Министерство молодёжной политики и спорта
Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение
«Региональный центр комплексного социального обслуживания
детей и молодежи «Молодёжь плюс»

«Дорога в будущее»
программа профилактики асоциальных проявлений в подростково-молодежной среде, направленная на развитие успешной социализации и самореализации в жизни, мотивации к здоровому образу жизни

Утверждено:
Директор ГБУ РЦ
«Молодежь плюс»
А.Д. Капитонов

31.01.2022 г.

Авторы – составители
программы: Психолог ГБУ РЦ
«Молодежь плюс»
Л.Р. Бульхина;
Начальник отдела
патриотического воспитания и
профилактической работы с
молодежью управления по
молодежной политике
министерства молодежной
политики и спорта Саратовской
области
С.В. Котлячков

Саратов
2022 г.

1. Пояснительная записка

Цель программы: создание условий для развития у подростков качеств личности, способствующих успешной социализации в жизни.

Задачи программы:

1. Сформировать альтернативную группу общения для подростков.
2. Содействовать развитию самосознания, эмоциональной грамотности.
3. Научить проводить анализ последствий асоциального поведения и познакомить со способами социально-приемлемого поведения.
4. Обучить навыкам уверенного поведения.
5. Содействовать формированию у подростков мотивации на обучение, личностное развитие.
6. Сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

1. Научить распознавать асоциальное поведение людей.
2. Овладеть основами решения конфликтных ситуаций.
3. Сформировать позитивное мышление в сторону здорового образа жизни.
4. Овладеть понятиями «эмоциональный интеллект», «самопознание», «рефлексия», «асоциальность», «само-разрушающее поведение», «экология выражения чувств» и др.

Личностные:

1. Уметь правильно ставить личные жизненные приоритеты.
2. Уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.
3. Владеть навыками самоорганизации и самоконтроля.
4. Воспитание морально-этических и волевых качеств.
5. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
6. Умение оказывать помощь нуждающимся.
7. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.
8. Приобрести навыки ассертивного поведения.

Методы и формы работы, используемые в программе:

В программе «Дорога в будущее» применяются методы и формы работы, используемые по правилам построения социально-психологических тренингов. Занятия включают в себя: упражнения-разминки (носят игровой характер, выполняющие функцию разогрева и создания эмоционально-комфортной среды в группе), мозговой штурм (участники находят максимальное количество идей или вариантов решения задачи), ролевые игры (позволяют примерить на себя новые роли и развить коммуникативные и другие навыки), получение и дача обратной связи (что позволяет ведущему и самим участникам отследить динамику продвижения к заданной цели курса), арт – терапевтические и телесно-ориентированные упражнения (для распознавания, проживания и выражения

своих чувств, состояния, развития эмоционального интеллекта), рефлексия в конце занятия (для формирования навыка самоанализа и профилактики обесценивания своих результатов), обсуждение интересующих вопросов участников по результатам обратной связи (с соблюдением конфиденциальности) и другие методы работы.

Упражнения, техники, ролевые игры, должны способствовать выполнению поставленных задач программы.

На занятиях будут использоваться как формы групповой работы – в малых группах, так и индивидуальные упражнения.

2. Описание содержания программы

Категория участников: подростки, учащиеся общеобразовательных и средне-специальных образовательных учреждений, в том числе подростки, состоящие на различных видах учета в возрасте от 14 до 27 лет.

Количество участников программы: от 10 до 20 человек в группе.

Количество групп: от 1 до 4 групп.

Продолжительность: 8 занятий продолжительностью 1,5 часа каждое. Общий объем реализации программы – 2 месяца.

Структура занятий: каждое занятие состоит из 3 этапов.

1 этап. Вводная часть (создание благоприятной атмосферы, ввод в тему, мотивирование на дальнейшую работу).

Задача: настроить подростков на активную работу и контакт друг с другом;

2 этап. Основная часть (информационный блок, тренинговые упражнения, раскрывающие тему): игры, беседы, лекции, имеющие профилактическую направленность.

Задача: коррекция поведения и отдельных черт характера;

3 этап. Завершение (обратная связь).

Задача: обсуждение занятия и закрепление положительного эффекта.

Содержание профилактической программы «Дорога в будущее»

№ п/п	Тема занятия	Цель	Количество занятий
1.	Знакомство	Знакомство, начальные совместные действия участников, входящая диагностика особенностей личности и эмоционального состояния подростков.	1
2.	Моя команда	Развитие группового доверия, сплочения группы, создание альтернативной группы общения для подростков с девиантным поведением.	1
3.	Моя вселенная	Профилактика саморазрушающего и суицидального поведения, развитие самосознания, развитие уверенности в	1

		себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, позитивного отношения к себе, обучение методам разрешения внутренних конфликтов.	
4.	Мир эмоций	Развитие эмоционального интеллекта, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, техникам психологической самопомощи. Релаксационная психологическая разгрузка (профилактика и коррекция эмоционального выгорания).	2
5.	Закон и я	Знакомство с основными понятиями «преступление», «ответственность», «наказание». Осознание важности существования законов. Профилактика безнадзорности правонарушений; демонстрация и обсуждение ролика «Вы пропустили это» - профилактика идеологии скулшутинга.	1
6.	Моя жизнь	Развитие социальной адаптивности. Повышение психологической адаптивности, способствующей формированию коммуникативных качеств	1
7.	Итоговое занятие	Подведение итогов программы, получение обратной связи от участников.	1
Итого			**8 занятий**

Особенностью реализации программы является гибкость: проведение с ее участниками занятий в свободной форме на выбор психолога/тренера/ведущего (тренинги, социальные акции, деловые игры, конкурсы и т.п.), а также изменения содержания занятий (подбор методик и упражнений) в рамках обязательного соблюдения обозначенной темы и цели занятия, в зависимости от актуальности состояния группы, ее запроса на данный момент, при этом коррективы вносятся непосредственно в конспект при подготовке/проведении занятия.

Мониторинг:

Анализ эффективности реализации программы «Дорога в будущее» осуществляется посредством мониторинга, которые включают в себя:

1. Отчеты специалистов, в том числе аналитический отчёт по окончанию программы;
2. Медиа материалы фрагментов тренингов;
3. Журнал учета посещаемости занятий участниками программы.

Критерии эффективности программы:

- **системность** (реализация всех условий организации процесса,

направленного на предотвращение девиантного поведения обучающихся);

- **результативность** (снижение числа асоциальных проявлений; компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников);

- **социальная адаптивность** (снижение числа обучающихся, состоящих в группе риска; увеличение числа обучающихся, включенных в общественно полезную деятельность; увеличение степени самостоятельности детей и подростков, их способности контролировать свою жизнь, более эффективно разрешать возникающие проблемы);

- **конструктивность** (предотвращение межличностных конфликтов, формирование конструктивных взаимоотношений, развитие способностей и интересов личности, защита ее прав; формирование личностных качеств детей и подростков, необходимых для позитивной жизнедеятельности);

- **готовность педагогов** (владение знаниями проблемы, методами профилактической деятельности; мотивация к такой деятельности).

Показатели эффективности программы:

- **количественные:** количество обучающихся, охваченных мероприятиями по профилактике девиантного поведения; количество мероприятий, проведенных в образовательных учреждениях в рамках профилактики девиантного поведения с несовершеннолетними.

- качественные: повышение социальной адаптированности (метод оценки – мониторинг результатов диагностики, входящей и итоговой); готовность подростков к поиску вариантов решения проблем (метод оценки – пролонгированная рефлексия, групповое интервью, включенное наблюдение), развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков (метод оценки – наблюдение, рефлексия) и др.

3. Характеристика материального обеспечения программы

Материальная база отвечает современным требованиям к проведению тренингов. В качестве адекватных условий профессиональной деятельности имеются:

- меблированный кабинет (письменный стол, книжные стеллажи, журнальный столик, кресла, стулья);
- предметы и пособия для занятий с молодежью (включая канцелярские принадлежности и дидактический раздаточный материал);
- персональный компьютер, принтер;
- телефон, стереосистема;
- теоретическая и практическая литература в бумажном и электронном вариантах;

Информационная обеспеченность:

- доступ в Интернет;
- СМИ;
- сайт ГБУ РЦ «Молодежь плюс»;
- Социальные сети «ВКонтакте» и «Instagram»

4. Список используемой литературы

1. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М., 2000.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб. 1992.
3. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М., 1996.
4. Бэрон Р., Бирн Д., Джонсон Б. Социальная психология: ключевые идеи. СПб. 2003.
5. Дольто Ф. На стороне подростка. СПб. 1997.
6. Изард К. Эмоции человека. М., 1980.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. 2003.
8. Макшанов С.И. Психология тренинга. СПб. Образование, 1997.
9. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.
10. Психические состояния / Сост. и ред. Л.В. Куликова. СПб. 2000. 19. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб. 2002. Психосинтез и другие интегративные техники. М., 1997.
11. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб. 2000. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М., 1994.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М., 1998.
13. Отклоняющееся поведение молодежи: унификация понятийно-терминологического аппарата: социально-пед. и психол. слов. / под общ. ред. В. А. Попова. – 4-е изд., испр. и доп. – Владимир: ВГГУ, 2010.

По окончанию программы, участникам, посетившим 70% занятий (6 из 8) и имеющим продуктивную регулярную рефлексию в виде заполненной обратной связи, выдается сертификат, подтверждающий прохождение обучения по программе «Дорога в будущее».

Авторы – составители программы:
Психолог ГБУ РЦ «Молодежь плюс» - Л.Р. Бульхина;
Начальник отдела патриотического воспитания и профилактической работы с молодежью управления по молодежной политике министерства молодежной политики и спорта Саратовской области - С.В. Котлячков.

Приложение №1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по реализации профилактической программы «Дорога в будущее»

Занятие 1 «Знакомство»

Цель занятия: знакомство, начальные совместные действия участников, входящая диагностика особенностей личности и эмоционального состояния подростков.

Ведущий знакомит участников с правилами тренинга, представляется сам, рассказывает структуру программы «Дорога в будущее» и озвучивает тему 1-ого занятия.

1. Упражнение «Что вам надо знать обо мне»:

Каждый участник называет свое имя и свою самую яркую черту личности, особенность через фразу «Я – «имя» и вам надо знать обо мне «особенность». Например, «Я – Анна и вам надо знать обо мне, что я очень эмоциональная».

2.Диагностика эмоционального состояния и особенностей личности подростков: методика изучения социализированности личности (М.И. Рожков), проективная методика «Дерево» (Д. Лампен), (приложение 2,3).

3. Упражнение «Интервью»:

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о его характере, личности как можно больше. Затем каждый отвечает на вопросы ведущего от имени своего собеседника, далее сравниваем ответы интервьюера и респондента.

Обсуждение: Легко ли было отвечать от имени другого? Что мешало ответить на все вопросы точно так же как ваш собеседник? Что помогало? *Вопрос к тому, за кого отвечали*: Насколько процентов было правильно отвечено собеседником за него? Что он чувствовал, когда отвечал неправильно, а что когда правильно и т.п.?

4. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 2 «Моя команда»

Цель занятия: развитие группового доверия, сплочения группы, создание альтернативной группы общения для подростков с девиантным поведением.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Я пришёл и принёс с собой…»:

Участники продолжают фразу «Я принес с собой сегодня в своем рюкзаке (багаже, мешке и т. п.)» описанием своего состояния (хорошее, плохое, среднее настроение), переживаемые чувства (радость, обиду, огорчение, тоску, злость, опасение ит. д.), готовность общаться и принимать участие в упражнениях и т. д.

3. Упражнение «И это хорошо, и это плохо»:

Участники делятся на две команды, каждой подгруппе выдается карточка с описаниями различных проявлений разных людей, каждой подгруппе нужно объяснить тремя оправдательными и тремя осуждающими причинами поведение в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. Регламент обсуждения – 10 минут.

Содержание карточек:

Карточка 1.

Парень пригласил девушку на свидание, а она пришла с подругой, и это плохой поступок, потому что: 1) … 2) … 3) ….

Парень пригласил девушку на свидание, а она пришла с подругой, и это хороший поступок, потому что: 1) … 2) … 3) ….

Карточка 2.

Парень рассказал своей девушке по секрету, что его друг встречается сразу с тремя девушками, а девушка выдала этот секрет своей подруге, и это плохой поступок, потому что: 1) … 2) …. 3)….

Парень рассказал своей девушке по секрету, что его друг встречается сразу с тремя девушками, а девушка выдала этот секрет своей подруге, и это хороший поступок, потому что: 1) … 2) …. 3)….

Обсуждение: Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче – негативные или положительные? Как вы думаете, почему?

Резюме тренера:

Поступки людей могут казаться плохими или хорошими, но мы не можем осуждать людей, потому что почти никогда не знаем их внутренней, глубокой аргументации. Например, девушка выдала тайну, потому что это ее подругу (с которой она дружила еще с детского сада, и их родители дружили) обманывал друг ее парня. При этом подруга хотела расстаться с парнем, но жалела его, считая, что причинит ему сильную боль. Поэтому информация о том, что ее парень встречается еще и с другими девушками, позволила ей освободиться от ненужных отношений.

Самая распространенная ошибка людей – относиться к человеку плохо, только потому, что наши ожидания не оправдались или их поступок на первый взгляд кажется несправедливым. На самом деле, мы не знаем истинной причины таких поступков. Но мы имеем право не общаться с людьми, поступки которых нам не нравятся. Особенно это касается случаев, когда это – насилие, оскорбления, унижения, угрозы, шантаж, навязывание алкоголя или наркотиков, привлечение к противоправным действиям, даже если человек объясняет свои действия самыми трогательными и убедительными обстоятельствами.

Комментарии для тренера:

При выполнении этого упражнения главное – не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому тренер ориентирует участников на быструю работу: тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждый поступок *реальной* жизни *действительно можно* оценивать с разных сторон. Важно помнить, что цель упражнения – развить гибкость мышления как жизненное умение.

4. Упражнение «Пересадка сердца»:

Участники делятся на две подгруппы: представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения. Кого имен вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, и пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

1) Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.

2) Женщина, 52 года. Мать 5 взрослых детей.

3) Священник, 27 лет.

4) Мужчина, 40 лет, отец 2 детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.

5) Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

6) Студент, 20 лет, депрессия, 2 попытки суицида.

7) Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Гомосексуалист.

8) Женщина, 25 лет, мать 1 ребенка, ВИЧ-инфицирована.

9) Женщина, 30 лет, употребляет наркотические средства.

10) Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его.

Обсуждение:

Пожалуйста, ответьте на 3 вопроса: Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

Резюме тренера:

При выборе кандидата на операцию, вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили «оценку» каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента. Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках.

Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом

забываем, что не в праве судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это *нам* не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьи. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

5. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 3 «Моя вселенная»

Цель занятия: профилактика саморазрушающего и суицидального поведения, развитие самосознания, развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, позитивного отношения к себе, обучение методам разрешения внутренних конфликтов.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «А вы знали, что я?»:

Студентам предлагается начать фразу со слов: «А вы знали, что я (назвать свой талант, качество, способность), группа отвечает: «ОГО!», а сосед справа, дополняет: «А ты знаешь, что еще ты (называет качество, способность, которая ему резонирует)?», - «Нет, не знал / знаю/ теперь знаю».

3. Упражнение «Суперсила»:

Каждому студенту по очереди предлагается пофантазировать на тему: «Какая суперсила тебе поможет в самопознании», обсуждение.

4. Упражнение «Гладиатор»:

Каждый участник по кругу говорит о себе какой-то факт или из своей жизни. Он в этот момент может говорить правду, а может лгать. Если участники верят, то показывают большие пальцы вверх, если нет, то вниз, если «может быть» посередине, далее участник говорит правильный ответ.

5. Упражнение «Генеральная уборка»:

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

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

Так вот, время настало. Определите, как вы разорвете листочек на 3 части, зная, что одна часть будет для негативного опыта, одна для позитивного опыта и одна для сомнений.

Вспомните моменты, события, ситуации, которые вы можете обозначить как «негативный» опыт и рядом пропишите какие ваши качества и чувства там были проявлены. Теперь вспомните «позитивный опыт» и также, какие качества и чувства там были проявлены. А теперь вспомните те ситуации, относительно которых вы не знаете, зачем это было, какой это опыт. Сейчас определите, хотите вы оставить, сохранить этот опыт как ценность – скрепите степлером, хотите проститься с этим опытом, отпустить – отдайте в мусорный мешок, а то, относительно чего вы не можете сделать выбор - скрепите скрепкой и дайте себе время подумать…».

Обсуждение:

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

Резюме:

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

6. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 4 «Мир эмоций: часть первая»

Цель занятия: обучение управлению эмоциональным состоянием, развитие эмоциональной грамотности, обучение снятию стрессового напряжения,

способам эмоциональной разрядки, снятие сенсомоторного напряжения, развитие эмоциональной грамотности, эмоционального интеллекта и навыка безопасного выражения чувств.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Любящий взгляд / Оценивающий взгляд»:

Обсуждение понятий «взгляд, который оценивает и взгляд, который выражает любовь». Участники в парах смотрят друг на друга сначала взглядом оценки, а после – любящим взглядом. Далее обсуждение: каким взглядом смотреть легче? Важно, подвести итог о том, что, прежде всего в любящем взгляде нуждаемся мы сами – от себя и тогда, нам будет легче смотреть так на окружающих. Напомнить о том, что этот навык можно тренировать так же, как мы тренируем тело – принцип и механизм работы один и тот же.

3.Обсуждение темы «Эмоциональный интеллект и как он связан с оценкой»:

Пояснить и обсудить терминологию понятия, объяснить про важность осознанного выражения чувств. Проговорить «безопасную схему выражения чувств», а также проговорить о том, как много зависит от «правильного» преподнесения фразы (привести пример), где в одном случае мы даем оценку и некий «ярлык», а в другом случае – выражаем свои чувства, взгляд через «я - позицию». Упомянуть о необходимости оценок также, поскольку они позволяют формировать опору, границы, но оценивать важно **поступки, результат действий,** а не личность. Проговорить про важность не оценивать свои и чужие чувства, а просто выражать их; про самоценность и самооценку (опора на себя) – обсуждение актуального, по ситуации.

4.Упражнение «Скажи с чувством»:

Каждому участнику предлагается интуитивно (не глядя) вытянуть карточку с написанным чувством и далее на выбор: либо описать это чувство, приведя пример «когда люди могут почувствовать это», либо рассказать о своем опыте, факте из жизни, когда чувствовал выбранное чувство. После проводится обсуждение.

Здесь, ведущему важно отметить про свободу выбора – только сам участник определяет ту степень доверия, откровенности, глубину – которой он готов поделиться.

5.Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 5 «Мир эмоций: часть вторая»

Цель занятия: обучение управлению эмоциональным состоянием, развитие эмоциональной грамотности, обучение снятию стрессового напряжения, способам эмоциональной разрядки, снятие сенсомоторного напряжения, развитие эмоциональной грамотности, эмоционального интеллекта и навыка безопасного выражения чувств.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Дерево чувств»:

Участникам предлагается вспомнить событие или ситуацию, которые до сих пор вызывают у них сильные негативные эмоции и чувства. Представить эту «картинку» и постараться понять, какие именно чувства поднимаются.

Описание упражнения:

«Возьмите листок, карандаши, фломастеры и начните рисовать дерево.

Ствол - это вы сами. Ветви -это различные события в вашей жизни. Их, конечно, много. Потом обозначьте ту ветвь, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции. Плоды - это ваши эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства и эмоции определите свой цвет и свою форму. Нарисуйте все сочетание чувств, которое вы испытываете. Поместите эти эмоции на ту ветвь, которую вы обозначили особо.

Корни-это причины событий, которые вызвали ваши эмоции (их обозначьте одним цветом), и это-причины ваших чувств, ведь чувства возникают не только из-за событий, но и из-за вашего к ним отношения. Значит, корни другого цвета-это ваши мысли про эти события. Если при этом ваши чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку.

Теперь вспомните какое-то хорошее событие. И поступите е ним так же, как и с неприятным. Нарисуйте разноцветные плоды и корни».

Рефлексия: как было во время упражнения, про что оно, для чего.

3. Упражнение «Расфокусировка»:

Обучение участников технике работы с навязчивыми мыслями (руминацией), обсуждение понятия «руминация» и эффективных и неэффективных способов работы с мыслями. Тренировка расфокусировки внимания по схеме:

- Осознали мысль;
- Распознали и приняли своё чувство относительно этой мысли;
- Переведение внимания на внешний предмет: «Сейчас я замечаю и осознаю /внешний предмет/»;
- Возвращение внимания в тело: «Сейчас я замечаю и осознаю внутреннее ощущение».
- Повторить пункты 3 и 4 пока не пропадёт эмоциональный заряд.

4. Упражнение «Антистресс»:

Обучение участников технике «Антистресс», суть техники: когда человек обнаруживает себя в стрессовом состоянии, эмоциональном пике, мыслительной

непродуктивной загруженности, растерянности, он может помочь себе следующим образом – заметить в окружающем пространстве 3 разных звука, 3 разных предмета с описанием их, и выполнить поочередно 3 движения разными частями тела. Например, «Сейчас я слышу, как шумит компьютер, звук открытия двери, звук проезжающей машины; я вижу пластиковую бутылку с синей крышкой, белый лист бумаги, белый выключатель на стене; я шевелю большим пальцем правой руки, левой ногой и моргаю глазами».

5. Упражнение «Жучок»:

Участникам предлагается телесно-ориентированная техника снятия напряжения, основанная на похлопывании своего тела и вибрационной гимнастики, поочередной, а затем целостной «тряске» частями тела (начиная с ног и до макушки).

6. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 6 «Закон и я»

Цель занятия: практическое ознакомление с основными понятиями – «преступление», «ответственность», «наказание». Осознание важности существования законов. Способствование формированию ответственности за свои поступки.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Я сегодня во такой…»:

Каждый участник по кругу говорит о своём настроении, начиная со слов: «Я сегодня вот такой…» и изображают какой. Вся группа повторяет: «Настя сегодня вот такая!» - и показывают все вместе.

3.Упражнение «Я-книга»:

Участникам предлагается представить себя книгой и ответить на следующие вопросы:

- Какое заглавие могло бы отразить то, что написано в вас?
- Что было бы нарисовано на обложке?
- Как называются некоторые главы?
- Какие главы вы бы хотели выкинуть?
- С какими главами вы бы хотели познакомить «читателей»?»

Рефлексия: что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

4.Демонстрация ролика «Вы пропустили это» с последующим

обсуждением:

Скулшутинг – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения.

За рубежом случаи стрельбы в школе известны с начала XX века. Еще в 1927 году в США в результате массового расстрела в школе города Бат погибли 44 человека, 58 получили тяжелые травмы. С тех пор подобные случаи получают свое распространение на территории всего мира, в том числе в России. Школа «Колумбайн» в США, в которой в 1999 году произошло самое громкое вооруженное нападение учеников на своих одноклассников. Этот случай получил широкий общественный резонанс. Тогда в результате стрельбы погибли 13 человек. К сожалению, у подростков, устроивших тогда стрельбу в школе, появились последователи, которые стали повторять такие страшные поступки.

Подростки наиболее подвержены влиянию, поэтому часто совершают поступки, аналогичные тем, о которых прочитали в книге или журнале, узнали из Интернета.

Причины совершения детьми «скулшутинга»:

Существуют внешние и внутренние факторы, подталкивающие детей к скулшутингу. Среди внешних факторов можно выделить: -отсутствие внимания родителей к ребенку;

-ссоры с членами семьи;

-трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и педагогами;

-буллинг (травля) - агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов) со стороны других членов коллектива или его части;

-смерть родственников и друзей;

-доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию в доме;

-интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также его доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию «скулшутинга».

К внутренним факторам следует отнести:

-депрессивное состояние ребенка;

-внушаемость и ведомость ребенка;

-психические отклонения у ребенка.

На что следует обратить внимание:

1. Дети, которые воспитываются в семьях, где царит насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество.

2. Родители, которые не интересуются жизнью, увлечениями и проблемами ребенка, могут спровоцировать развитие пассивной агрессивности в нем.

3. Отсутствие у ребенка общения со сверстниками может стать причиной появления у него серьезных психологических проблем.

4. Сверстники ребенка обзывают, дразнят и бьют его, портят вещи или отбирают деньги, распространяют слухи и сплетни про него.

5. Нападение на учащихся в России часто совершаются с использованием холодного оружия, поскольку нож ребенку достать проще, чем огнестрельное оружие.

6. Под влиянием компьютерных игр ребенок может утратить чувство реальности и не видеть разницы между убийством человека в игре и его смертью в реальной жизни.

7. Ребенок, планирующий нападение на своих сверстников, как правило, в сети Интернет поддерживает общение с другими последователями идеологии «скулшутинга».

Далее проводится обсуждение способов предупреждения подобных ситуаций, важность развития контакта как с самим с собой, так и с социумом, опоры на себя, умения проговаривания своих чувств и мыслей, способов самопомощи и развития эмоционального интеллекта.

5. Игра "Зачем нужны правила?"

Ведущий раздает участникам различные мелкие предметы: карандаши, ручки, резинки и т.д. Часть предметов оставляет у себя. Далее говорит: "Игра началась!" (*дети выражают удивление: "Как играть?")*. Ведущий делает вид, что удивляется тому, что ребята не знают, как играть, и объясняет, что они должны передавать предметы от капитана к последнему игроку. Далее объявляет: "Игра началась!"

Очень быстро останавливает игру, просит передать предметы опять капитанам. Ведущий говорит, что они забыли: передавать предметы нужно только левой рукой. Далее объявляет: "Игра началась!"

Очень быстро останавливает игру, просит передать предметы опять капитанам. Ведущий говорит, что они перепутали, предметы нужно передавать только правой рукой. Далее объявляет: "Игра началась!"

Теперь ведущий дает возможность доиграть до конца, но победителя определяет по своему усмотрению. Это вызывает возмущение.

Проводится обсуждение, что должны быть правила. Эти правила должны быть известны. Они должны быть ясными, четкими, понятными. Правила не должны меняться по ходу игры. Все участники игры должны быть равны.

Таким образом, в любом деле, а тем более в жизни людей должны быть определенные правила или права. Далее обсуждается конвенция о правах ребенка, человека: «Ваши права с самого рождения закреплены в международных и отечественных правовых актах. Какие из них вам известны? (Конвенция о правах ребенка, Женевская декларация прав ребенка). Конвенция - международное соглашение, как правило, по какому-то специальному вопросу, имеющее обязательную силу для тех государств, которые к нему присоединились».

6. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?

4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 7 «Моя жизнь»

Цель занятия: развитие социальной адаптивности, повышение психологической адаптивности, способствующей формированию коммуникативных качеств.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Я – состояние»:

Проводится обсуждение об эмоциональном состоянии группы в текущий момент (усталость или вдохновение, радость или злость и т.д.), далее все одномоментно с помощью хлопков строят звуковую симфонию снизу-вверх, проговаривая фразу – состояние, например, «я устал», меняя громкость голоса по нарастающей от самого тихого к громкому в соответствии с хлопками. Завершаем «прохлопыванием» фразы «Я безусловно хороший!».

3. Игра «Строим новое государство»:

Игра проводится без деления на команды, со всей группой сразу. Для начала проводится закрытое голосование по выбору вождя острова. Ведущий подсчитывает голоса и объявляет вождя, если тот, кого выбрали согласен. Далее происходит групповое обсуждение по распределению обязанностей на острове в соответствии с талантами, способностями, желанием участника. Группа определяет какие роли (профессии) вообще нужны и актуальны на острове. После этого происходит обсуждение принятия законов, наказаний, прав и правил на острове, вождь зачитывает решение группы, при этом важно отметить как проходило принятие решения – группой или авторитетом вождя и т.д.

4.Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 8 «Итоговое занятие»

Цель занятия: подведение итогов программы, вовлечение в социальную практику, получение обратной связи от участников, итоговая диагностика.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при

наличии, а также подведение итогов относительно сертификатов и программы в целом.

2. Игра «Наша благодарность тебе!»:

Каждому участнику выдается подготовленный лист бумаги (на титульной стороне надпись «Наша благодарность тебе!», на обороте – «Спасибо, что мы прошли этот путь вместе!»), (приложение 4: при распечатке использовать формат «2 страницы на листе»), участникам выдается лист чистой стороной, их задача не переворачивать лист, чтобы подготовленные фразы стали приятным сюрпризом. Каждый участник подписывает свой листок, затем по команде все участники (ведущий также может принять участие) передают свой лист соседу (справа или слева обговаривается заранее), желательно сидеть в кругу для удобства и отсутствия путаницы. Задача каждого написать в получаемый лист благодарность за что-то этому человеку, за его участие в программе, отметить его сильное качество, чему этот человек научил за это время и т.д. Таким образом, каждый участник пишет каждому свою благодарность, пока ему не вернется его лист.

3. Итоговая рефлексия – 5 вопросов:

1.Моя работа за весь курс по 5 б. шкале?
2. Что было для меня самым ценным в программе?
3. Что оказалось самым сложным?
4. Что я чувствовал в начале программы/ в конце?
5. Какие дальнейшие планы в контексте психологического саморазвития?

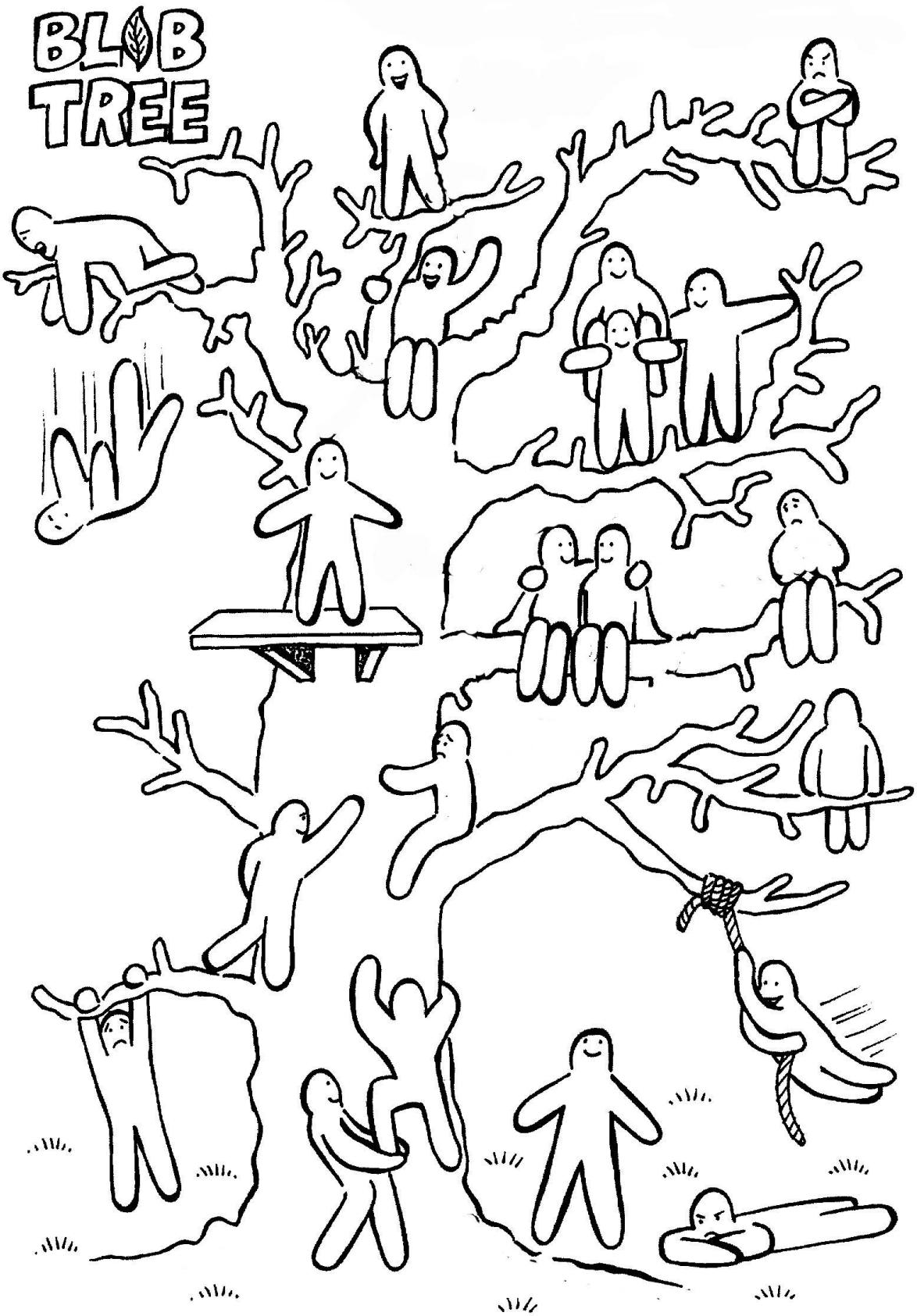
Примечание: *итоговая диагностика эмоционального состояния и особенностей личности подростков проводится через два месяца по завершении программы: методика изучения социализированности личности (М.И. Рожков), проективная методика «Дерево» (Д. Лампен).*

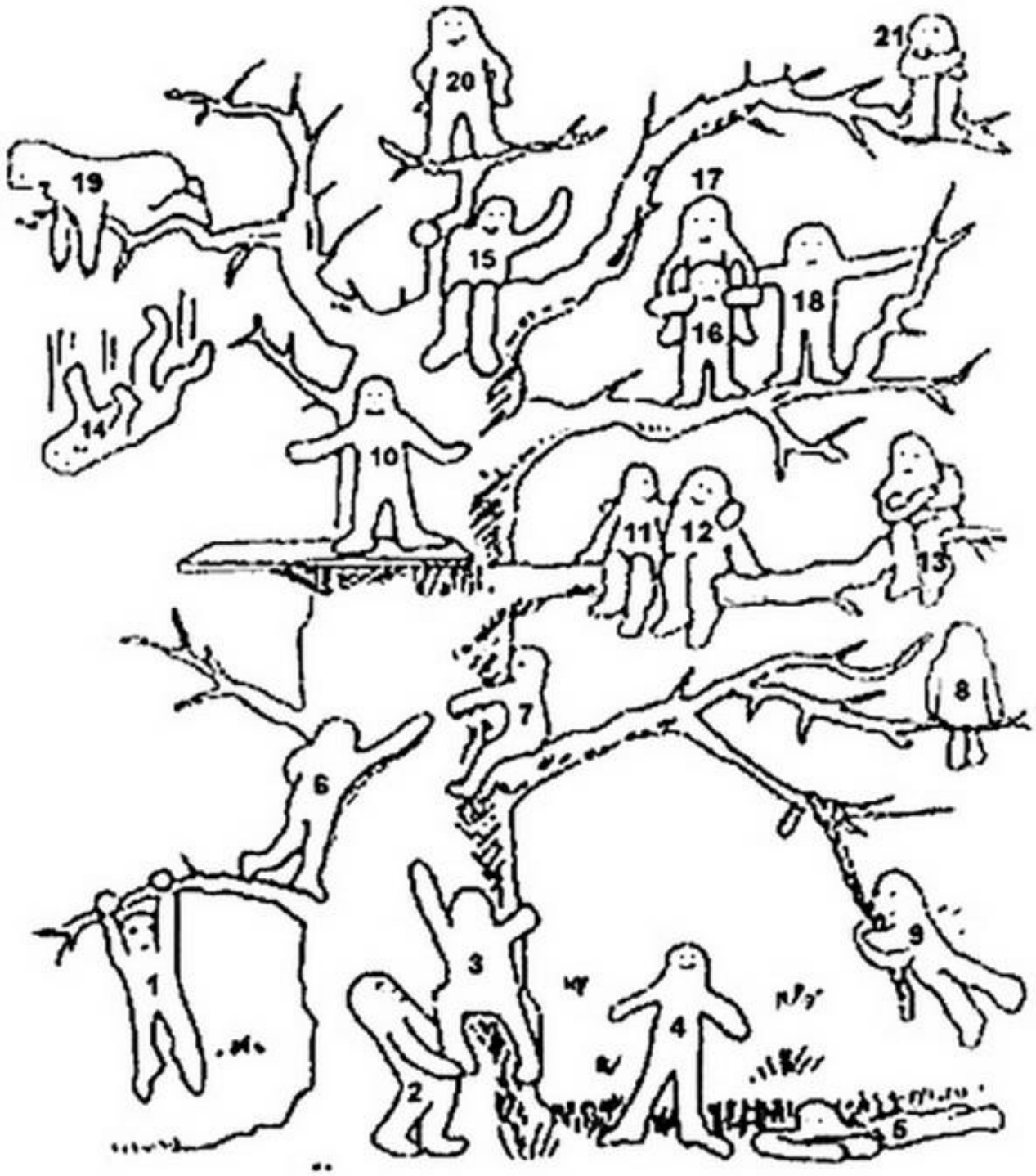
Приложение 2

Проективная методика «Дерево» (Д. Лампен)

Участникам выдается бланк без нумерации человечков. Бланк с нумерацией для ведущего – последующей обработки.

Инструкция дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться». Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным. Интерпретация результатов: Интерпретация результатов методики дерево с человечками проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком. Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер. Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают, как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.


BLOB
TREE


21
20
19
17
15
18
16
14
10
11
12
13
8
7
6
9
3
1
4
2
5

Приложение 3

Методика для изучения социализированности личности учащегося

Методика М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основополагающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14-17 лет. Исследование проводит педагог-психолог 2 раза в год с учащимися групп и классов нового набора школ, ПТУЗ, ССУЗ. Результаты исследования предназначены для преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, мастеров производственного обучения, социального педагога, классных руководителей. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможны групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда;
3 — почти всегда;
2 — иногда;
1 — очень редко;
О — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.

17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Приложение 4

Спасибо тебе

за то, что этот путь мы прошли вместе!

❤ 2022 год ❤

Наша благодарность Тебе