гораздо быстрее, чем у взрослых развивается привыкание к одурманиванию.

Младшему школьному возрасту присущ так называемый этап естественного аутодеструктивного (саморазрушающего) поведения, когда все то, что связано с риском, кажется особенно привлекательным.

Главным образом это, конечно, касается мальчиков. Ребенок с удовольствием демонстрирует окружающим “чудеса храбрости” – не думая о последствиях, перебегает дорогу прямо перед носом мчащейся машины, забирается на крышу, совершает множество других “подвигов”.

Программа для 1-4 классов реализует образно – чувственные подходы, учитывающие специфику восприятия школьников начальной ступени. Именно в начальной школе должны быть заложены основы эффективных коммуникаций, так как 8 в более старшем возрасте это реализовать затруднительно, основы здорового образа жизни, которые к четвертому классу должны стать стойким динамическим стереотипом поведения. У детей 10 лет желательно сформировать начальные представления ценностно – мотивационной сферы.

Обучающиеся основной школы

Подростковый возраст не случайно называют “трудным” – вчера еще такие послушные и дисциплинированные, сегодня мальчики и девочки вдруг становятся неуправляемыми, грубыми и даже жестокими. Во многом причины столь резких перемен характера связаны с мощными физиологическими перестройками, которые претерпевает организм подростка. Темпы созревания различных систем органов оказываются неодинаковыми, нередко они просто не успевают друг за другом.

Субъективно все это проявляется ощущением физиологического дискомфорта – болит или кружится голова, часто тошнит, знобит или, наоборот, бросает в жар. Не понимая до конца, что с ними происходит, и пугаясь этого, подросток всячески пытается избавиться от негативных переживаний. Реальное знакомство с наркотиками в этот период особенно опасно, поскольку создает иллюзию физиологического благополучия.

Большую негативную роль в формировании наркозависимости у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность идентифицировать или выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, высокая подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность и т.д. Программа для 5-9 классов реализует более широкого и глубокого плана рациональные материалы. В плане освоения происходит переход от представлений к более продуманным отношениям и формированию собственной выверенной и осознанной модели поведения.

В подпериоде раннего и всего подросткового периода (согласно теории Ж.Пиаже) возникает переход от восприятия к конкретным операциям, которые постепенно складываются в конкретно - операциональные структуры, обеспечивающие понимание сохранения отдельных свойств объектов в условиях их видимых изменений. При построении формальных операций мышление оперирует не с сырым материалом внешней действительности, а с готовыми структурами, которые трактуются как возможные условия, пригодные для понятийного манипулирования. В этом и состоит основное принципиальное различие между формально-операционным и конкретно-операционным мышлением.

Именно на последнем этапе (с 11 до 15 лет), согласно теории Пиаже, формируются и проявляются все атрибуты интеллекта, способного решать самые разнообразные задачи, а само устойчивое формально-операционное мышление является отличным инструментом научного рассуждения. Именно поэтому, в период обучения в основной школе, формируется стройная ценностно – мотивационная пирамида каждой конкретной личности и эта личность, созревая, формирует стратегию будущего поведения, а роль педагога заключается в направлении данного процесса формирования в здоровое русло.

В связи с этим, при проведении мероприятий по профилактике наркозависимости в средней школе акцент необходимо делать на психологическую работу с подростками. Это – специфическая и неспецифическая диагностика, тренинги, дискуссии.

Обучающиеся старших классов.

Психологические особенности старшеклассников заключаются в более самостоятельных поступках, взглядах, суждениях. Старшеклассники дистанцируются от родителей, семья отходит на второй план. Подростковая группа для старшеклассника главная. В процессе общения со сверстниками расширяется представление о собственной личности. Подросток подражает тем ребятам, которые пользуются у него наибольшим уважением. Группа подростков становится для старшеклассника своеобразной школой жизненного опыта, где приобретаются новые знания и навыки. В этом возрасте неизбежны конфликты со взрослыми, и они зависят от семейных взаимоотношений. Наилучшие отношения старшеклассников с родителями складываются при демократическом стиле воспитания. Поведение старшеклассника направляется последовательно, гибко. Родитель всегда объясняет мотивы своих требований и поощряет обсуждение. Родитель устанавливает правила и воплощает их в жизнь, но не считает себя непогрешимым. Поэтому в старшем школьном возрасте необходимо формировать ответственность делать выбор самостоятельно, осознание своей собственной исключительности.

Работа с родителями (законными представителями)

Профилактическая антинаркотическая работа с родителями проходит в следующих направлениях:

- консультирование;
- родительский лекторий;
- специфическая работа с семьями несовершеннолетних группы риска (профилактическая работа с отдельно взятыми семьями, составление социальной карты семьи, тренинги коррекции детско-родительских отношений).
- беседы, тренинги, круглые столы (в рамках классных родительских собраний)
- беседа «Как не воспитать наркомана» (факторы риска, способы распознавания, профилактика).
- беседа «Родительский авторитет».
- тренинг «Учимся общаться с детьми».

Работа с педагогами

Учитель-предметник в своей работе:

- использует активные формы пропаганды на уроках биологии, химии, ОБЖ, обществознания и литературы;
- составляет и накапливает методические разработки проведения уроков;
- создает благоприятный климат на уроках и во внеурочной деятельности.

Классный руководитель, социальный педагог и школьный педагог-психолог выявляют учащихся группы риска, анализируют особенности их окружения, в соответствии с этим планируют индивидуальную работу;

- определяют отношение ребят к алкоголю и наркотикам;
- проводят работу по организации содержательного досуга, развитию коммуникативных навыков, обучение поведения в стрессовых ситуациях;
- проводят тренинговые занятия по проигрыванию и анализу конкретных ситуаций по отработке важнейших для учащихся социальных умений.

Администрация

- создает благоприятную атмосферу отношений к учителям, к детям, основанную на уважении, оптимальной требовательности, справедливости.

VI. Механизм реализации программы

Технологически данная программа в части реализации для обучающихся начальной школы опирается на:

- проектную технологию,
- проблемную технологию,
- игровую технологию,

-развивающую технологию

Сами занятия должны быть выстроены согласно принципам здоровьесберегающей технологий.

По формам занятия должны реализовываться через игры, экскурсии, сказки – имитационные игры.

Технологически данная программа в части реализации для обучающихся основной школы опирается на:

- проблемную технологию,

- технологию критического мышления,

- тренингово – игровую технологию,
- технологию «дебаты»
- развивающую технологию

Сами занятия должны быть выстроены согласно принципам здоровьесберегающей технологий.

По формам занятия должны реализовываться через лекции, семинары, практикумы, круглые столы, конференции, социально – имитационные и деловые игры.

Формы работы:

1) лекция;
2) беседа;
3) семинар;
4) конференция;
5) мини-спектакль;
6) психотерапевтические занятия;
7) тренинг;
8) ролевая и деловая игра;
9) мозговой штурм;
10) круглый стол;
11) дискуссия;
12) конкурс творческих работ (конкурс рисунков, стенгазет, книжная выставка);
13) социологический опрос;
14) показ видеоматериалов с антинаркотическим содержанием.

Активные методы проведения занятий

Социально-психологический тренинг-одним из самых эффективных способов превентивного обучения. Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках так называемого «группового процесса», обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников тренинга. Эти задачи решаются благодаря атмосфере безопасности, которая обеспечивается созданием на первом этапе тренинга «правил группы». В правила обязательно включаются такие пункты, как: безоценочные суждения, конфиденциальность личной информации, право не участвовать в каком-либо упражнении и т.д. Тренинг позволяет не только получить психологическую информацию, но и осознать проблемы и причины личностных трудностей, обучить новым адаптивным способам поведения, улучшить субъективное самочувствие учащихся и укрепить их психическое здоровье.

Кооперативное обучение– это метод групповой работы, при котором участники объединяются в небольшие группы от 2 до 8 человек, взаимодействуют лицом к лицу, решая общую задачу, имея общие ресурсы, между ними существует позитивная взаимозависимость, личная ответственность за происходящее и коллективно распределенный способ деятельности. Совместная работа в группе позволяет формировать качества социальной и личностной компетентности учащихся.

Игровое моделирование реальных ситуаций позволяет в процессе специально построенных игр активно решать поставленные задачи, формирует устойчивую мотивацию, связывает обучение с практикой, создает особую атмосферу – доверия, раскованности, свободы

творчества. Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, имитации радиопередач и телевизионных шоу. Эти методы позволяют тренировать социально желательное поведение подростков, развивать уверенность, делать осмысленный выбор и импровизировать в значимых ситуациях.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказываний по теме или отдельному вопросу без комментариев и оценочных суждений со стороны одноклассников и психолога. Все идеи фиксируются на доске или ватмане. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не будут озвучены все идеи или не кончится отведенное на него время.

Групповая дискуссия– это способ организации совместной деятельности учеников под руководством педагога-психолога с целью решения групповых задач или воздействия на мнения и установки участников в процессе общения. Данный метод позволяет рассмотреть проблему с разных сторон, уточнить личные точки зрения, ослабить скрытые конфликты, выработать общее решение, повысить заинтересованность учеников проблемой, удовлетворить потребность подростка в признании и уважении одноклассников.

Энергизатор– короткое упражнение, восстанавливающее энергию класса и отдельных учеников, позволяющее привлечь и сохранить на занятии их внимание, включить всех в обучение, получить удовольствия от учебы.

«Аквариум»– это активный метод обучения, предполагающий расположение учащихся в двух концентрических кругах, когда участники внутреннего круга работают в режиме группы кооперативного обучения, а внешнего – являются наблюдателями и аналитиками данного группового взаимодействия. Этот метод позволяет формировать рефлексивные качества и аналитические умения учащихся.

Сказкотерапия – само название метода указывает на то, что его основой является использование сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных «антинаркотических барьеров», наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

Арттерапия – метод, используемый в качестве средства психолого-педагогического воздействия искусством. Основная цель арттерапии – установление гармонических связей с окружающим миром и с самим собой через искусство. Терапия искусством укрепляет личность ребенка. Творя, дети обдумывают мир и ищут свой язык, связывающий их с «большим» миром и наиболее точно выражающий их внутренний мир. Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арттерапии, снижают агрессивность, повышают самооценку («я не хуже других»), адаптивные способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне. Использование элементов арттерапии в профилактике способствует усилению защитных факторов по отношению к возможному вовлечению в наркотизацию.

Психогимнастика– метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Термин «психогимнастика» рассматривается в узком значении, т.е. как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации. Психогимнастика может использоваться на профилактических занятиях для решения задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработка обратной связи.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Система мероприятий по первичной профилактике употребления ПАВ в начальной школе МАОУ «СОШ №10»

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Диагностика учащихся с целью выделения «группы риска», дальнейшего прогноза	сентябрь 1-е классы	классные руководители, социальный педагог
Диагностика уровня адаптации детей к школе	октябрь-ноябрь 1-е классы	заместитель директора по УВР, педагог-психолог
Коррекционные занятия для детей, испытывающих трудности при адаптации к школе	В течении года	классные руководители
Повторная диагностика с целью отслеживания результатов коррекционной работы	февраль 1-й класс	заместитель директора по УВР, классный руководитель
Реализация занятий по теме «Я – школьник», направленной на обучение навыкам общения, оптимизацию самооценки, повышение социальной компетенции	4-е классы	классные руководители
Театрализованные представления на тему здоровья.	1-4 классы	классные руководители
Диагностика функционального состояния учащихся, наличия у них тревожности, депрессивности; уровня их самооценки, их успешности в учебной деятельности, степени адаптированности, готовности к средней школе с целью выделения учащихся «группы риска»	4-й класс март-апрель	заместитель директора по УВР, педагог-психолог
Сравнительный анализ «группы риска» наркозависимости с целью отслеживания эффективности программы профилактики наркозависимости	апрель-май	заместитель директора по ВР, социальный педагог
Проведение родительских собраний, в т.ч.	в течение всего обучения в начальной школе	классные руководители

«нестандартных», для родителей с целью информирования о факторах риска наркозависимости детей; факторах, препятствующих наркозависимости и т.д.		
Организация совместной деятельности детей и родителей, ориентированной на здоровый образ жизни (соревнования «Папа, мама, я – здоровая семья» и т.д.)	в течение всего обучения в начальной школе	классные руководители
Информирование педагогов и факторах риска наркозависимости детей (стиль педагогического общения как стрессовый фактор)	каникулы	руководитель ОЦ «12 класс», педагог-психолог
Тренинг для учителей начальных классов «Формирование навыков педагогического общения»	каникулы	педагог-психолог

Тематический план занятий для младших школьников

1 класс **Занятие**	**Цель занятия**
1.Я — уникальный человек	Дать детям представление о значении нормальных условий жизни для роста и развития
2.Культура и Я	
3.Чувства	Дать представление о чувствах человека
4.О чем говорят чувства	Дать представление о способах изменения настроения
5.Множество решений	Научить учащихся оценивать свои поступки
6.Решения и здоровье	
7.Полезные и вредные лекарства	Дать представление о привычках, их значение в жизни человека

2 класс

«Учусь понимать себя» Занятие	**Цель занятия**
1.Твои новые друзья	Познакомить учащихся с содержанием курса и его героями
2. Как ты растешь	Дать детям представление о значении нормальных условий жизни для роста и развития
3.Что ты знаешь о себе	Дать детям представление об их физическом развитии
4. Твое настроение	Дать представление о том, что такое настроение и от чего оно зависит
5.Как ты познаешь мир	Сформировать представление об основных органах чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), об основных особенностях познания окружающего мира с их помощью
6.Твои чувства	Дать представление о чувствах человека
7.Как исправить настроение	Дать представление о способах изменения настроения
8. Твои поступки	Научить учащихся оценивать свои поступки
9. Твои привычки	Сформировать представление о привычках, их значение в жизни человека.

3 класс

«Учусь понимать других» Занятие	**Цель занятия**
1. Как научиться разговаривать с людьми	Научить детей разговаривать с детьми
2. Что такое интонация	Дать представление л роли интонации в общении людей
3. Как научиться преодолевать трудности	Помочь ребенку понять, отчего возникают трудности при общении с людьми, и научиться преодолевать их
4. Как понять друг друга без слов	Сформировать представление о значении мимики и жестов в общении
5. Для чего нужна улыбка	Укрепить представление детей о значении доброжелательных отношений между людьми
6. Умеешь ли ты дружить	Научить детей ценить дружбу

4 класс

«Учусь общаться» Занятие	**Цель занятия**
1. Что вы знаете друг о друге	Сформировать адекватную оценку восприятия себя и других
2. Твой класс	Научить ребят анализировать свои симпатии, привязанности; бережно относиться к чувствам других людей
3. Кто твой друг	Расширить представления детей о дружбе, позитивном отношении к людям
4. Как научиться жить дружно	Объяснить, что дружеские отношения могут и должны иметь место в коллективе не только между близкими друзьями, но и со всеми одноклассниками
5. Как помириться после ссоры	Привить умение находить пути выхода из конфликтов, развить представление о необходимости и важности примирения
6. Какой у тебя характер	Дать учащимся представление о характере, многообразии черт характера
7. Как воспитать свой характер	Дать детям представление о возможности воспитывать в себе определенные черты характера
8. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение	Научить ребят отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны взрослых и сверстников
9. Фантастическое путешествие	Обобщение знаний, полученных на занятиях в рамках курса

Система мероприятий по первичной профилактике употребления ПАВ в основной школе МАОУ «СОШ №10»

Мероприятия	**Сроки проведения**	**Ответственный**
Обучающие семинары для педагогов. Темы: «Возрастные особенности подростков», «Особенности отношения детей к наркотикам», «Факторы риска наркозависимости», «Стиль педагогического общения как стрессовый фактор» и т.д.	каникулы	заместитель директора по УВР, педагог-психолог
Тренинг для педагогов, работающих в основной школе «Формирование	каникулы	Шалаева Н.Г.

навыков педагогического общения»		
Тематический всеобуч для родителей.	в течение года	классные руководители, социальный педагог
Социально – педагогическое тестирование	сентябрь	Педагог – психолог, социальный педагог
Коррекция программы воспитания школы и классных руководителей в соответствии с результатами СПТ в части реализации модуля «Профилактическая работа»	Ноябрь - декабрь	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
Постоянный анализ информации, полученной в результате неспецифической и специфической диагностик, с целью определения тематик лекций, бесед, дискуссий с подростками	в течение года	классные руководители, заместитель директора по ВР
Проведение тематических бесед, дискуссий с подростками по различным аспектам проблемы	1 раз в четверть	классные руководители
Тренинги для подростков с целью формирования у них ответственности за свое поведение: «Тренинг уверенного поведения», «Тренинг общения», «Умение сказать «нет» и т.д.	По запросу классных руководителей	Педагог-психолог
Организация досуговых мероприятий с целью формирования у подростков принятия себя через вовлечение в новые виды деятельности	постоянно	педагог-организатор, классные руководители
Организация правовой пропаганды, информационно-просветительской работы с обучающимися, родителями, преподавателями по вопросам предупреждения и пресечения правонарушений связанных с оборотом наркотиков	в течение года	

Тематический план занятий для обучающихся основной школы 5 класс

1.Знакомство.

2.Как подружиться.

3.Основные нормы и взаимоотношения в группе.

4.Чувства и умения их проявлять.

5.Мое тело – моя собственность

6.Употребление, злоупотребление, болезнь.

7.Употребление табака, табакизм.

8.Алкоголь.

Заключительное занятие “Викторина смышленных и находчивых”.

6 класс

1.Умение отвечать за себя.

2.Я особенный и себя уважаю.

3.Умение слушать.

4.Виды и формы общения.

5.Умение сказать “Нет”.

6.Что такое наркотики.

7.Правильное и неправильное использование медикаментов.

8.Токсические вещества.

9.Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики.

7 класс

1.Как поддерживать дружбу.

2.Как пережить потерю друга.

3.Как прервать нежелательную дружбу.

4.Взаимоотношения с родителями и со взрослыми.

5.Отрицательные эмоции и как справиться с гневом.

6.Критика, навыки критического отношения.

7.Умение принимать решения.

8.Осторожно – яды: табак и алкоголь.

9.Осторожно яды: токсические вещества и зависимость от наркотиков.

7 класс

1.Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.

2.Агрессивность, неуверенное поведение и поведение с уверенностью.

3.Стресс. Способы борьбы с ним.

4.Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения.

5.Формирование уверенного поведения.

6.Права человека во всей их совокупности.

7.Встреча миров: мальчики и девочки.

8.Развитие навыков критического мышления и ответственного поведения.

9.Антинаркотический спектакль.

8 класс

1.Знакомство с телом. Знакомство с миром собственных эмоций.

2.Работа с семейными взаимоотношениями.

3.Работа с самооценкой.

4.Развитие стрессоустойчивости.

5.Развитие навыков давлению со стороны.

6.Снижение деструктивной конфликтности.

7.Тренинг коммуникативной компетентности.

8.Развитие навыков критического мышления и ответственного поведения.

9 класс

1.Влияние наркотиков на организм (дыхание, кашель, сердечно-сосудистую систему, пищеварения, психические функции).

Плата за обман природы. Миф о слабых и безопасных наркотиках.

2.Нормальные способы получения удовольствий. Биологическая и социальная сущность удовольствий.

3.Особенности личности потенциальных наркоманов. Смена социального окружения.

Изменение личности наркоманов. Отношение людей к наркоманам.

4.Возможно ли излечение от наркомании. Кто виноват?

5.Косвенная реклама массовой наркотизации населения. Социальные предпосылки для распространения наркомании.

6.Нравственные нормы как гарантии здоровья. Необходимость личной ответственности за наркотизацию.

7.Отношение государства к наркомании. Ответ защитникам права на существование наркомании.

8.Альтернатива наркотикам. Защищайте сами свое психическое здоровье.

9.Антинаркотический спектакль

10-11 классы 1.Презентация видеоролика «Мифы о наркотиках»

2.Классный час «Жизнь на острие иглы».

3.Беседа «Борьба против наркотиков»

4.Сочинение-эссе. «Здоровье – это …»

5.Интернет – урок антинаркотической направленности

6.Диспут «Проблема наркомании – общая проблема!»»

7.Тренинг «Я сам принимаю решения».

8.Конкурс «Мы – здоровое будущее страны».

Программа родительского просвещения по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании в подростковой среде

Семья наряду со школой, сверстниками, СМИ и др. играет роль важного, возможно, самого важного фактора в борьбе с распространением табак курения, алкоголизма и наркомании среди подростков. Многочисленные исследования, проведенные в последние годы, показали, что именно ситуация, сложившаяся в семье, во многом определяет, насколько велика вероятность приобщения подростков к ПАВ (факторы риска и защитные факторы). Современные модели, на основе которых строятся в настоящее время наиболее эффективные профилактические программы, выделяют семью, как отдельный субъект профилактической работы.

Основные направления профилактической помощи семье:

- Психолого-педагогическое просвещение – формирование у родителей потребности в психолого-педагогических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития и развития своих детей.

- Оказание помощи семье в случае, если ребенок начал курить, принимать алкоголь и наркотики.

- Предупреждение вовлечения детей в раннее употребление ПАВ (табак курение, алкоголизм и наркомания)

Индивидуальные консультирования родителей по актуальным вопросам семейного воспитания:

- Формирование из родительского актива групп поддержки родителей «проблемных» семей.

- Установление взаимодействия с родителями подростков группы риска.

- Социальное вмешательство в семью при наличии асоциального образа жизни родителей.

- Проведение родительских собраний, семинаров, «Школы для родителей».

Программа просвещения родителей

«Профилактика употребления ПАВ детьми» Название	**Аудитория**	**Описание занятия**
Тематические всеобучи		
«Психологические особенности подросткового возраста»	5-9 классы	Беседа с презентацией Основные темы: характеристика возраста: умственное, эмоциональное и социальное развитие, основные проблемы возраста, нарушение отношений с семьей как фактор девиантного поведения.
«Идеальные родители, идеальные дети»	1-11 классы	Беседа с презентацией Обсуждение качеств «идеальных» детей и родителей; научить родителей открыто выражать свои чувства по отношению к поступкам ребенка. Изучение рекомендаций психологов: как стать идеальным родителем.
«Компьютерная зависимость»	5-11 классы	Беседа с презентацией Основные темы: плюсы и минусы Интернета, уход от реальности как тревожный признак, симптомы психологической зависимости от компьютера, рекомендации по организации времени пребывания за компьютером.
«Факторы риска и факторы защиты подростковой зависимости»	5-11 классы	Причины, условия формирования, генетическая предрасположенность к употреблению ПАВ, личностные, семейные,

		макросоциальные факторы риска и защиты от употребления ПАВ.
«Детская агрессия»	1-5 классы	Лекция с презентацией Причины, виды, влияние семейного воспитания, способы работы с агрессией ребенка.
«Родители, ваш ребенок и закон»	7 -11 класс	Что такое наркотики, ответственность детей, родителей, как вести себя с ребенком, если узнали, что он употребляет ПАВ, куда обратиться за помощью.
«Защита детей от жестокого обращения»	1-11 классы	Беседа с презентацией. Знакомство родителей с законодательными актами, защищающими детей от жестокого обращения. Ответственность за жестокое обращение с детьми.
«Подростковый суицид»	6-9 классы	Беседа с презентацией Основные темы: признаки и характер подросткового суицида, взаимоотношения со своим ребёнком, личность подростка и понимание его проблем.

«Вопросы родителей о наркомании»		Беседа с презентацией Основные темы: Что рассказать ребенку о ПАВ, как поощрять ребенка к откровенному общению, как влияют семейные ценности на формирование умения отказывать окружающим, как научить ребенка отказывать окружающим, почему важна семейная профилактика употребления ПАВ, что делать, если у ребенка сформировалась зависимость от ПАВ. Тематика лекций для родителей. 1. “Стоит задуматься, или Крайне тревожная статистика”. 2. “Опасные заблуждения, или Что мы думаем о наркотиках”. 3. “Наркотики и подросток, или Педагогические проблемы становления личности подростка”. 4. “Формирование пристрастия к наркотикам, или Почему подростки принимают наркотики”. 5. Этапы приобщения к наркотикам, или Как становятся наркоманами”. 6. “Семья и наркотики, или Влияние дисгармоничных семейных отношений на подростковую наркоманию”. 7. Наркотики и их жертвы, или что нужно знать о наркотиках”. 8. В преддверии опасности, или как распознать наркоманию”. 9. “Целевая программа “Школа без наркотиков”, или что может современная школа”. 10. Профилактика наркомании, или всем миром на борьбу с дурманом”.
«Какой стиль воспитания выбрать?»	1-4 классы 5-8 классы	Анкетирование, авторитарный, попустительский, демократический, хаотичный и стили семейного воспитания и их влияние на развитие личности ребенка.
«Хотите видеть ребенка успешным – помогите ему»	1-4 классы	Причины, по которым уроки нравятся и не нравятся. Об успехах в школе, об интересе к

		школе, об отношениях в школе.
«Поведение детей в зеркале семейных отношений»	5-8 классы	Конфликт и конфликтная ситуация, причины, неконструктивные и конструктивные пути выхода из конфликта.
«Сквернословие»	3-9 классы	Причины, разбор конкретных случаев, пути противостояния сквернословию.
«Профориентация»	8-11 классы	Основные темы: правила выбора профессии. Ошибки выбора профессии. Анализ «Хочу», «Могу», «Надо» ребенка при определении его на профессиональный путь.

Родительский всеобуч
«Как общаться с ребенком?»

Тематика:

1. Как наладить нормальные отношения с ребенком?
2. Безусловная любовь (что такое воспитание, результаты неприятия ребенка).
3. Помощь родителей: как ее вводить и как давать ребенку больше самостоятельности.

Если ребенок не слушается (тон и

руководящие указания, как изб конфликтов, как воспитываться в ответственность).

5. Как научиться слушать ре (правила активного слушания, три резул активного слушания).
6. Чувства родителей (как сказать о переживании, Я-высказывание).
7. Как разрешать конфликты (при конфликтов, конструктивные неконструктивные способы разреш конфликтов).
8. А как насчет дисциплины (прави правилах, вопрос о наказаниях, трудные д четыре причины стойкого непослушания).
9. «Кувшин» наших эм (разрушительные и страдательные эм

потребности, самооценка и ее зависимость от воспитания).

10. Ответы на волнующие вопросы родителей.

Программа профилактического лектория для педагогов

Название	**Описание занятия**
«Организация работы с девиантными детьми»	Лекция с презентацией «система работы с трудными детьми», изучение особенностей девиантных детей, анализ себя как профессионала.
«Тренинг педагогической осознанности»	Занятие направлено на формирования у педагогов личностно-ориентированной позиции по отношению к детям, поиск резервов для более эффективной работы, выделение причин возможных или истинных профессиональных проблем.
«Система работы с трудными детьми»	В лекции описываются принципы, следование которым способствует налаживанию контакта с трудным ребенком и достижению положительных изменений.
«Подходы к профилактике употребления ПАВ»	Подходов к профилактике ПАВ среди несовершеннолетних, условия, при которых профилактика оказывается более эффективной.
«Факторы риска, факторы защиты употребления ПАВ»	Факторы риска приобщения к ПАВ и факторы защиты от ПАВ, которые можно применить к школе и семье, способы реализации факторов защиты.
«Особенности отвергаемых в коллективе детей»	В лекции приведены особенности отвергаемых детей, роли, которые они выполняют в коллективе, последствия отвержения, психологическая работа, рекомендации учителю и родителю.
«Вопросы здорового образа жизни»	Знакомство с тренингом как активной формой работы в процессе обсуждения вопросов здорового образа жизни.
«Психологическое здоровье»	Определение психологического здоровья, значимость

	для физического здоровья, способы поддержания, техники поддержания психического здоровья.
«Волшебный мир бабочки»	Направлен на формирование позитивной установки при работе с детьми с аддиктивным поведением. Содержит арт-терапевтические техники, способствует снятию эмоционального напряжения.
«Тренинг по саморегуляции как форма работы с детьми с девиантным поведением»	Агрессия и эмоциональное напряжение, их влияние на здоровье человека, способы работы со своим состоянием: релаксация, дыхательные техники, изо- техники, визуализация, телесно-ориентирванная терапия.
«Взгляд на проблемного ребенка»	Арт-терапевтический тренинг, направлен на осознание своего отношения к проблемному ребенку, раскрытие собственных ресурсов в работе с проблемным ребенком, рекомендации по построению работы.
«Техники установления позитивных отношений с родителями и детьми. Развитие коммуникативных навыков»	Тренинг направлен на развитие умений проявлять педагогический такт в различных условиях воспитательно-образовательной работы в дошкольных учреждений.
«Профилактика и преодоление стрессов»	Раскрывает теоретические основы по теме «Стресс», предлагаются релаксационные упражнения, упр-ия на снятие стресса.
«Секреты эффективной педагогики»	Понимание своих психологических установок и их связи с профессиональной деятельностью.
«Роль психологической установки в жизни человека»	Сказкотерапия. Цель занятия: дать установку на успешное взаимодействие с учащимися.
«Конфликт и ученик»	Основные темы: что такое конфликт, причины конфликтов между учителями и учениками, рекомендации учителю по профилактике конфликтов.

VII. Ожидаемые результаты реализации программы

Заложенные в начальной школе основы эффективных коммуникаций, толерантного и бесконфликтного поведения становятся осознанными алгоритмами и превращаются в операционную модель.

Сформированная в начальной школе потребность в здоровом образе жизни становится осознанной наполненной ценностью, определяющей дальнейшую траекторию жизни.

Основная особенность основной школы – формирование ключевых личностных компетенций, которые, к моменту ее окончания должны быть полностью сформированы и носить весьма конкретный и операционный характер. К таким ключевым компетенция необходимо отнести:

Аналитико – деятельностную компетентность по отношению к здоровью - это овладение ребенком через объем знаний и рефлексивное к ним отношение, навыком анализировать ту или иную ситуацию с точки зрения здоровья, полезности ее, научение самоанализу и умение выбирать оптимальный алгоритм деятельности, «здоровую» модель поведения.

Прогностическая компетентность в отношении к здоровью имеет в своей основе умение прогнозировать результаты тех или иных собственных действий и отношений в ситуациях, имеющих отношение к здоровью. В отношении стресса, как важнейшего патогенного фактора по отношению к здоровью, прогностическая компетентность реализуется через наличие или отсутствие позитивной копинг – стратегии и выстраивание модели поведения, предупреждающей развертывание генерализованной картины дистресса.

Коммуникативная компетентность в основной школе должна быть выстроена в бесконфликтную толерантную модель доброжелательного поведения, обеспечивающую внестрессовое существование окружающих каждого учащегося. Школьники должны освоить правила оказания первой помощи, значимо повысить уровень эмпатийных тенденций и развить понятийный аппарат в отношении здоровья.

Рефлексивная компетентность – это овладение учащимися системой знаний в области конструктивной рефлексии, осознания значимости рефлексии в саморазвитии, аналитико – оценочной деятельности личности (развитие ее зрелости) и формирования эффективных коммуникаций. Рефлексия для подростков является методом саногенеза организма, предупреждения развития невроза и его соматических осложнений.

Обучающиеся должны ***знать:***

- о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ,
- о факторах, влияющих на здоровье человека,
- признаки здорового человека,
- источники влияния и давления,
- безопасные интересные способы проведения времени.
- болезни, связанные с применением ПАВ;
- причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- вредное влияние ПАВ на организм человека.

уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить: «Нет»;
- вести активный здоровый образ жизни,
- понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними,
- принимать рациональные решения,
- анализировать собственные качества.

приобрести навыки:

- сопротивления давления и развития личностной и социальной компетентности,
- эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления,

- самоконтроля, самооценки,
- преодоления стресса, тревоги,
- ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ,
- преодоления жизненных трудностей в целом,
- самовыражения через увлечения, развивающие личность,
- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- изучения научной литературы.

VIII. Научно-методические основы и нормативно-правовая база Программы

При подготовке программы учитывались цели, концептуальные положения и идеи, имеющиеся в программе развития школы, реализуемых школой образовательных программах. Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, федеральной Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ».

IX. Мониторинг реализации программы

Внутренний мониторинг проводит администрация. Результаты обсуждаются один раз в год. Координация деятельности по Программе осуществляется на педагогическом совете в конце учебного года.

Показатели результативности программы

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности ребенка, сформированность у него стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни.

Это определяется:
- фондом знаний о вреде психоактивных веществ;
- высоким развитием личных качеств учащихся;
- умением принимать решения в разных условиях;
- успешностью обучающегося;
- физическим и психическим здоровьем.

Качественный анализ эффективности программы осуществляется мониторингом успешности воспитательной работы, уровнем воспитанности школьников.

Критерии отслеживания эффективности предложенной программы
- Изменение количества детей, попадающих в «группу риска» и стоящих на учете.
- Изменение представленности причин, по которым дети попадают в «группу риска».
- Уровень конфликтности в подростковой среде.
- Изменение отношения к возможному приему ПАВ.
- Появление у подростков устойчивых интересов.
- Уровень и степень добровольной вовлеченности родителей, детей и других людей в мероприятия.
- Оптимизация внутрисемейных отношений.

Приложение 1

Рекомендации по учету в работе с родителями психологических особенностей школьников разного возраста

Для того чтобы родители понимали мотивы поведения и поступков детей, понимали причины, побуждающие ребенка употреблять ПАВ, родителям необходимо знать его возрастные психологические особенности.

Возрастные особенности младших школьников (1-4 классы)

Работа с младшими школьниками по предупреждению табакокурения, алкоголизации и употреблению наркотиков имеет свою специфику, определяемую, с одной стороны, организацией обучения в начальной школе (один учитель, сравнительно небольшая нагрузка, возможность осуществлять воспитание учащихся в тесной связи с обучением и т.п.), а с другой - психологическими особенностями младших школьников. В связи с этим следует учитывать следующие факторы, определяющие особенности профилактической работы с учащимися начальных классов.

1. Учитель - непререкаемый авторитет для младших школьников. Поэтому не только отдельные его высказывания, но и стиль поведения, отношение к тому или иному предмету оказывают воздействие на учащихся. Негативное мнение учителя о курении, приеме алкоголя и наркотиков особенно среди подростков и молодежи, должно многократно повторяться, иллюстрироваться житейскими примерами, наблюдениями, обосновываться ссылкой на авторитетные для ребенка мнения.

2. Младшие школьники обычно воспринимают мир в полярных категориях: "хорошо - плохо», «правильно - неправильно", "плохой человек - хороший человек" и т.п.

3. Поэтому все, связанное с вредными привычками, в том числе табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, должно в сознании ребенка облачаться в "одежды темного цвета", противопоставляться всему светлому, доброму, приятному, полезному.

4. Образность мышления ребенка позволяет ему увидеть то, что говорит учитель, взрослый, более ярко, фантастично, сказочно.

5. Стимуляция представлений ребенка - важный элемент его воспитания и развития. Рассказывая младшему школьнику о чем-то, учителю, родителю надо периодически делать паузы, давать ученику возможность самому представить тот или иной образ.

6. Склонность ребенка к игре обусловливает необходимость максимально активного использования игровых форм и методов работы, касающихся профилактики употребления ПАВ.

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

8. У учащихся младших классов почти отсутствует ощущение определенной "разорванности" картины мира, к которому приводит свойственная основной и старшей школе предметная разобщенность. Поэтому учителю, родителям предоставляется больше возможностей связать курение, как и другие вредные привычки, со всем, что воспринимается ребенком в негативном контексте.

Общими чертами младших школьников являются: восприимчивость, внушаемость, податливость, большая подражаемость, любознательность, которые в неблагоприятных условиях могут составить основу положительного субъективного восприятия алкоголизации, табакокурения, или даже способствовать формированию установки на "престижность" потребления табака и алкоголя с уже осознанным намерением ощутить то, что ощущают взрослые, и тем самым как бы уравнять себя с недоступным ранее взрослым.

Неуспешная учебная деятельность, конфликтные отношения с учителем и низкий статус в классе приводит к депривации потребности в признании, что вызывает к жизни неадаптивные защитные механизмы. При пассивном типе поведения появляются

замкнутость, лень, апатия, уход в фантазии. При активном поведении защита может оборачиваться агрессией, компенсируя школьную неуспешность в других сферах, в том числе в асоциальной деятельности.

К концу обучения в начальной школе в классе могут образовываться группы детей (чаще мальчиков), которые утверждают себя через некоторое противостояние требованиям и мнению учителя. В этом возрасте детей уже начинает интересовать все, что связано с табакокурением, наркотиками. Это выступает как запретный и неизвестный мир и, как все незнакомое и запретное, вызывает особое любопытство.

Немаловажным фактором приобщения к вредным привычкам может стать и то обстоятельство, что младшему школьному возрасту присущ так называемый этап естественного саморазрушающего поведения, когда все то, что связано с риском, кажется особенно привлекательным. Главным образом это касается мальчиков. Ребенок с удовольствием демонстрирует "чудеса храбрости": не думая о последствиях, перебегает дорогу прямо перед мчащейся машиной, забирается на крышу, совершает множество других "подвигов". В том случае, если у ребенка недостаточно сформированы функции самоконтроля, стремление к риску может провоцировать отклоняющееся поведение.

Предупреждение табакокурения и алкоголизма у детей младшего школьного возраста, основанное на разъяснении вредных последствий для организма, затруднено отсутствием у детей базисных знаний из области анатомии и физиологии человека, поэтому у них складывается абстрактное, личностно незначимое отношение к курению и приему алкоголя. Это обусловливает определенные требования к ранней профилактике вредных привычек. Например, чтобы сообщить детям о вредном воздействии табачного дыма на дыхательную систему человека, необходимо в образной и доступной форме объяснить, как функционирует эта система и почему ее нужно беречь, и не стремиться раньше времени предлагать учащимся информацию, которую они будут подробно изучать в последующих классах.

Основным направлением работы по предупреждению табакокурения, алкоголизма должно стать обоснование необходимости сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте, условием чего является отказ от вредных привычек.

Такая постановка вопроса создает основу для формирования здорового образа жизни в целом. А вот запугивание последствиями курения не только перестает со временем восприниматься детьми, но и формирует у них неосознанный страх за здоровье курящих родителей.

Таким образом, основные задачи предупреждения развития вредных привычек у младших школьников - разъяснение пользы от физкультуры, закаливания организма, ведения правильного здорового образа жизни и несовместимости с этим употребления ПАВ, а также рассмотрение причин курения взрослых и вреда от пассивного курения.

Возрастные особенности младших подростков 5-6 классы

Возраст 10-11 лет - пограничный между детством и отрочеством. В 11 лет начинается перестройка организма, ребенок становится импульсивным, проявляет негативизм, для него характерны частая смена настроений, ссоры со сверстниками, бунты против родителей.

Психологические особенности учащихся 5-6 классов. В связи с началом этапа полового созревания происходят следующие изменения: дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Все эти особенности объективны, и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учебу, взаимоотношения со взрослыми,

если учителя и родители найдут целесообразные, щадящие методы и формы взаимодействия с ребенком.

Именно в этом возрасте проявляется не подкрепленное еще реальной ответственностью "чувство взрослости" - особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром.

"Чувство взрослости" проявляется в противоречивом желании "быть взрослым":

• с одной стороны - стремление утвердить себя как старшего, выросшего; потребность в равноправии, уважении и самостоятельности; требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых;

• с другой стороны - повышенная зависимость от взрослых, "прилипчивость" к классному руководителю, плач, капризы, желание оказаться в ситуации опеки и зависимости.

Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность их потребностей обостряет негативные черты подросткового кризиса. Если взрослые не предлагают детям средств реализации их чувства взрослости, оно все равно проявится, но самым невыгодным образом - уверенностью подростка в несправедливости и необъективности взрослых: учителей, родителей.

В знак протеста против диктата родителей подростки могут делать все "назло": пропускать уроки, курить, дружить с теми, с кем запрещают родители. В более острых ситуациях подростки могут убегать из дома, начинают употреблять спиртные напитки, наркотики, токсические вещества.

Склонность к фантазированию, к некритическому планированию своего будущего. Результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный авторский замысел.

Стремление экспериментировать, используя свои возможности, - едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Если взрослые не предоставляют младшим подросткам развивающих культурных форм такого экспериментирования, то оно реализуется лишь в самой поверхностной и примитивной форме - в экспериментах со своей внешностью, в первых пробах курения, употребления спиртных напитков и т.д.

Сообщество взрослых ожидает от подростков способности понимать других людей и сосуществовать с ними на принципах равноправия и терпимости. Эта способность человека называется децентрацией, именно она создает условия для возможного понимания другой культуры, другой эпохи, другого мировоззрения. У школьников она только начинает формироваться в подростковом возрасте, при умелом построении диалога она может окрепнуть и стать личностным образованием. Но развитие этой способности не терпит суеты, требует осторожности и ненавязчивости. Речь идет о создании ситуаций, которые учат подростков принимать разные точки зрения.

Младшие подростки характеризуются резким ростом познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов.

В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни - это период "зенита любознательности". Проявления любознательности поверхностны и практически не имеют связи со школьной программой. Эта любознательность отражает увеличившийся интерес школьника к окружающему миру. Подросток ощущает свои возросшие возможности, что имеет существенное значение для "подпитки" чувства взрослости. В это время интересы еще достаточно неустойчивы, легко меняются. Специфика интересов заключается в потребности подростка в общении со сверстниками: общие увлечения дают повод для общения, определяют его содержание и средства. В значительной части случаев подросток интересуется тем, чем интересуются его друзья. С этим связана и характерная для

подростков "мода на интересы", когда какое-либо увлечение как бы внезапно охватывает весь класс, параллель, а иногда и всю школу. Подобная "мода" может причудливо соединять в различные комбинации самые разные интересы - от достаточно возвышенных до простых и даже вредных. Известны случаи, когда младшие школьники начинают курить вследствие появившейся в школе "моды на курение".

Своеобразной чертой подростковых интересов является безоглядность увлечения, когда интерес часто случайный и ситуативный, вдруг приобретает сверхценный характер, становится чрезмерным.

Возрастные особенности подростков 7-8 классы

13 лет - начало длительного и одного из важных периодов развития человека, - "возраст второго рождения личности". В психологическом облике 13-летнего подростка во многом сохраняются "детские черты" и наиболее полное воплощение получают те линии развития, которые прослеживаются на протяжении предподросткового и младшего подросткового возраста.

Признаки наступления переломного момента между детством и пубертатной стадией:

• настроение характеризуется повышенной лабильностью, постоянными переходами между веселостью и грустью, унынием с чувством неудовлетворенности собой и окружающим миром;

• мир психических переживаний становится пронизанным парадоксальностью: уверенность в себе сменяется робостью и застенчивостью; чрезмерная активность - пассивностью; эгоизм чередуется с альтруистичностью; тяга к общению - с замкнутостью;

• проявляется повышенная чувствительность к критическим замечаниям сверстников и взрослых (не родителей), к тому, как на него смотрят, и что о нем говорят; подросток становится легко возбудимым, раздражительным и одновременно незащищенным, ранимым;

• - общее снижение работоспособности с чувством физического недомогания, которое может сопровождаться проявлениями вегето-сосудистой дистонии, функциональными нарушениями со стороны отдельных соматических систем

- дыхания, пищеварения, кровообращения и пр.

Потребность в общении со сверстниками становится одной из центральных потребностей подростка. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах ровесников. Особенно большую роль играет воздействие окружения школьника, часто принимающее форму группового давления. А поскольку в подростковом возрасте потребность в одобрении поведения со стороны высока, то курение может стать той минимальной жертвой, которую готов принести подросток, чтобы быть принятым в компанию. Поэтому преодоление давления группы сверстников в подростковом возрасте – важнейшая проблема для профилактики употребления ПАВ, а информирование о вредных последствиях табакокурения, алкоголизма имеет только вспомогательное значение.

Следует также иметь в виду повышенную потребность подростков в эмоциональном насыщении, "жажду ощущений", причем новых и сильных, с чем бывают связаны весьма рискованные формы поведения: курение, первое знакомство с другими психоактивными веществами.

Негативную роль в приобщении подростков к табакокурению, алкоголизму могут сыграть и некоторые характерологические особенности подростков, такие как акцентуация характера. Подростковый возраст - критический период проявления различных акцентуаций. В этом возрасте особенно резко проявляется характер, некоторые из его свойств, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее, повышают вероятность психической травмы или отклоняющегося поведения. Психологи определяют

акцентуацию, как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. Подростки с акцентуациями характера составляют группу "повышенного риска", так как они податливы к определенным пагубным влияниям среды. Акцентуация требует дополнительного внимания со стороны родителей и педагогов, поскольку в подростковом возрасте акцентуированные черты могут провоцировать приобщение к курению, алкоголю и даже наркотикам.

По статистике именно у учащихся седьмых-восьмых классов происходит первое серьезное приобщение к табакокурению.

Именно в этих классах в соответствии с принципом о том, что активные профилактические мероприятия должны немного опережать возникновение у подростков первого "пика" интереса к курению, необходимо проводить основную профилактическую работу силами педагогов, психологов, медицинских работников и родителей.

Таким образом, предупреждение табакокурения у подростков необходимо проводить с учетом их возрастно-психологических особенностей. Одна из самых эффективных форм такой работы - проведение групповых дискуссий на темы, связанные с курением. На дискуссиях подростки обучаются четко формулировать аргументы против курения, а также активно использовать их в ходе обсуждения. В результате этого происходит формирование группового мнения, направленного против табакокурения и других вредных привычек, связанных с употреблением ПАВ.

Другая форма предупреждения табакокурения в подростковом возрасте - проведение ролевых игр, во время которых проигрываются основные ситуации, связанные с противодействием давлению сверстников. Подростки знают, что труднее всего бывает отказать не только группе, но и ближайшему другу, который настойчиво предлагает курить. Проведение такого рода тренингов показало, что основная ошибка подростков - хаотическая и разноплановая аргументация своего отказа закурить, недостаточное уважение к своему мнению, нечеткость собственной позиции.

Основная задача в работе с подростками - отработка социальных навыков (умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры и т.п.).

Возрастные особенности старшеклассников 9-11 классы

В отличие от подростков, у старшеклассников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников. Общение старшеклассников становится более избирательным, меняется соотношение значимых других, но во многих вопросах, особенно в том, что касается досуга, моды, художественных вкусов, они больше ориентируются на мнение сверстников. На первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность. Им уже не надо кому-то доказывать свою взрослость.

Старшеклассники обладают уже весьма высокой степенью автономии от старших, прежде всего родителей и учителей, и покушение на эту автономию часто вызывает конфликты. Это не означает, что старшие вообще теряют авторитет; в наиболее серьезных вопросах (выбор профессии, мировоззренческое самоопределение, поведение в сложных ситуациях) влияние родителей большей частью перевешивает влияние сверстников. Однако взрослым приходится доказывать свою правоту не авторитарно, а апеллируя к рациональным доводам.

В раннем юношеском возрасте следует различать два принципиально разных типа развития: прагматический и творческий.

Для прагматического типа характерна ориентация на целесообразность и на уход от источников беспокойства. Прагматически ориентированные юноши и девушки, у которых доминируют материальные ценности и которые часто не стремятся получать образование, вызывают определенную тревогу. Их развитие не является развитием в собственном смысле слова, поскольку их личность устроена так, что центральным становится стремление к гомеостатическому равновесию, к уходу от источников беспокойства, что

как раз и препятствует развитию. На практике оказывается, что тому же молодому человеку часто проще всего «уйти от источника беспокойства» за счет курения, алкоголя, наркотиков.

При творческом пути развития интересы старшеклассников устремлены далеко в будущее, и они в своей жизни ведут себя в известной степени независимо от того, что считается целесообразным или «разумным», активно включая различные новые познавательные или иные формирующие возможности в собственный образ жизни.

Работая с 15-17-летними юношами и девушками, важно учитывать это принципиальное различие двух типов развития. У любого молодого человека есть обе тенденции - и гомеостатическая, и творческая, однако соотношение их может быть очень различно благодаря биологическим, биографическим, социальным факторам.

По данным различных исследований в старших классах число курильщиков и «любителей пива» резко возрастает. Здесь немалую роль играет реклама, которая в той или иной степени оказывает воздействие на формирующийся стиль жизни и самовосприятие молодого человека или девушки. Соединение идеи курения с такими понятиями, как молодость, красота, жизненный успех, победа в значительной степени укрепляет социально-психологическую мотивацию приобретения вредной привычки.

Кроме того, у многих старшеклассников курение уже вошло в привычку, формируется зависимость от табака. Молодые люди начинают понимать, как трудно отказаться от курения, даже если знаешь, что это вредно для здоровья. Таким образом, в старшем школьном возрасте особо важна тема отказа от курения.

Еще одна проблема, связанная с курением и алкоголизмом актуальная для юношества, - это проблема здоровья и красоты женщины, деторождения, материнства и охраны матери и ребенка от пагубного влияния табачного дыма. Поэтому составляющей частью воспитательной работы со старшеклассниками должно стать их ознакомление с основами супружества, материнства и отцовства.

Но здесь нельзя "переусердствовать" - слишком сильный нажим может привести к противоположному результату, поскольку у школьников все еще силен мотив негативного поведения, противопоставления себя миру взрослых. Так, например, рассказывая о том, что курящая девушка становится непривлекательной, можно встретить оппозицию - реальные примеры из жизни старшеклассниц противоречат такому утверждению, что в свою очередь вызывает недоверие и ко всей остальной информации о вреде курения. Лучше сообщить, строго придерживаясь фактов, что табачный дым оставляет налет на зубах, портит волосы и т.д. При этом важно постоянно подчеркивать, что отказ от курения позволяет восстановить утраченную привлекательность, и чем раньше это произойдет, тем лучше для сохранения внешности. А вот высказывания учителя и тематические беседы о влиянии курения на здоровье будущих детей не должны допускать компромисса.

Надо особо отметить недопустимость курения во время беременности и грудного вскармливания, так как это касается не личного пристрастия женщины, а жизни и здоровья ребенка, нарушения его права на здоровье.

Другой аспект, на котором следует акцентировать внимание учащихся, - вред пассивного курения и ответственность курильщика перед окружающими и членами семьи. Тезис здесь такой - курение перестает быть личным делом каждого, если оно вторгается в жизнь других людей. Этот тезис может найти свое развитие в дискуссиях о правах, курящих и некурящих или о том, могут ли дети упрекать родителей за курение. Говоря о возрастных особенностях, психологических факторах риска развития вредных привычек, важно понимать, что они способны только потенциально приобщить ребенка к табакокурению, другим психоактивным веществам. Реализуется или нет этот потенциал - зависит от взрослых, окружающих ребенка. Если родители сумеют вовремя научить

ребенка регулировать свое состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счет источников, не разрушающих физическое и психическое здоровье, то даже его предрасположенность к негативным влияниям не сыграет своей печальной роли.

Приложение 2

Интерактивный урок по профилактике зависимого поведения: сущность и содержание

Профилактика зависимого поведения – деятельность, требующая особого подхода со стороны педагога. Данная деятельность предполагает не зазубривание какой-то информации ребенком, а интериоризация ценностей и норм поведения. При этом общий уровень заинтересованности подростков в получении информации о здоровом образе жизни невысок. Это позволяет нам сделать вывод, что профилактическая работа для обеспечения своей эффективности должна опираться на субъект-субъектную модель взаимодействия педагога и ребенка, в которой сам подросток является активным участником своего воспитания. Наиболее оптимальным путем реализации данной модели взаимодействия в профилактической работе является использование на занятиях интерактивных методов обучения.

Так, например, стандартная лекция тяжело воспринимается слушателями, если предмет лекции их не интересует, что достаточно характерно для детей, когда мы говорим с ними о здоровом образе жизни. Повысить эффективность данной работы может постановка перед детьми нестандартной, необычной задачи, требующей группового обсуждения и обмена мнениями, что характерно для лекции с проблемным изложением. Групповая дискуссия, работа в малых группах позволяют сформировать у детей осознанное отношение к проблеме, выработать у них самостоятельную жизненную позицию.

Поскольку позитивно ориентированная профилактика зависимого поведения опирается на развитие внутреннего личностного потенциала самого ребенка, особое значение в работе с ним приобретает использование психологических игр, тренингов. Данные формы работы позволяют ребенку познать себя, раскрыть свои способности, развить социально ценные жизненные навыки.

Комбинирование данных форм работы, использование при необходимости технических средств обучения делает занятие по профилактике зависимого поведения интересным для ребенка, повышает его мотивацию и увеличивает эффективность профилактической работы в целом.

Методическая разработка интерактивного урока Тема: *«Наркотики: мифы и реальность»*

Целевая группа – подростки 14-17 лет

Цель – развитие антинаркотической устойчивости личности подростков

Задачи:

1) предоставить подросткам объективные знания о вреде употребления психоактивных веществ;

2) развить у детей социально ценные навыки отказа от употребления психоактивных веществ и противостояния давлению группы

Время работы – 40 минут

Условия проведения – учебная аудитория

Содержание занятия:

Дискуссия «Обман и мифы»

Продолжительность: 20 минут

Оборудование: листы бумаги с напечатанными на них названиями мифов (см. методический материал), чистые листы бумаги (альбомные или для принтера) по количеству предлагаемых мифов или ватман по количеству групп; маркеры или фломастеры, скотч, ножницы.

Цель: сформировать у подростков негативное отношение к употреблению психоактивных веществ, разрушить в сознании детей деструктивные стереотипы, касающиеся употребления ПАВ, мотивировать на здоровый образ жизни.

Психолог рассказывает детям о том, что существует множество мифов, которые потребители наркотиков приводят в качестве оправдания, а наркоторговцы – для вовлечения новых людей в зависимость. Группа разбивается на подгруппы, каждой подгруппе раздается несколько листов бумаги, на каждом из которых напечатано название одного из мифов. Задача группы – привести доводы в опровержение данного мифа и записать их на чистом листе. Время работы – 5 минут. Затем представители групп выходят к доске, закрепляют на ней свои листы и озвучивают найденные аргументы, комментируя их. Защита работы – 15 минут.

Тезисы для обсуждения:

1. В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики…

Контраргументы: Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжали «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь. После пробы наркотиков просто «за компанию» вряд ли вы захотите (и сможете) попробовать что–то другое. Многое, что для вас на самом деле интересно сейчас, после начала употребления наркотиков окажется недоступным.

2. Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут

Контраргументы: Довольно редко они рассказывают о себе, что

«живут прекрасно», только чтобы не признавать свои проблемы. Чаще же от них можно услышать примерно следующее: «Дурак я, что связался с наркотиками, теперь никак не бросить…» И каждый из тех, кто употребляет наркотики много лет, хоть раз, да пытался отказаться от них. Если у тебя все в порядке, то зачем вообще наркотики?

3. Легкие наркотики принимать можно, это безопасно…

Контраргументы: Рассмотрим этот миф с нескольких точек зрения.

Правовой аспект. С точки зрения законов, российских и международных, наркотики не разделяются на «легкие» и «тяжелые». Ответственность за незаконные операции с любыми наркотиками (приобретение, перевозка, хранение) одинакова.

Медицинский аспект. Здесь надо смотреть, какие же наркотики называют «легкими». От одних, например, умирают, а от других сходят с ума. Следуя этому мифу, некоторые очень быстро начинают принимать наркотики регулярно и в больших количествах — а так поступать опасно даже с конфетами.

Социальный аспект связан с медицинским, точнее, с возможностью развития зависимости. Что бы там не говорили, любые наркотики вызывают зависимость (пусть не физическую, а только психическую — их использование от этого не становится менее частым). А зависимость ограничивает свободу выбора, мешая заниматься более полезными и интересными делами.

И последнее: любое объективное социологическое исследование подтверждает, что люди, применяющие «легкие» наркотики, достоверно чаще попадают в разные неприятные ситуации, чем те, кто наркотиков сторонится. А среди тех, кто принимает так называемые «тяжелые» наркотики, 90% начинали с «легких».

4. Наркотики делают людей свободными

Контраргументы: Интересно, с чего это тогда тех, кто принимает их постоянно, называют «зависимыми»? Тот, кто принимает наркотики, уже не может самостоятельно принимать решения, у него просто не остается выбора

– за него решает наркотик, вытесняя из жизни человека все, что раньше было важно для него. Кажется, что наркотики – это одна из дверей, которую интересно открыть. На самом деле, эта дверь сама

захлопывается за вами, и вы оказываетесь запертыми в маленькой каморке. И о свободе можно забыть.

5. Наркотики помогают решать жизненные проблемы…

Контраргументы: Наркотики на какое–то (очень небольшое) время вытесняют из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Такой способ «решения» проблем помогает создать видимость благополучия, уйти на время от ответственности, но проблемы то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают так или иначе действовать, причем часто — неоптимальным образом. К тому же наркотики и одурманивающие вещества в случае регулярного приема изменяют психику, и не в лучшую сторону: у наркозависимого появляется или нарастает раздражительность, подозрительность (доходящая до психоза), чувство вины, неуверенность в себе и как следствие — отчужденность от близких и окружающих. Если у тебя проблемы, наркотики только усугубят их.

6. Наркотики придают жизни разнообразие и скрашивают ее

Контраргументы: Те, кто уже попробовал наркотики говорят: «Одного раза всегда много, а тысячи — всегда недостаточно». Все разнообразие заключается в следующем: утром встал — надо денег достать, достал — надо купить, купил — надо принять, принял — надо спать. Жизнь наркомана – это движение по замкнутому кругу. Вряд ли такую жизнь можно назвать счастливой и насыщенной.

7. Наркотики часто принимают сильные и смелые люди

Контраргументы: Сильным и смелым не нужны наркотики, чтобы решать свои проблемы. Когда наркотики принимают (даже «для развлечения»), то пытаются отвлечься от каких–то проблем, чтобы не давило. Для сильных людей это несвойственно. А если человек принимает наркотики раз за разом «из интереса», то значит, он не сильный, а просто не в состоянии отвечать за свои поступки. По–настоящему сильные люди не только не нуждаются в наркотиках, но и помогают другим отказаться от них.

8. Употреблять или не употреблять наркотики — личное дело, и нечего в него соваться

Контраргументы: Если бы мы жили в полном одиночестве, то это могло бы быть личным делом. А так за удовольствие расплачиваются другие: лечат; оплачивают больничные листы; компенсируют последствия преступных выходок. Множество людей становятся невинными жертвами тех, кто сел за руль в состоянии наркотического опьянения, или пошел на ограбление, ради очередной дозы. Наркотики — слишком опасная игра. Потребление наркотиков не является личным делом так же, как не является личным делом воровство и торговля оружием. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются «личным делом». К этой категории относится и употребление наркотиков.

Программа волонтерского отряда
Автор: Коминова С.Ю., заместитель директора по УВР, МАОУ «Гимназия № 25»

Аннотация программы

Глобальные социальные, экономические, политические и культурные изменения, происходящие в современном российском обществе, предъявляют новые требования к воспитанию подрастающего поколения. Развивающемуся обществу необходимы инициативные люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладают чувством ответственности за судьбу страны, за ее социально-экономическое процветание. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема развития социальной активности молодежи. Ведущие современные педагоги, психологи, философы и социологи считают, что добровольная общественная деятельность сегодня не только сможет помочь решить многие социальные проблемы общества, но и будет способствовать развитию социально-значимых качеств юношей и девушек, формированию у них активной жизненной позиции. Поэтому внедрение программы волонтерского отряда приобретает особую актуальность.

Описание проблемной ситуации, целей, задач, на решение которых направлена практика

Привычные формы проведения воспитательной работы – классные часы, беседы, круглые столы, концерты, тематические вечера, игры и прочие – пользуются у школ большой популярностью. Однако, в стремительно развивающемся мире, нужны новые активные и деятельностные подходы, которые могут оказаться более эффективными. Один из них мы считаем – волонтерство.

Основная идея программы развития волонтѐрского движения - воспитать новое поколение детей, способных оказать помощь в любую минуту, осознающих, насколько они могут быть полезными для общества, придерживающихся девиза: «Больше дела – меньше слов», строящих отношения друг с другом и окружающими людьми на доверии и понимании, оказывающих реальную помощь, основанную на уважении к человеку.

Цель:

развитие волонтерского движения в гимназии, формирование позитивных установок учащихся на добровольческую деятельность и привлечения к решению социально значимых проблем (через участие в социальных, экологических, гуманитарных, культурно-образовательных, просветительских и др. проектах и программах).

Задачи:

• формировать активную жизненную позицию подростков и стремление заниматься волонтерской (добровольческой) работой;

• сформировать сплоченный коллектив волонтеров и возродить идею наставничества как средства распространения волонтерского движения включая детей и семей ―группы риска;

• установить механизм взаимодействия с социумом в сфере продвижения и развития волонтерского движения;

• вовлекать гимназистов в социальную практику;

• предоставлять возможность гимназистам проявить себя, реализовать свой потенциал;

• оказывать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей;

• утверждать позитивное отношение к здоровому образу жизни;

• повышать уровень знаний подростков о здоровом образе жизни.

Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей

Программа создания и развития волонтѐрского отряда рассчитана для обучающихся 8-11 классов. Занятия с обучающимися МАОУ «Гимназия №25» идут на в рамках курса внеурочной деятельности. Занятия проводятся раз в неделю, делятся на теоретические и практические. Практические занятия проводится в форме игр, социальных акций, познавательных мероприятий, спортивных мероприятий, экологических десантов.

Ребята ведут активную работу с обучающимися 1-11 класса МАОУ «Гимназия №25».

Целевая аудитория — это подростки 14-18 лет. Почему гимназисты захотели стать волонтерами? Основные причины:

• Самое главное - благородная идея, отражающая важность и принципы деятельности. Именно идея определяет, будет ли человек понимать, что он делает и зачем, появятся ли у него гордость, самоуважение и удовлетворение от работы и результатов деятельности.

• Внутренняя психологическая потребность быть нужным. Волонтерское движение позволяет реализовать эту потребность, ощутить свою полезность.

• Потребность в общении. Расширяется круг общения. Именно это часто становится основной причиной работы в качестве волонтера.

• Интерес. Работа волонтером зачастую связана с нестандартными подходами и новыми возможностями.

• Карьера, авторитет и самореализация. Дополнительные баллы к ЕГЭ. Сюда относится возможность улучшить свое социальное положение в карьерной или межличностной сфере. Иногда карьера психолога и педагога начинается именно в волонтерском движении. Будучи волонтером, можно установить новые связи, научиться новому и за счет этого приобрести уважение и вес в обществе. Зачастую именно в волонтерском движении проявляются некоторые способности, например, руководящие или организаторские.

• Творческие возможности. Можно проявить себя в различных видах деятельности вне зависимости от возраста или от уже имеющейся профессии — журналистика, преподавание, менеджмент, выступления, написание сценариев, дизайн.

• Защита своих интересов, при отстаивании которых требуется поддержка официальных лиц, организаций или просто инициативных людей.

• Подтверждение своей самостоятельности и взрослости. Став волонтером, и работая над серьезными проблемами, люди доказывают окружающим свою зрелость, самостоятельность и оригинальность.

Для успешной реализации программы волонтерского движения в гимназии созданы следующие условия:

• создана воспитательная система, основанная на взаимоуважении, взаимной ответственности всех участников образовательного процесса и конструктивном взаимодействии и сотрудничестве педагогического, ученического и родительского сообщества;

• функционирует система дополнительного образования и внеурочной деятельности;

• разработана система традиционных общегимназических мероприятий и творческих проектов;

• развивается музейная работа;

• развивается школьное ученическое самоуправление;

• используются новые подходы к организации воспитательного процесса и внедряются современные технологии в процесс воспитания.

Методическое обеспечение (научно-методические, нормативно-правовые основания программы)

В своей деятельности волонтѐрский отряд руководствуется Всеобщей декларацией прав человека (1948 г.); Конвенцией о правах ребѐнка (1989 г.); Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)», Федеральным законом от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях», Федеральным законом от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений», Планом мероприятий по развитию волонтерского движения в Свердловской области на 2017–2020 годы, утвержденным Заместителем Губернатора Свердловской области П.В. Крековым, от 24.08.2017 № 01-01-59/145, Соглашением № 2 от 20.09.2018 г. между Свердловской региональной общественной организацией «Ресурсный центр добровольчества «Сила Урала» и Министерством общего и профессионального образования Свердловской области, Правилами внутреннего учебного распорядка, уставом МАОУ «Гимназия №25», другими нормативными правовыми актами и положениями международного законодательства и законодательства РФ, а также Положением о волонтерском отряде в ОО (приказ № 690-Д от 27.10.2021г).

Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источник

Принципы волонтѐрской деятельности

Свою волонтѐрскую деятельность мы основываем на принципах добровольности, законности, самоуправления, непрерывности и систематичности, свободы определения внутренней структуры форм и методов работы, осознания участниками волонтѐрского движения личностной и социальной значимости их деятельности; ответственного отношения к деятельности, открытости для всех, взаимозаменяемости, взаимопомощи, корректности, милосердия, сострадания, трудолюбия, творчества, инициативы и активности.

Формы организации добровольческой (волонтёрской) деятельности:

- индивидуальная;
- групповая;
- работа по подгруппам;

Формы организации занятий:

- акции;
- анкетирование (тесты, опросы и т.д.);
- беседы;
- встречи с интересными людьми;
- выставки;
- защита проектов;
- игровые программы;
- конкурсы;
- мастер-классы;
- мероприятия;
- презентации;
- проекты;

- соревнования;
- экскурсии и т.д.

Комплекс методик, позволяющих составить представление об особенностях каждого участника и коллектива в целом:

•методика изучения направленности личности

•методика изучения личностного роста

•социометрия

Сроки, этапы, алгоритмы реализации программы

Подготовительный этап – 1 этап

1. Подбор методического материала на основе учета тематики деятельности отряда.
2. Установление внешних связей с социальными учреждениями, учреждениями культуры.
3. Размещение информации о создании отряда на гимназическом сайте.

Организационный этап – 2 этап

1. Сбор отряда.
2. Знакомство с положением волонтерского отряда.
3. Изучение главных установок и позиций волонтерского отряда.
4. Выбор лидера отряда.
5. Разработка названия, эмблемы и девиза отряда. Создание группы отряда в ВК.

Основной этап – 3 этап – непосредственная реализация программы

1. Реализация основной идеи программы.
2. Планирование и организация деятельности волонтерского отряда.
3. Проведение познавательных, развлекательных, спортивно-массовых мероприятий.

Заключительный этап - подведение итогов деятельности отряда.

План работы волонтерского отряда
в МАОУ «Гимназия №25»

	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Отметка о проведении/ публикация
	Развитие волонтерского отряда для профилактики асоциального поведения подростков			
1	Организационный сбор волонтерского отряда (определение миссии и направлений деятельности)	-	Руководитель отряда	-
2	Определение лидера отряда, выбор актива, распределение полномочий между ними.	-	Руководитель отряда	-
3	Формирование плана мероприятий волонтеров во взаимодействии «дети - детям»	-	Руководитель отряда	-
4	Тренировочные (теоретические и	-	Руководитель отряда	-

	практические) занятия с членами школьного волонтерского отряда			
5	Ведение странички в соцсетях	-	Руководитель отряда	-
6	Подведение итогов, награждение активных членов отряда. Рефлексия.	-	Руководитель отряда	-
	Профилактика алкоголизма в молодежной среде			
1	Агитбригада «Нездоровая энергия, или чем опасны энергетические коктейли»	-	Руководитель отряда, лидер	-
	Профилактика наркомании в молодежной среде			
1	Конкурс социальной рекламы антинаркотической направленности и пропаганды ЗОЖ «Спасем жизнь вместе!»	-	Актив отряда, Руководитель	-
.2	Конкурс творческих работ декоративно-прикладного и изобразительного искусства «Все краски жизни» в рамках межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России - 2023»	-	Актив отряда, руководитель, педагоги ДО	-
	Профилактика табакокурения в молодежной среде			
.1	Агитбригада, посвященная Всемирному дню отказа от курения «Дыши легко».	-	Актив отряда, руководитель	-
	Формирование здорового образа жизни			
.1	Квест-игра «Я за здоровый образ жизни» для 1-4 классов	-	Лидер и члены отряда	-
.2	Единый урок рисования «Здоровье глазами ребѐнка» посвященный Всемирному Дню здоровья	-	Актив отряда	-
	Деятельность отряда во взаимодействии «дети-детям»			
.1	Проведение минуток безопасности в 1-4 классах перед каникулами	-	Лидер и члены отряда	-
.2	Акция "Добрая суббота» с размещением постера в соцсетях на страничке отряда	-	Актив отряда	-
	Деятельность отряда по экологическому просвещению			
	Акция по сбору макулатуры	-	Лидер и члены	-

.1	«Сдай макулатуру - спаси дерево!»		отряда	
.2	Акция «Всероссийский субботник «Зеленая весна!»	-	Лидер и члены отряда	-
	Участие в мероприятиях модуля «Ключевые школьные дела» рабочей программы воспитания МАОУ «Гимназия №25»			
	Участие в Муниципальных мероприятиях среди волонтерских отрядов в течение года			

Все мероприятия могут быть проведены с применением ИКТ - технологий в онлайн- формате.

Ресурсы

Сетевое взаимодействие с Муниципальным центром детской одаренности Центра дополнительного образования ГО Ревда, местным отделением РДШ, другими отрядами города, АНО «Чистое дело», ООО «Убиратор», Федеральный экологический проект «СДАЙ - БУМАГУ. РФ».

Материально - техническая оснащѐнность организации для реализации программы:

1. сбор и занятия отряда проходят в кабинете или актовом зале;
2. используется ноутбук или компьютер, проектор, экран;
3. канцелярские принадлежности: бумага белая и цветная, ватманы, ручки, карандаши простые и цветные, фломастеры и маркеры, ножницы, клей.

Учебные и методические материалы, необходимые для реализации программы:

Для педагога

1. Федоров А. С., Зотова В. А., Метелев А. П. Методическое пособие «Модель школьного добровольческого отряда». 2018г.
2. Губина А.В., Килина А.Г. и др. Методический сборник успешных практик по итогам обучающих стажировок программы мобильности в 2019 году.
3. Анна Тульская. Методическое пособие «Как привлечь волонтеров и поддержать их мотивацию».

Для обучающихся

1. Видеоролики о вреде употребления ПАВ
2. Видеоролики о деятельности волонтерских отрядов России.

Документация волонтѐрского отряда

Приказ директора общеобразовательного учреждения о создании волонтѐрского отряда и о назначении руководителя волонтѐрского отряда. (Приложение 1).

Положение о волонтѐрском отряде (Приложение 2).

Форма заявления волонтѐра (Приложение 3).

Журнал учета активности волонтеров (Приложение 4).

План работы волонтерского отряда.

Структура волонтѐрского отряда

Инициаторами-организаторами волонтерского отряда в гимназии является администрация ОУ.

Руководит работой волонтеров - специалист в этом направлении (руководитель волонтерского отряда).

Во главе отряда выбирается лидер волонтерского отряда из числа волонтеров.

Основой волонтерского отряда являются обучающиеся МАОУ «Гимназия№25».

Описание сфер ответственности

Организаторы волонтѐрской деятельности и руководитель отряда обязаны:

при разработке и реализации волонтѐрской деятельности руководствоваться федеральными и региональными нормативными правовыми актами, регулирующими данный вид деятельности, в том числе данным Положением;
создавать условия для реализации и развития волонтѐрской деятельности в общеобразовательном учреждении;
координировать усилия участников волонтѐрской деятельности для достижения общей цели.

Организаторы несут ответственность за осуществление волонтѐрской деятельности в общеобразовательном учреждении.

Лидер волонтѐрского отряда имеет право:
инициировать волонтѐрскую деятельность различных направлений, форм и сроков реализации;
сотрудничать со структурами, организациями, объединениями, занимающимися волонтѐрской, социальной деятельностью в школе и городе;
требовать от волонтѐра уважительного отношения к членам волонтѐрского отряда, педагогическому коллективу и обучающимся общеобразовательного учреждения, бережного отношения к имуществу;
требовать от волонтѐра отчета за проделанную работу;
предлагать волонтѐру – члену волонтѐрского отряда – изменить вид деятельности; отказаться от услуг волонтѐра при невыполнении им своих обязательств;
ходатайствовать о поощрении членов волонтѐрского отряда перед администрацией школы.

Права и обязанности члена волонтѐрского отряда

Волонтѐр обязан:
знать, уважать и соблюдать цели, задачи и принципы своего отряда и укреплять его авторитет;
четко и добросовестно выполнять порученную ему работу;
уважать мнение других представителей отряда и руководителя;
заботиться о психическом, нравственном, физическом здоровье представителей волонтѐрского отряда и тех, на кого направлена их деятельность;
соблюдать правила внутреннего распорядка образовательного учреждения;
соблюдать принцип конфиденциальности (не распространять не предназначенные для разглашения сведения, а также информацию о личной жизни просвещаемых людей);
воздерживаться от выступления в качестве представителя волонтѐрского отряда, если только это не делается с согласия и предварительного одобрения;
быть примером нравственного поведения;
следовать инструкциям, выданным ему при инструктаже;
беречь материальные ресурсы, предоставленные общеобразовательным учреждением;
соблюдать инструкции по охране труда и правила пожарной безопасности;
уведомить о своем желании прекратить волонтѐрскую деятельность в организации не менее чем за 2 недели.

Волонтѐр имеет право:
добровольно вступать в волонтѐрский отряд и добровольно выходить из его состава;
самостоятельно планировать свою деятельность и проявлять инициативу, свободно выражать личное мнение;

вносить предложения при обсуждении форм и методов осуществления добровольческой деятельности в волонтѐрском отряде и в школе;
выбрать тот вид добровольческой деятельности, который отвечает его потребностям и устремлениям;

возглавлять любое направление деятельности, если уверен в своих силах, знаниях, умениях и возможностях;
обращаться за любой помощью к руководителю отряда и лидеру волонтѐрского отряда;
пользоваться атрибутикой и символикой волонтѐрского отряда, утвержденной в установленном порядке;
участвовать в конкурсах различного уровня, а также в проектной деятельности;
быть награжденным за работу, кроме материального поощрения;
отказаться от выполнения задания (с объяснением уважительной причины);
прекратить деятельность в волонтѐрском отряде по уважительной причине, уведомив о прекращении своей деятельности не менее чем за 2 недели.

Ожидаемые результаты реализации программы

- владеть знаниями о ЗОЖ и уметь аргументировано отстаивать свою позицию, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму;

увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерские отряды;
привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности и уменьшение количества несовершеннолетних, состоящих на внутришкольном учете
и на учете в ПДН, ТКДНиЗП;
уметь общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами;
участвовать в акциях и конкурсах по здоровому образу жизни (муниципальный, региональный уровень).

Система организации внутреннего контроля

Критерии эффективности реализации программы:
мониторинг по ЗОЖ;
результаты СПТ;
число постоянных волонтеров в организации;
активно работающие волонтеры (% от общего числа зарегистрированных волонтеров);
уменьшение количества несовершеннолетних, состоящих на внутришкольном учете и на учете в ПДН, ТКДНиЗП;
отсутствие зафиксированных конфликтов;
разработка и внедрение проектов;
участие в конкурсах и акциях разного уровня.

Факторы, влияющие на достижение результатов

Успешность реализации программы во многом зависит от сплочѐнности коллектива.

Активность и творчество каждого участника: ученика, педагога - могут внести что – то новое, интересное, способное перевести на новый уровень работу по программе.

Каждый представитель данного объединения обладает уникальным сочетанием личных ьсвойств и качеств. От знания этих качеств и свойств личности, умения направить усилия отдельных представителей в нужное русло во многом зависит качество реализации

программы. Поэтому в работе необходимо использовать комплекс методик, позволяющих составить представление об особенностях каждого участника и коллектива в целом:

•методика изучения направленности личности

•методика изучения личностного роста

•социометрия.

Сведения о практической апробации программы

Программа по созданию и развитию волонтерского отряда находится в апробации 1,5 года.

Волонтерский отряд «Добры» создан 27.10.21 г., утверждено положение о волонтерском отряде приказ № 690-Д от 27.10.2021г. (Приложение 1, 2.). В приложении 3 и 4 указаны образец заявления для волонтеров и журнал учѐта активности волонтѐров.

Все волонтеры зарегистрированы на Крупнейшей платформе для добрых дел «Добро.ру», у каждого есть волонтерская книжка. Наша образовательная организация так же зарегистрирована на платформе «Добро.ру».

https://dobro.ru/organizations/10020375/info?utm_source=dobroru&utm_medium=organic&utm campaign=pagerepost&utm_content=organization

Если говорить об эффективности реализации программы, то можно констатировать, что у нас следующие результаты:

1. Показатель «Мониторинг по ЗОЖ». Было проведено анкетирование «Мое здоровье», «О путях предотвращения ВИЧ». По итогам проведенного анкетирования «Мое здоровье», у волонтеров выявлен высокий уровень умений и навыков ЗОЖ. По итогам проведенного анкетирования «О путях предотвращения ВИЧ», преобладает высокий уровень информированности «О путях предотвращения ВИЧ».
2. Показатель «Результаты СПТ». Волонтеры отряда не входят в группу явного и латентного риска.
3. Показатели «Число постоянных волонтеров в организации; активно работающие волонтеры (% от общего числа зарегистрированных волонтеров)». Организованный волонтерский отряд «ДобрЫ» увеличился в составе (на добро.ру-26 волонтеров, 57%-это активно работающие волонтеры.
4. Показатель «Уменьшение количества несовершеннолетних, состоящих на внутришкольном учете и на учете в ПДН, ТКДНиЗП»- В этом учебном году нет детей, состоящих на учете в ПДН и ТКДНиЗП. В прошлом учебном году был 1 ребенок на учете в ТКДНиЗП. На внутришкольном учете состоит -3 человека. В прошлом году было 5 человек.
5. Показатель «Отсутствие зафиксированных конфликтов». Зафиксированных фактов конфликтов нет.
6. Показатель «Разработка и внедрение проектов»: волонтер отряда Колясникова Марина с проектом «Витамин» заняла 1 место на Муниципальной научно-практической конференции обучающихся 7-11 классов «Продвижение» (https://drive.google.com/file/d/1SkSXBmBuwsrKJhZZi2f921tvaM10k6kV/view?usp=sharing).
7. Показатель «Участие в конкурсах и акциях разного уровня»: Волонтеры прошли курс активного волонтерства "team-лидер" профилактической направленности под руководством Муниципального центра детской одаренности;

Обучение членов волонтерских отрядов: «Интерактивное занятие профилактической направленности с младшими школьниками» под руководством Муниципального центра детской одаренности;

Волонтерский отряд «ДобрЫ» принял участие во Всероссийском конкурсе

по сборам макулатуры «Добрая школа» и собрал около 2т макулатуры (https://gimn25.ru/news/news21-22/2535-2021-12-13-05-59-36);
Волонтер Колясникова Марина стала победителем Муниципального этапа Всероссийского конкурса «Ученик года-2022» в направлении «Доброволец года»;
Волонтерский отряд «ДобрЫ» награжден дипломом за 3 место в Областном кейс-марафоне «Академия активного волонтерства» в номинации «Волонтерский дебют» (https://drive.google.com/file/d/1TzFor9ZK4As850qyqA8sqSJSIGD0qXc3/view?usp=sharing);
Участие во Всероссийском конкурсе «Собери макулатуру - спаси дерево» (https://vk.com/wall-208326721_35);
Муниципальный конкурс социального плаката "Молодежь против наркотиков!" наши волонтеры награждены дипломом за 1 место;
Отряд награжден Дипломом победителя в номинации «За результативность» в Муниципальном фестивале волонтерских отрядов в рамках марафона «Волонтеры в деле» https://vk.com/wall-208326721_37
Мы так же активные участники акций «Весенняя неделя добра», «10000 добрых дел в один день».

Приложение 1

На бланке образовательной организации

Дата №_____
ПРИКАЗ

о создании волонтѐрского отряда
для профилактики асоциального поведения подростков

В соответствии с планом (воспитательной работы, внеурочной деятельности), в целях развития волонтѐрского движения в общеобразовательном учреждении, формирования позитивных установок обучающихся на добровольческую деятельность, гражданско- патриотического воспитания, формирования здорового образа жизни и профилактики вредных привычек приказываю:

1.Создать волонтѐрский отряд для профилактики асоциального поведения подростков (далее – волонтѐрский отряд) в составе:

1.1.

1.2.

....

2. Утвердить Положение о волонтѐрском отряде.

3. Руководителем волонтѐрского отряда назначить ...

4. Утвердить план работы волонтѐрского отряда на 2021/2022 учебный год (Приложение №6).

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по воспитательной работе …

_____
Директор школы / Ф.И.О.

Приложение 2

ПОЛОЖЕНИЕ

о волонтѐрском отряде для профилактики асоциального поведения подростков в общеобразовательной организации

1. Общие положения

1.1. Волонтѐрский отряд, созданный в общеобразовательном учреждении и действующий в рамках одного или нескольких направлений волонтѐрской деятельности.

1.2. Волонтѐрский отряд создаѐтся с целью обеспечения условий для развития и реализации организаторского, творческого и интеллектуального потенциала социально активных подростков.

1.3. Волонтѐрский отряд призван воспитывать у учащихся гуманное отношение к людям, защищать их жизнь и здоровье, обеспечивать уважение к человеческой личности, способствовать воспитанию патриотизма и активной жизненной позиции, позитивного отношения к себе, обществу, уважению к традициям школы.

1.4. Волонтѐрский отряд осуществляет деятельность по привлечению школьников к организации и проведению акций и мероприятий волонтѐрской направленности.

1.5. Работа волонтѐрского отряда осуществляется в свободное от учебного процесса время.

1.6. В своей деятельности волонтѐрский отряд руководствуется Всеобщей декларацией прав человека (1948 г.); Конвенцией о правах ребѐнка (1989 г.); Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)», Федеральным законом от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях», Федеральным законом от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений», Планом мероприятий по развитию волонтерского движения в Свердловской области на 2017–2020 годы, утвержденным Заместителем Губернатора Свердловской области П.В. Крековым, от 24.08.2017 № 01-01-59/145, Соглашением № 2 от 20.09.2018 г. между Свердловской региональной общественной организацией«Ресурсный центр добровольчества «Сила Урала» и Министерством общего ипрофессионального образования Свердловской области, Правилами внутреннего учебногораспорядка, уставом государственной (муниципальной) образовательной организации,другими нормативными правовыми актами и положениями международногозаконодательства и законодательства РФ, а также настоящим Положением.

1.7. Определения, употребляемые в Положении:

волонтѐр, доброволец (от фр. volontaire — доброволец) — это любое физическое лицо, достигшее возраста 14 лет, которое вносит свой вклад в развитие волонтѐрства, осуществляя волонтѐрскую деятельность, основываясь на принципах волонтѐрской деятельности;

волонтѐрская деятельность (волонтѐрство, добровольчество) — это оказание помощи одним человеком или несколькими людьми в организации и проведении мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ, профилактикой вредных привычек, с охраной окружающей среды, спортивными событиями в городе, регионе, стране;

безвозмездный труд — бесплатный, неоплачиваемый труд;

благополучатели — граждане и юридические лица, получающие благотворительную помощь;

лидер (от англ. leader — ведущий) — член волонтѐрского отряда, за которым признается право принимать ответственные решения в значимых для него ситуациях, то есть наиболее авторитетная личность, реально играющая центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в отряде;

руководитель волонтѐрского отряда — сотрудник общеобразовательного учреждения из числа преподавательского состава, который осуществляет планирование, организацию и руководство волонтѐрской деятельностью в рамках акций и мероприятий, проводимых волонтѐрским отрядом.

1.8. Волонтерский отряд взаимодействует со Свердловской региональной общественной

организации «Ресурсный центр добровольчества «Сила Урала» по вопросам развития

добровольчества (волонтерства) на основании Соглашения № 2 от 20.09.2018 г. между

Свердловской региональной общественной организацией «Ресурсный центр добровольчества «Сила Урала» и Министерством общего и профессионального образования Свердловской области.

2. Цели и задачи волонтѐрского отряда

2.1. **Цель:** формирование ценностей в молодѐжной среде, направленных на неприятие

социально опасных привычек, ориентацию на здоровый образ жизни.

2.2. Основными задачами деятельности отряда являются:

привлечение подростков к решению социально-значимых проблем через участие в профилактических, социальных, культурно-образовательных акциях, проектах и программах;

вовлечение новых добровольцев в ряды волонтѐрского движения;

воспитание у обучающихся активной гражданской позиции, формирование лидерских и нравственно-этических качеств, чувства патриотизма.

3. Структура волонтѐрского отряда

3.1. Организаторами волонтѐрской деятельности в общеобразовательном учреждении могут выступать, органы ученического самоуправления, обучающиеся, педагоги.

3.2. Для осуществления волонтѐрской деятельности в общеобразовательном учреждении формируются волонтѐрские отряды от 7 до 20 обучающихся.

3.3. Содержание деятельности волонтѐрского отряда определяется инициативой Организаторов.

3.4. Деятельность волонтѐрского отряда может реализовываться в различных формах: акции, проекты, программы и т.д., которые могут носить как краткосрочный, так и долгосрочный характер.

3.5. Вся волонтѐрская деятельность в общеобразовательном учреждении должна быть согласована с администрацией школы.

3.6. Для осуществления волонтѐрской деятельности в общеобразовательном учреждении издаѐтся Приказ о создании волонтѐрского отряда, закрепляются ответственные за организацию его деятельности, формируется список участников волонтѐрского движения.

3.7. Руководитель волонтѐрского отряда под роспись знакомится с нормативно-правовыми документами, в том числе с данным Положением.

4. Принципы волонтѐрской деятельности

4.1. Волонтѐрская деятельность должна основываться на принципах добровольности, законности, самоуправления, непрерывности и систематичности, свободы определения внутренней структуры форм и методов работы, осознания участниками волонтѐрского движения личностной и социальной значимости их деятельности; ответственного отношения к деятельности, открытости для всех, взаимозаменяемости, взаимопомощи, корректности, милосердия, сострадания, трудолюбия, творчества, инициативы и активности.

5. Приѐм в члены волонтѐрского отряда

5.1. Волонтѐрский отряд утверждается на организационном собрании инициативной группой, которая избирает командира (лидера) и членов волонтѐрского отряда.

5.2. Членами волонтѐрского отряда могут быть лица в возрасте от 14 лет и старше, которые по собственному желанию, доброй воле, в меру своих способностей и свободного времени выполняют социально значимую работу безвозмездно, а также признают, облюдают и выполняют основные пункты данного Положения.

5.3. В исключительных случаях (акции на территории школы, общегородские мероприятия на территории населенного пункта, где проживает волонтѐр) добровольцами

5.4. Прием в члены волонтѐрского отряда производится на основании личного заявления вступающего. Обучающиеся до 14 лет принимаются с согласием от родителей на волонтерскую деятельность.

5.5. Член волонтѐрского отряда может оставить членство по собственному желанию или быть исключенным по решению общего собрания волонтѐрского отряда за действия, которые несовместимы с идеями и принципами добровольчества.

6. Права и обязанности лидера волонтѐрского отряда

6.1. Лидер волонтѐрского отряда имеет право:

инициировать волонтѐрскую деятельность различных направлений, форм и сроков реализации; сотрудничать со структурами, организациями, объединениями, занимающимися волонтѐрской, социальной деятельностью в школе и городе;

требовать от волонтѐра уважительного отношения к членам волонтѐрского отряда, педагогическому коллективу и обучающимся общеобразовательного учреждения, бережного отношения к имуществу; требовать от волонтѐра отчета за проделанную работу; предлагать волонтѐру – члену волонтѐрского отряда – изменить вид деятельности;

отказаться от услуг волонтѐра при невыполнении им своих обязательств;

ходатайствовать о поощрении членов волонтѐрского отряда перед администрацией школы.

6.2. Организаторы волонтѐрской деятельности обязаны:

при разработке и реализации волонтѐрской деятельности руководствоваться федеральными и региональными нормативными правовыми актами, регулирующими данный вид деятельности, в том числе данным Положением;

создавать условия для реализации и развития волонтѐрской деятельности в общеобразовательном учреждении; координировать усилия участников волонтѐрской деятельности для достижения общей цели.

6.3. Организаторы несут ответственность за осуществление волонтѐрской деятельности в общеобразовательном учреждении.

7. Права и обязанности члена волонтѐрского отряда

7.1. Волонтѐр обязан: знать, уважать и соблюдать цели, задачи и принципы своего отряда и укреплять его авторитет; четко и добросовестно выполнять порученную ему работу; уважать мнение других представителей отряда и руководителя; заботиться о психическом, нравственном, физическом здоровье представителей волонтѐрского отряда и

тех, на кого направлена их деятельность; соблюдать правила внутреннего распорядка образовательного учреждения; соблюдать принцип конфиденциальности (не распространять не предназначенные для разглашения сведения, а также информацию о личной жизни просвещаемых людей); воздерживаться от выступления в качестве представителя волонтѐрского отряда, если только это не делается с согласия и предварительного одобрения; быть примером нравственного поведения; следовать инструкциям, выданным ему при инструктаже; беречь материальные ресурсы, предоставленные общеобразовательным учреждением; соблюдать инструкции по охране труда и правила пожарной безопасности; уведомить о своем желании прекратить волонтѐрскую деятельность в организации не менее чем за 2 недели.

7.2. Волонтѐр имеет право:

добровольно вступать в волонтѐрский отряд и добровольно выходить из его

состава; самостоятельно планировать свою деятельность и проявлять инициативу, свободно выражать личное мнение; вносить предложения при обсуждении форм и методов осуществления добровольческой деятельности в волонтѐрском отряде и в школе; выбрать тот вид добровольческой деятельности, который отвечает его потребностям и устремлениям;

возглавлять любое направление деятельности, если уверен в своих силах, знаниях, умениях и возможностях;

обращаться за любой помощью к руководителю отряда и лидеру волонтѐрского отряда;

пользоваться атрибутикой и символикой волонтѐрского отряда, утвержденной в установленном порядке;

участвовать в конкурсах различного уровня, а также в проектной деятельности;

быть награжденным за работу, кроме материального поощрения;

отказаться от выполнения задания (с объяснением уважительной причины);

прекратить деятельность в волонтѐрском отряде по уважительной причине, уведомив о прекращении своей деятельности не менее чем за 2 недели.

8. Основные принципы руководства волонтѐрским отрядом

8.1. Волонтѐрским отрядом руководит педагог общеобразовательного учреждения (далее – Руководитель), назначенный приказом директора общеобразовательного учреждения.

8.2. Компетенции Руководителя:

организует деятельность волонтѐрского отряда;

планирует и осуществляет контроль за выполнением мероприятий, направленных на продвижение и популяризацию волонтѐрских ценностей;

руководит набором волонтѐров, проводит инструктаж волонтѐров о правилах работы, технике безопасности, а также организует обучение волонтѐров;

разрабатывает и утверждает программу волонтѐрского отряда, план реализации добровольческих проектов;

назначает Совет волонтѐрского отряда;

отвечает за сохранность и использование имущества, переданного волонтѐрскому отряду в пользование;

ведет документацию волонтѐрского отряда установленного образца;

обеспечивает в рамках своей компетенции создание безопасных условий труда

волонтѐров; обеспечивает соблюдение мер дисциплинарного воздействия и поощрения; изучает и распространяет опыт лучших волонтѐрских отрядов; оказывает практическую помощь в совершенствовании работы волонтѐрского отряда.

8.3. Лидер волонтѐрского отряда совместно с Руководителем организует деятельность

волонтѐрского отряда:

способствует личностному творческому росту волонтѐров, развитию и максимальной реализации их общественной активности, формированию социально ориентированной внутригрупповой организационной культуры;

осуществляет информационное обеспечение жизнедеятельности волонтѐрского отряда;

организует продуктивный, творческий досуг членов волонтѐрского отряда и их взаимодействие во внерабочее время.

9. Основные направления деятельности волонтерского отряда

9.1. Основными направлениями деятельности являются:

развитие проектов, направленных на пропаганду идей здорового образа жизни среди молодежи, профилактику курения, алкоголизма, употребления наркотиков;

проведение профилактической работы с детьми и молодѐжью из «группы риска» (беседы, тренинги, тематические игры, дискуссии, акции);

организация и проведение профилактических мероприятий (тематических вечеров, конкурсов и викторин, бесед и лекций);

оказание конкретной помощи учащимся, незащищѐнным слоям населения;

помощь в организации и проведении общих культурно-массовых и спортивных мероприятий.

подведение итогов по результатам проделанной работы за определенный период времени, а также обмен опытом работы отдельных волонтѐрских организаций и участников волонтѐрской деятельности;

информирование населения через средства массовой информации о целях и задачах своей деятельности, о мероприятиях, проводимых в рамках разработанных программ, проектов и т.д.;

помощь педагогическому коллективу в работе с детьми и подростками как во время учебного процесса, так и в каникулярный период;

организация и проведение волонтѐрских уроков и экскурсий;

привлечение к участию в волонтѐрской деятельности новых членов.

10. Возможные формы поощрения и взыскания волонтѐров

10.1. За активное участие в мероприятиях, проводимых волонтѐрским отрядом, волонтѐры

могут поощряться: объявлением благодарности, награждением Почетной грамотой, вручением подарка.

10.2. Могут устанавливаться и иные формы морального поощрения на усмотрение руководителя и актива волонтѐрского отряда.

10.3. К членам волонтѐрского отряда, которые недобросовестно относятся к выполнению

своих обязанностей или нарушают требования настоящего положения, могут применяться

следующие взыскания: предупреждение, выговор, исключение из состава отряда.

10. Материально-техническое обеспечение волонтѐрского отряда

11. 11.1. Для проведения сборов администрация общеобразовательного учреждения предоставляет волонтѐрскому отряду помещение.

12. 11.2. При участии волонтѐрского отряда в различных мероприятиях в соответствии с выбранными направлениями деятельности (п. 9 настоящего Положения)

13. общеобразовательное учреждение предоставляет оргтехнику, бумагу, папки и т.д.

14. 12. Документация волонтѐрского отряда

15. 12.1. Нормативная документация:

16. Приказ директора общеобразовательного учреждения о создании волонтѐрского отряда.

17. Приказ о назначении руководителя волонтѐрского отряда.

18. Положение о волонтѐрском отряде.

19. Форма заявления волонтѐра.

20. Журнал учета активности волонтеров.

21. План работы волонтерского отряда.

Приложение 3

Руководителю волонтерского отряда
_____
_____
_____
Наименование учреждения
от: ФИО _____
_____
дата рождения_____
место учебы_____
_____
домашний адрес_____
_____
контактный телефон_____
адрес электронной почты_____

заявление

Прошу принять меня в члены волонтерского отряда
_____
С видами волонтерской деятельности ознакомлен. Инструктаж пройден.

«_____» _____г. _____
(дата) (подпись/расшифровка

Приложение 4

Журнал учѐта активности волонтѐров

Рекомендуется вести журнал учѐта активности волонтѐров, в котором отражать информацию о том: в каких мероприятиях участвовал волонтѐр, сколько астрономических часов он занимался волонтѐрской деятельностью (округлять до 0,5 часа), насколько успешно он выполнял свои функции (1-5 баллов).

№	Ф.И.О. волонтѐра	Название	мероприятие	дата

Программа
сопровождения по совершенствованию медиативной деятельности отряда волонтеров «МИРОТВОРЕЦ»
Автор: Ладейщикова И.И., педагог-психолог МАОУ «СОШ №29»

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа сопровождения по совершенствованию медиативной деятельность отряда волонтеров «МИРОТВОРЕЦ»
Основания для разработки Программы	- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ - Конвенция о правах ребенка - Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации». - Федеральный Закон "Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)" №193 – ФЗ, статья 3 - Устав МАОУ «СОШ №29» - Кодекс медиаторов России (утвержден 25.10.2012, НП «Национальная организация медиаторов») - Метод «школьная медиация» (Ц.А. Шамликашвили), восстановительная медиация (А. Коновалов)
Заказчик Программы	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ №29»
Основная цель Программы	Создание благоприятного морально-психологического климата в общеобразовательной организации.
Основные задачи Программы	- обучение учащихся и других участников образовательного процесса цивилизованным методам урегулирования конфликтов; - оказание помощи участникам образовательного процесса в разрешении споров и конфликтных ситуаций на основе принципов и технологий восстановительной медиации.
Планируемые результаты Программы	Предполагается, что участники: - овладеют способами конструктивного разрешения конфликтных ситуаций; - приобретут навык группового взаимодействия; - овладеют минимальными психологическими знаниями, необходимыми для бесконфликтного поведения; - расширят свои возможности самопознания и саморазвития
Разработчики	Ладейщикова Ирина Исмагиловна, педагог-психолог
ФИО, должность, тел.	Сазанов Анатолий Михайлович, директор МАОУ«СОШ №29»,

руководителя ОУ	school.29@mail.ru Контактный телефон 8(34397) 3-37-98
Сайт образовательного учреждения	School29revda.siteedu.ru

1. Аннотация

В Указе Президента РФ № 761 от 1.06.2012г. обозначены меры, направленные на обеспечение доступности и качества образования, в том числе:

- Обеспечение предоставления детям качественной психологической и коррекционно - педагогической помощи в образовательных организациях;
- Создание системы психолого – педагогической поддержки семьи и повышение педагогической компетентности родителей, психологического сопровождения развития ребенка;

Одна из задач п. 5 Указа: Создание условий для развития наставничества, поддержки общественных инициатив и проектов, в том числе в сфере добровольчества (волонтерства).

В рамках реализации государственной политики в сфере образования и воспитания, создание школьных служб примирения (медиации) является одним из важных направлений основной деятельности образовательной организации.

В школе учатся дети из разных социальных слоев, разных национальностей, разных стилей воспитания и т.д., что создает потенциально конфликтную среду, в которой школьники обязаны находиться значительную часть своего времени. Дети часто вовлекаются в конфликты, становятся нарушителями или жертвами.

Предлагаемая программа направлена на конструктивное урегулирование последствий школьных конфликтов, в том числе нарушений дисциплины и правонарушений, групповых конфликтов. Типичная реакция на подобное зачастую опирается на наказание или удаление нарушителя.

Программа основывается на концепции восстановительного правосудия (восстановительного подхода), ориентированного на примирение и принятие ответственности, недопущение повторения подобного и т.д. Данный подход способствует укреплению взаимоотношений учеников, их родителей и педагогов в школе, улучшает психологический климат, взаимное уважение и доверие, что, в свою очередь, положительно влияет на образовательный процесс.

Актуальность данной программы определяется риском эскалации неурегулированных конфликтов и правонарушений для учащихся, нарушением образовательного процесса, втягиванием внешних структур (прокуратуры, органов управления образованием и других), а также возможными юридическими последствиями в рамках уголовного дела несовершеннолетнего (суд или КДН и ЗП), работа с которыми входит в профессиональный стандарт педагога-психолога, но зачастую вызывает сложность на практике,

Новизна программы заключается в применении инновационного восстановительного похода к реагированию на конфликты и правонарушения несовершеннолетних, направленного на передачу ответственности самими участникам конфликтной ситуации, в том числе в групповых конфликтах, правонарушениях и преступлениях несовершеннолетних.

Восстановительная медиация позволит подросткам избавиться от обиды, ненависти и других негативных переживаний, самостоятельно разрешить ситуацию (в том числе возместить ущерб), избежать повторения подобного в будущем.

2. Описание проблемной ситуации, целей и задач, на решение которой направлена практика

Служба примирения — это новая технология решения конфликтных ситуаций в школе.

Рекомендуемый возраст участников: 11-16 лет. Участники программы - учащиеся МАОУ «СОШ № 29».

Цели программы

- Развитие волонтерского движения ШСП, формирование позитивных установок учащихся на добровольческую деятельность;
- Создание благоприятного морально-психологического климата в общеобразовательной организации;
- Апробация новых форм организации занятости детей для развития их гражданственности, активной жизненной позиции, профилактики вредных привычек, воспитания здорового образа жизни;
- Снижение уровня социальной напряженности подростков и молодежи посредством получения ими позитивных эмоций при участии в мероприятиях волонтерского отряда.

Задачи:

- Оказание помощи участникам образовательного процесса в разрешении споров и конфликтных ситуаций на основе принципов и технологий восстановительной медиации;
- Обучение учащихся и других участников образовательного процесса цивилизованным методам урегулирования конфликтов;
- Сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров;
- Развитие личных и социальных компетенций участников, необходимых в волонтерской деятельности, повышение социального статуса волонтера через средства массовой информации;
- Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.);
- Создать условия, позволяющие ученикам своими силами вести работу, направленную на создание бесконфликтной среды, снижение уровня агрессивности и тревожности среди обучающихся школы;
- Воспитание у молодого поколения толерантности, поскольку утверждение принципов и норм толерантности является необходимым условием взаимопонимания между людьми, взаимодействия, согласия, сплочения и консолидации общества.

Миссия:

- Создается альтернативный путь разрешения конфликтов;
- Конфликт превращается в конструктивный процесс;
- Приобретаются навыки активного слушания, лидерства и другие полезные коммуникативные умения;
- Улучшаются взаимоотношения среди детей и взрослых;
- Развивается чувство ответственности за свой выбор и решения, а также усиливается чувство личной значимости.

3. Описание используемых методик, технологий, инструментария

3.1. Восстановительный подход. Школьные службы примирения

Медиация – это встреча людей за столом переговоров, где они смогут сами:

- Понять друг друга;
- Обсудить последствия конфликта и избавиться от негативных эмоций;
- Сами найти устраивающее всех решения;
- Обсудить, как избежать повторения конфликта в будущем;
- Принять ответственность за исправление причиненного вреда.

Школьная служба примирения (ШСП) в рамках школы организует и проводит восстановительные программы по случаям конфликтов и правонарушений, а также содействует распространению в школе культуры мирных, дружественных, ненасильственных (восстановительных) взаимоотношений. Основной деятельностью службы примирения является проведение восстановительных программ. Под восстановительной программой понимается добровольная встреча участников конфликтной, проблемной или криминальной ситуации (медиация и др. программы) для ее мирного разрешения, ведущим которой выступает нейтральный посредник (медиатор). Восстановительная программа реализует базовые ценности и принципы восстановительного подхода (заглаживание вреда обидчиком, исцеление пострадавшего, налаживание взаимопонимания, участие сообщества и др.)

3.2. Формирование и сплочение команды ШСП

Волонтеры ШСП вместе с куратором составляют единую команду. Командная работа отличается от групповой работы собранных вместе людей более высоким уровнем взаимопонимания, сотрудничества, ответственности и эффективности.

Командные отношения в группе редко возникают самопроизвольно Куратору необходимо уделить достаточное внимание формированию команды в начале создания службы и постоянно поддерживать командный дух в дальнейшем.

Поскольку дети-волонтеры ШСП – это всего лишь дети, им нужны игры и общение между сверстниками. Смена деятельности так же будет способствовать положительной динамике самоорганизации. Участие в предлагаемых проектах, иной волонтерской направленности, добавит новизну и дополнительный интерес к работе в службе.

3.3. Самоорганизация и самоуправление в отряде волонтеров

Ценности, кодекс, правила отряда, ритуалы и традиции. Важно поощрять и содействовать развитию самоорганизации и самоуправления в отряде волонтеров. Для этого стоит периодически проводить открытые обсуждения организационных вопросов и других моментов жизни отряда волонтеров с максимальным вниманием к мнению детей. Например, периодически проводить среди детей мозговой штурм на темы: «Почему мы хотим быть волонтерами ШСП?», «Каким должен быть отряд волонтеров ШСП, чтобы волонтеры приходили в службу и не уходили из нее?» и «Каким должен быть волонтер ШСП, чтобы все в школе его уважали и доверяли ему?» и др.

Затем всем вместе внимательно обсудить идеи и предложения, высказанные детьми. По результатам обсуждения выработать правила работы отряда, а также кодекс поведения волонтера, которые дети должны выполнять и напоминать об этих правилах тем, кто их нарушает.

Правила, кодекс, а также плакаты с ценностями, традициями, яркими высказываниями можно вывесить в доступном для всех волонтеров месте, чтобы дети о них не забывали.

3.4. Мотивация к включению детей в деятельность службы

Ритуалы посвящения. Сильная мотивация школьников к работе в ШСП – важный фактор устойчивой работы службы. На этапе вовлечения новых волонтеров в команду ШСП мотивирующими факторами, по мнению детей, являются интерес и польза. Дети хотят участвовать в работе службы, если эта волонтерская работа выглядит интересной, сложной, необыкновенной, а служба находится «на слуху» у всей школы, если о ней положительно отзываются взрослые и дети, если уважаемые в детском сообществе подростки участвуют в работе ШСП (хорошая детская компания) или как-то по-иному ее поддерживают.

Кроме того, дети могут быть заинтересованы в развитии полезных навыков, необходимых им для будущей профессии, например психолога, юриста, педагога и др., или в целом для будущей жизни, например, в развитии личных навыков бесконфликтного общения с другими людьми или в решении конфликтов в своем ближайшем окружении.

Мотивирующим фактором является также эффектное название, атрибутика, символика клуба волонтеров и ШСП в целом. Создание имени, которым юные медиаторы гордились бы, в содержании которого был бы заложен смысл деятельности ШСП.

Соответственно названию полезно иметь эмблему службы и другую символику, которую можно клеить на ранец, носить на одежде (значок) или руке (браслет) и т.п. Это также могут быть футболки, шейные косынки, бейсболки с эмблемой клуба волонтеров ШСП. Для поддержания мотивации полезны также ритуалы вхождения в службу и посвящения в волонтеры ШСП.

Важно в первый период для каждого вновь пришедшего в службу ребенка создать особую атмосферу повышенного внимания и поддержки ребенка до тех пор, пока волонтер не найдет свое место в службе, не станет более самостоятельным и не определит свою личную заинтересованность.

3.5. Обучение волонтеров школьной службы примирения

Методы обучения волонтеров должны учитывать возрастные психофизиологические особенности детей (более короткий период активного внимания, низкая выносливость, работоспособность и др.), поэтому рекомендуется использовать интерактивные методы, включать больше игровых элементов, чаще делать перерывы и разминки. Основным методом обучения волонтеров является создание учебных ситуаций и самостоятельная работа детей в форме ролевых игр, где главное внимание уделяется принятию ценностей восстановительного подхода и отработке роли медиатора при работе в малых группах на основе предложенных самим детьми сюжетов.

3.6. Переход от обучения к практике

Для закрепления полученных знаний и навыков очень важно использовать импульс энергии, полученной волонтерами на тренинге, и после базового тренинга как можно скорее дать возможность волонтерам при поддержке куратора попробовать себя в настоящей (а не только игровой) практической работе (с несложными случаями).

Поддержка куратора может осуществляться в виде совместного ведения конфликтного случая, в котором новичок будет участником общей коллективной работы и будет иметь возможность постепенного повышения самостоятельности работы с конфликтом и участия в процессе его разрешения.

Для начала практики волонтеру необходимо получить разрешение от родителей. Однако переход от обучения к практике, как правило, не бывает простым. Чтобы приступить к практике, ребенку требуется определенная смелость, и помочь в этом может дополнительная поддержка куратора. А без практики знания, полученные на тренинге, быстро забываются, нужные навыки не формируются.

Супервизия практической деятельности крайне важна, чтобы убедиться в правильности применения полученных на тренинге знаний и исправить ошибки.

Первая супервизия также необходима для того, чтобы юный медиатор получил одобрение куратора, увидел свои сильные стороны и ошибки, и постарался избавиться от последних. Это также даст волонтеру чувство уверенности в себе и поможет преодолеть психологический барьер перехода от теории и игры к реальной практике.

3.7. Последующее повышение квалификации юных медиаторов

Первичное базовое обучение волонтеров не исчерпывает потребности в обучении юных медиаторов, поэтому все ШСП практикуют последующее повышение квалификации волонтеров.

По содержанию вторичное обучение продолжает и углубляет начатую на базовом тренинге подготовку юных медиаторов, а главное закрепит, детализирует полученные ранее навыки, расширит арсенал средств для работы с различными конфликтными ситуациями.

Важно, чтобы содержание вторичного обучения волонтеров не только следовало за логикой постижения различных аспектов восстановительной медиации, но и было тесно увязано с вызовами практики (какие конфликты чаще случаются в школе). Это могут быть следующие виды программ:

- Обучающие занятия по отдельным темам и вопросам (например, по этапам проведения медиации и др.);
- Практикумы по отработке коммуникативных навыков и других элементов мастерства медиатора;
- Мастер-классы по разбору сложных случаев и анализу соответствия практики стандартам восстановительной медиации;
- Проведение количественного и качественного мониторинга, обсуждение его результатов и др.

Эти занятия можно будет проводить в различных организационных формах по выбору куратора и детей: в рамках работы отряда волонтеров ШСП или отдельными сессиями, а также возможно их включение в программу проведения отдельных детских или детско-взрослых мероприятий – конференций, форумов, фестивалей, лагеря, дней ШСП и др.

4. Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей

4.1. Волонтеры в ШСП

С правовой точки зрения право детей на участие в решении вопросов, касающихся их жизни, декларировано в национальных российских документах о правах ребенка. Кроме того, участие детей позволяет выстраивать нормальные взаимоотношения, которые важно культивировать в школе, а также расширять практическую область детского самоуправления как механизма формирования ответственного поведения.

Участие детей необходимо для освоения детьми навыков конструктивной коммуникации, проникновения идей восстановительной культуры в жизнь детского

сообщества, преодоления насилия в отношениях между детьми, повышения безопасности и психологического комфорта детской школьной среды и пр. С точки зрения практической целесообразности участие детей необходимо для получения доступа к неизвестным для взрослых конфликтным ситуациям и использования преимуществ работы детей-волонтеров в своей подростковой среде.

4.2. Куратор школьной службы примирения

Куратор руководит работой волонтеров школьной службы примирения взрослый куратор (руководитель) ШСП. Как правило, куратором ШСП является представитель педагогического коллектива школы. Функционал куратора службы четко прописан в Положении о Школьной службе примирения образовательного учреждения, и часть из них связана с вовлечением и поддержанием участия детей-волонтеров в работе службы, например:

- Набор детей-волонтеров и создание команды школьников в службе примирения. Формирование группы школьников-медиаторов и школьников группы поддержки школьной службы примирения;
- Поддержка нормального социально-психологического климата среди команды детей волонтеров, разрешение конфликтов между ними;
- Обучение и повышение квалификации волонтеров в области восстановительной медиации; подготовка детей-медиаторов на место учащихся, окончивших школу;
- Поддержка проведения медиации и других восстановительных программ юными медиаторами;
- Проведение анализа работы юных медиаторов на соответствие стандартам восстановительной медиации (супервизий) и др.

4.3. Волонтеры ШСП: их функции и роли

Дети-волонтеры в ШСП должны участвовать практически во всех аспектах деятельности ШСП.

Примерный перечень функций волонтеров в ШСП может быть следующим:

- Организуют и проводят восстановительные и профилактические программы (медиации, круги, конференции и др. - вместе со взрослым медиатором или самостоятельно) – основная функция;
- Собирают и передают в службу информацию о случаях конфликтов среди детей, участвуют в выборе программ и в подготовке к работе по случаю;
- Распространяют информацию о целях, задачах и результатах деятельности ШСП среди учащихся школы и других участников образовательного процесса;
- Помогают в наборе и подготовке новых волонтеров, передают им свой опыт и знания; участвуют в конкурсах мастерства юных медиаторов;
- Участвуют в аналитической, научно-исследовательской и творческой деятельности по тематике, связанной с восстановительным правосудием;
- Представляют работу службы на школьных и внешкольных мероприятиях (районных, городских и др.);
- Участвуют в документировании, количественном и качественном анализе программ и оценке эффективности деятельности ШСП в целом.

Круг конкретных обязанностей волонтера должен соответствовать его желанию, а также его личным качествам и возможностям, знаниям и умениям - в их постоянном

развитии. Таким образом, на начальном этапе вхождения нового волонтера в службу круг функций, обязанностей и ролей, который может взять на себя волонтер, будет небольшим. Позднее, когда волонтер адаптируется в службе и освоит основные навыки медиатора, этот круг может существенно расшириться.

5. Сроки, этапы и алгоритмы реализации программы

Программа «Миротворец» для учащихся 12-16 лет состоит из *31 занятия*. Продолжительность занятия - 2 академических часа, проводится один раз в неделю в формате внеурочной деятельности. Срок реализации программы 9 месяцев.

I этап – подготовительный (сентябрь)

Реализация программы «Миротворец» начинается с информирования обучающихся о программе и сроках набора в группу. Проводится общешкольное собрание для учащихся параллелей 5-х – 9-х классов. Кроме того, проводится общешкольное собрание для родителей, на котором информируются родители о начале функционирования службы школьной медиации в образовательной организации. Кроме того, родители дают разрешение – согласие на участие ребенка в волонтерских программах.

Группу участников формируются на основании их заявления.

II этап – основной (7 месяцев)

Реализация программы в соответствие с учебно-тематическим планом.

III этап – подведение итогов (апрель).

Проведение внутришкольного фестиваля волонтерских команд.

IV этап – консультационный, поддержка связи (май).

Сопровождение деятельности волонтерских групп, вовлечение подростков в конкурсы, акции и другие мероприятия по профилактике конфликтных взаимоотношений в школе, пропаганде медиативных и восстановительных технологий. Совместное планирование службы школьной медиации на следующий учебный год.

6. Перечень и описание программных мероприятий

	Название темы	**Задача**	
	Вводное занятие	Посвящение в медиаторы-волонтеры	
	Классный коллектив	Дискуссия о классных коллективах и о том, что нужно сделать, чтобы в классном коллективе, каждому однокласснику было комфортно	
	Практика в классном коллективе	Исследовать классный коллектив, вентиляция эмоций, поиск позитивных аспектов в своем коллективе, ресурс профилактики и предупреждения конфликтов в своем классном коллективе	
	Обратная связь	Формирование команды волонтеров- медиаторов, высказывание своего видения после проведения командной работы, обозначение чувств и эмоций	
	Участие в практико-ориентированных Слетах волонтеров профилактической направленности «Я –	Формирование конструктивного взаимодействия участников волонтерских отрядов друг с другом, с иными организациями и должностными лицами, в интересах развития идей добровольчества	2

	гражданин России»		
	Конфликтология	Развитие конфликтологической компетентности	
	Премедиация	Обучение проведению премедиации	
	Вступительное слово	Отработка вступительного слова медиатора-волонтера	
	Кейс-задания, обратная связь	Отработка кейс-заданий для медиаторов	
0	Практическая деятельность в параллелях младших школьников	Работа в классном коллективе, на параллелях младших школьников, с целью закрепления полученных навыков проявления самостоятельности, инициативы	
1	Практика в своей параллели	Отработка проведения «Кругов сообществ» в своей параллели, с целью приобретения опыта выступления перед аудиторией, ведения и удержания темы	
2	Мозговой штурм	Разработка акций, мероприятий для классных коллективов, методом мозгового штурма	
3	Участие в акциях межведомственных, организация акций и мероприятий профилактической направленности	Приобретение навыка группового взаимодействия, развитии полезных навыков, способствующих росту личности	
4	Внутришкольные акции и мероприятия	Организация и проведение акций, мероприятий для классных коллективов	
5	Участие в тренингах и мастер-классах, тимбилдинг	Расширение свои возможностей самопознания и саморазвития	
6	Проведение внутришкольного фестиваля	Представления командного итога своей работы за год	
7	Итоги и планы	Подведение итоговработы, определение формата деятельности на следующий учебный год	
Итого:			**2**

7. Ресурсы, которые необходимы для реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы: компьютер, мультимедийный проектор, канцелярские принадлежности, значки медиаторов-волонтеров, «Рабочая тетрадь медиатора-волонтёра» индивидуально для каждого участника программы, флипчарт, классная аудитория.

Проводить программу может только педагогический работник (педагог-психолог или социальный педагог) - куратор службы школьной медиации, прошедший обучение методу школьной медиации в размере не менее 72 часов.

8. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Администрация МАОУ «СОШ № 29»	Организовывать условия для проведения занятий. Возможность использовать иные ресурсы школы – оргтехника, средства информации и другие.
Классные руководители	Обеспечивать посещение обучающимися еженедельных занятий по программе. Оказывать поддержку обучающимся по программе в организации проведения Кругов сообществ. Информировать родителей об участии подростков в волонтерской деятельности школы
Педагог-психолог (куратор службы школьной медиации)	Осуществлять обучение учащихся по данной программе, курировать, координировать действия участников «групп равных» в их работе по распространению знаний о медиации и основ позитивного общения; обеспечивать супервизию и помощь при разрешении участниками «групп равных» конфликтов между сверстниками.
Участники программы (медиаторы-волонтеры)	Не пропускать занятия без уважительной причины, соблюдать принципы медиации, проводить Круги сообществ и другие примирительные программы
Представители родительского сообщества	Оказание поддержки позитивных изменений, выполнение заключенного примирительного договора, помощь в актуализации нравственных ориентиров и ценностей.

9. Ожидаемые результаты реализации программы

По завершении программы предполагается, что участники:

- овладеют способами конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
- расширят диапазон используемых стратегий поведения в конфликте;
- приобретут навык группового взаимодействия;
- овладеют минимальными психологическими знаниями, необходимыми для бесконфликтного поведения;
- расширят свои возможности самопознания и саморазвития;
- получат оснащение для реализации приобретенных знаний;
- будут проводить мероприятия по профилактике конфликтных взаимоотношений в образовательной организации.

Результаты достижений отслеживаются в кейс- заданиях, зачетных практических заданиях.

10. Система организации внутреннего контроля реализации программы

Программа «Миротворец» реализуется куратором школьной службы примирения, педагогом-психологом.

Внутренний контроль реализации программы проводится директором школы, заместителем директора по воспитательной работе.

11. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критериями и показателями эффективности реализации программы являются:

- усвоение психологических знаний, предусмотренных в программе;
- реализация бесконфликтного общения на практике;
- успешное выполнение кейс-заданий, проведение «Кругов сообществ», процедур медиации в обучающей практике;
- отзывы классных коллективов о деятельности волонтеров;
- демонстрация достижений, критической оценки и рефлексии опыта на конкурсных мероприятиях;
- самостоятельная волонтерская деятельность участников.

12. Документы школьной службы примирения

Основными нормативными документами, регламентирующими работу волонтеров в ШСП, являются:

- Устав образовательной организации (где отражено право школы на создание кружков и других формирований дополнительного образования, и право учащихся на создание детских общественных объединений и клубов);
- Положение о школьной службе примирения;
- Положение о клубе волонтеров школьной службы примирения;
- Приказ директора о создании службы и отряда, включающий утверждение кандидатуры куратора. а также другие, более общая документация о деятельности ШСП:
- Журнал учета обращений в ШСП с запросом об урегулировании конфликтных и криминальных ситуаций;
- Папка с краткими описаниями восстановительных программ, которые проводили куратор, волонтеры и другие специалисты службы, регистрационные карточки и примирительные договоры (Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4).

Разработанные формы, презентующие и организующие работу волонтеров:

- Информационный стенд о службе и об отряде;
- План и распорядок работы отряда волонтеров ШСП;
- Кодекс волонтера, правила мирной жизни и др.;
- Списочный состав команды волонтеров ШСП;
- Журнал посещений волонтерами клубных встреч.

Журнал учета активности юных медиаторов;

- Журнал учета поощрений волонтеров;
- Личная книжка волонтера.

Личные книжки волонтеров ШСП необходимо оформлять с соблюдением официальных требований для того, чтобы эти книжки могли быть приложены к документам выпускников при предъявлении в ВУЗ. Все выданные книжки должны быть пронумерованы, внесены в школьный реестр выданных личных книжек волонтера, а в самой книжке верно указаны личные данные волонтера, с вклеенной фотографией волонтера. В книжку волонтера вносятся записи о всех видах работы волонтера в ШСП и по итогам учебного года, эти записи заверяются подписью директора школы и печатью образовательной организации.

Приложение 1

Анализ проведенной программы

1. ФИ медиаторов

2. Краткое описание ситуации (ФИ участников можно изменить).

3. Административные и юридические последствия конфликта в зависимости от результата восстановительной программы (рассмотрение на педсовете, рассмотрение в КДН и т.д.)

4. Дальнейшие действия службы примирения в случае отказа от медиации одной или обеих сторон.

5. В чем был договор (если был), был ли выполнен, как обеспечивалось его выполнение?

6. Реализация принципов восстановительного подхода.

Принципы восстановительного подхода	Реализация (в чем и как проявилась) – *заполняется ведущим*
Восстановление способности людей понимать друг друга	
Участие уважаемых участниками людей и близкого окружения (родителей, родных, друзей, заинтересованных педагогов).	
Ответственность обидчика перед жертвой (если в ситуации был обидчик)	
Исцеление жертвы (если в ситуации была жертва)	
Принятие участниками конфликта на себя ответственности по его урегулированию	
Что стороны договорились сделать, чтобы подобное не повторилось	
Иное	

Особенности случая (интересные находки в работе медиатора, особенности и т.д.)._____
_____

7. Выводы по кейсу, сделанные медиатором:
_____
_____

Приложение 2

Анкета участникам

1. Если бы Ваш друг/подруга (знакомый/знакомая) попал в аналогичную ситуацию (конфликтную, проблемную, правонарушения - выбрать), посоветовали ли бы Вы ему принять участия в такой программе? Подчеркните один из вариантов ответа:

ДА НЕТ

2. Если ДА, то почему? Как бы Вы кратко объяснили, зачем стоит попробовать принять участие в такой программе?

_____
_____

3. Если НЕТ, то почему?

_____
_____

4. Что, с Вашей точки зрения, стоило бы изменить, чтобы улучшить программу?

Приложение 3

Возможные темы круга сообщества для учащихся о будущем своего класса (когда конфликтной ситуации еще нет):

1. Качество, которое я ценю в себе и в других.

2. Мой идеал класса.

3. Что я готов делать, чтобы мой класс стал лучше (приблизился к идеалу).

4. Отзыв о встрече.

Возможные темы круга сообщества для родителей о будущем их детей в классе (когда конфликтной ситуации еще нет):

1. Моя жизненная ценность и как я ее передаю своему ребенку.

2. В каком классе я хотел бы, чтобы учился мой ребенок (или: Как моему ребенку живется в классе).

3. Что я, как родитель, готов делать, чтобы в классе была более доброжелательная атмосфера.

4. Отзыв о встрече.

Возможные темы для обсуждения в круге по трудной ситуации:

1. Что является для вас трудной ситуацией?

2. Что/кто помогает вам справиться с трудной ситуацией?

3. Чем Вы готовы помочь человеку/другу/однокласснику, оказавшемуся в трудной ситуации?

Приложение 4

Форма регистрационной карточки

Дата ситуации		**Дата передачи дела куратору**	
Источник информации о ситуации (ФИО, должность, контактные данные)			
Планируют ли стороны или администрация ОУ обращаться в правоохранительные органы?			
Информация о сторонах			

(ФИО, возраст, адрес, телефон, школа/должность (место работы), класс)	
Сторона конфликта	**Сторона конфликта**
Представитель/родитель (телефон)	**Представитель/родитель (телефон)**
Описание ситуации	
Дополнительная информация для ведущего	
ФИО ведущего восстановительной программы	Ладейщикова Ирина Исмагиловна
ФИО остальных участников программы	

Проведенные мероприятия:			дата
Число участников взрослых		Число участников (подростков)	
Результат:			
Комментарии			
Дата сдачи отчета			