**Культурно-образовательный проект «Своя территория»:**

**инновационная технология психосоциальной работы**

**с подростковой аудиторией**

 (методическое пособие для специалистов)

ОМСК 2020

**Культурно-образовательный проект «Своя территория»:**

**инновационная технология психосоциальной работы с подростковой аудиторией**

 (методическое пособие для специалистов)

Данное методическое пособие адресовано педагогам-психологам и социальным педагогам, работающим с подростковой аудиторией в образовательных учреждениях, принимающих участие в региональном проекте «Своя территория». Оно включает теоретическое обоснование технологии психосоциальной работы «Социальный театр», описание и обобщение опыта реализации данной технологии в образовательных организациях Омской области, методический и диагностический материал для специалистов.

**Разработчики:**

Борискина Н.А., заместитель директора по учебно-воспитательной работе, БСУСО «Кировский детский дом – интернат для умственно отсталых детей»;

Гребенникова Н.Б., к.п.н., доцент, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, кафедра социальной работы, педагогики и психологии;

Воробьева Л.А., педагог-психолог, КОУ «Адаптивная школа-интернат № 19», БУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

Кислова О.В., директор БУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

Мельникова М.М., социальный педагог БУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

Неупокоев А.А., директор, БУК «Омский государственный Северный драматический театр им. М.А. Ульянова»;

Овсянникова А.Е., педагог-психолог, КОУ «Адаптивная школа-интернат № 19».

Оглавление

Введение

1 глава

1. Проблемы социальной адаптации современных подростков.
2. Специфика проблем социальной адаптации подростков с ОВЗ.
3. Охранно-защитная концепция социальной профилактики негативных явлений в подростковой среде.

2 глава

1. Социальный театр. Сущностные характеристики и функции социального театра. Историческая справка.
2. Социальный театр как психолого-педагогический феномен. Виды социальных театров. Интерактивный социальный театр.
3. глава
4. Основные положения регионального проекта «Своя территория». Цель и задачи проекта. Ожидаемые результаты проекта. Направления и содержание деятельности проекта.
5. Опыт социально-психологического сопровождения подростков в рамках проекта «Своя территория».
6. Технология организации и проведения диалоговой площадки.
7. Обсуждение спектакля и дальнейшие методы работы с подростками, имеющими умственную отсталость.
8. Социальный театр как вид коррекционной работы. Из опыта работы БСУСО «Кировский детский дом – интернат для умственно отсталых детей», «Театр и дети»
9. Условия реализации и оценка эффективности проекта в образовательных организациях.
10. Методический материал для разработки профилактических мероприятий.
11. Профессионализм специалистов (педагогов-психологов, социальных педагогов)

Приложения Литература

**Введение**

Данное методическое пособие «Культурно-образовательный проект «Своя территория»: инновационная технология психосоциальной работы с подростковой аудиторией»к проекту на тему: Культурно - образовательная среда «Своя территория» (далее Проект) разработаны в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Законом РФ № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», с Распоряжением Президента Российской Федерации № 116-рп от 30 апреля 2020 г. «О присуждении грантов Президента Российской Федерации для поддержки творческих проектов общенационального значения в области культуры и искусства» для педагогов-психологов, социальных педагогов и других участников проекта по проведению мероприятий социальной профилактики и социализации несовершеннолетних в образовательных организациях. Методические рекомендации могут быть использованы как в общеобразовательных учреждениях и адаптивных школах для учащихся 14-19 лет, так и для дополнительного развития и личностного роста подростков и юношества **-** слушателей средних профессиональных учебных заведений и студентов высшей школы от 16 до 19 лет.

Актуальность методических рекомендаций состоит в межведомственном использовании идей охранно-защитной концепции, повышение профессиональных компетенций специалистов психолого-педагогического сопровождения подростковой аудитории, и в том, что подростковый возраст – это самый важный период становления личности. Этот возраст характеризуется наличием разнообразных психологических проблем и трудностей, которые чаще всего вытесняются в связи со страхом осознания.

Необходимым условием личностного становления подростков является культурно-образовательная среда, которая транслирует ценностные позиции и образцы конструктивного поведения. Именно поэтому необходимо сформировать культурно - образовательную среду, предоставляющую возможность подросткам и молодежи приобщаться к культурным ценностям, правильно оценивать асоциальные явления и формировать собственные положительные модели поведения.

Подростковый период – это возраст, когда происходит переоценка ценностей, когда возникает противоречие между стремлением принимать самостоятельные решения и отсутствием необходимого опыта, чтобы это делать. Подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает в отчуждении от всех тех, кто привычно, из года в год оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Стремление к освобождению от опеки со стороны взрослых в ряде случаев приводит к учащению и углублению конфликтов с ними. Однако полной свободы подростки в действительности не хотят, поскольку еще не готовы к ней, они хотят всего лишь иметь право на собственный выбор, на ответственность за свои слова и поступки. (Приложение № 1).

Современная социальная ситуация характеризуется распространением негативных явлений в подростковой и юношеской среде. Согласно данным МВД РФ в период с января по июль 2018 года каждое двадцать седьмое преступление (3,7%) совершается несовершеннолетними или при их соучастии. Всего выявлено 22 787 несовершеннолетних лица, совершивших преступления. При этом удельный вес в общем числе выявленных лиц составил 4,1 % [2]. Участились случаи агрессивного поведения подростков, юношей и девушек в образовательных учреждениях различного типа, а также преступлений, совершенных с особой жестокостью.

К негативным тенденциям стоит отнести вовлечение подростков в виды преступной деятельности ранее для них не характерные. К ним относят преступления экстремистского характера, в том числе, посредством сети Интернет. Не снижаются тревожные показатели и по количеству суицидов и суицидальных попыток, что может свидетельствовать об отсутствии опыта проживания негативных эмоций и невозможности выхода из трудных жизненных подростков, юношей и девушек. (Приложения № 2,3.)

Все эти факты по отдельности могут быть вызваны к жизни различными причинами, но, в целом, неблагополучная статистика свидетельствует о том, что система профилактики негативных явлений в образовательных организациях на сегодняшний день малоэффективна.

Среди причин, снижающих эффективность профилактической работы, можно выделить основные:

- реализацию репрессивной концепции социальной профилактики, что противоречит современным требованиям и реалиям общества;

- множество негативных вызовов современного социума при неопределённости ценностных позиций.

Исходя из вышеизложенного, возникает необходимость в выборе направления профилактической работы в контексте аксиологического подхода и последовательной реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики, основная идея которой состоит в изменении характера превентивной практики, в преобладании охранительных предупредительных мер над мерами наказания и принуждения, в том числе с помощью социального театра.

В то же время анализ психолого-педагогической литературы и диссертационных работ говорит о необходимости:

- применения в комплексе научных подходов, с позиций которых изучались данные явления;

- определения сущности социально-профессиональной подготовки психологов в сопоставлении с содержанием видов деятельности учителя массовой или адаптивной школы;

- разработки стратегии и концепции социально-профессиональной подготовки психолога к работе с детьми с ОВЗ с точки зрения требований модернизации образования в условиях многообразия систем отношений и образования;

- решения проблемы содержания комплексной помощи детям с ОВЗ через взаимодействие органов различных сфер жизнедеятельности (стратегический уровень профессиональной подготовки психологов); объединение усилий служб, специалистов разного направления (тактический уровень профессиональной подготовки будущих психологов).

Основное - реализация комплексного научно обоснованного подхода к содержательному и организационно-методическому обеспечению оптимальных условий жизнедеятельности детей с ОВЗ с учётом особенностей и уровня их развития:

- определения перечня профессиональных компетенций психолога для работы с детьми с ОВЗ.

Комплексный анализ состояния организации подготовки педагогов - психологов к сопровождению детей с ОВЗ в системе образования позволил выделить ряд противоречий между:

- глобальными и стремительными изменениями во всех сферах человеческого сообщества и недостаточной разработанностью стратегии развития социального аспекта педагогического профессионального образования;

- новыми функциями образования, построенными на реализации заказа семьи, общества и личности в целом, и частичным их отражением в целях, средствах, условиях, возможностях профессиональной подготовки будущих психологов;

- между новыми профессиональными требованиями к педагогам - психологам и возможностями системы повышения квалификации;

- увеличивающимся объемом содержания обучения, не обеспечивающим качество профессиональной подготовки психологов, и потребностью в создании и концептуальном обосновании компетентностной, полифункциональной, интегрированной модели организации образовательной деятельности в исследуемом процессе;

- осознанием необходимости модернизации вузовской и послевузовской подготовки психологов с учетом реальной социокультурной ситуации, социальным заказом общества и отсутствием теоретического, концептуального, системного, целостного обоснования рассматриваемой проблемы;

- потребностью детей с ОВЗ в квалифицированной помощи со стороны специалистов и неготовностью психологов обеспечивать успешность их обучения и социальной адаптации.

Эти противоречия стали основанием для рассмотрения в ходе нашего исследования проблемы внедрения социального театра, как современной технологии психосоциальной работы с подростковой аудиторией, разработки методических рекомендаций, определяющих сущность целостной подготовки психологов к специальным видам межведомственной деятельности, учитывающих разнообразие позиций ее реализации в системе, обеспечивающих готовность психолога к этой деятельности в постоянно меняющихся условиях социально-экономической и духовной жизни российского общества. Изучение диссертационных исследований последних лет подтверждает, что данная социально-значимая и важная проблема не нашла еще своего решения в теории и практике профессионального образования, что усиливает актуальность темы.

Таким образом, предлагаемая нами современная охранно-защитная концепция в реализации направлена в большей степени на поиск и выявление причин социальных и психологических травм, которые вызвали (или могут вызвать) негативные последствия развития, в отличие от репрессивной концепции социальной профилактики, применяющей в основном контролирующие и административно-карательные меры профилактического воздействия. Таким образом, в фокусе охранно-защитной концепции – личность человека и ее внутренние ресурсы, позволяющие преодолевать трудности.

В условиях неопределённости ценностных ориентиров в современном обществе, важным является развитие личностных характеристик подростков, направленных на развитие способности преодоления трудных жизненных ситуаций, таких как жизнестойкость.

В рамках аксиологического подхода основным направлением работы является развитие жизнестойкости подростков и юношества как средства профилактики девиаций.

Жизнестойкость – это интегральная личностная черта, с помощью которой человек наиболее эффективно преодолевает трудные жизненные ситуации. Понятие жизнестойкости, по мнению С. Мадди и Д. Кошаба, характеризует психологическую живучесть и самоэффективность человека, а также является показателем его психического здоровья. Понятие жизнестойкости применяется в рамках изучения вопросов о решении сложных жизненных ситуациями. Отношение человека к переменам, к возможности применения собственных внутренних ресурсов, определяет, насколько он способен совладать как с повседневными трудностями, так и экстремальными жизненными обстоятельствами и трансформировать их в ситуации развития.

В контексте гуманистического подхода, в структуре жизнестойкости выделяется три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Подросток или юноша с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя вне жизни. Молодой человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Принятие риска означает, что человек готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, трансформируя негативные события в собственный опыт. [9].

Очевидно, что важным компонентом профилактической работы должны стать диагностика и программы развития жизнестойкости.

Идея развития жизнестойкости и умений справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, стала ключевой и в проекте «Своя территория».

Данный проект объединяет подростков и специалистов различных сфер жизнедеятельности, которые сконцентрировали свои усилия на реализации проекта.

 уверенность в своих силах, выбор социально приемлемых моделей поведения – всё это лежит в основе проекта для подростков «Своя территория». Данная деятельность будет постоянно расширятся, охватывая все большее количество подростков, психологов, социальных педагогов и специалистов межведомственного профиля и улучшатся качественно, благодаря усилиям, кропотливому труду и мастерству её участников.

**1 глава**

**Проблемы социальной адаптации современных подростков**

Проблемы подростков всегда актуальны, но никогда не стояли так остро, как в настоящее время в условиях ослабления роли семьи, девальвации морально-нравственных норм, резкого различия в материальных условиях жизни, продолжающейся поляризации слоев населения. Поэтому вопрос социальной адаптации подростков и в наше время остается особо актуальным.

Первостепенное значение этот процесс приобретает в подростковом возрасте, когда происходит активная социализация ребенка. В этот период идет расширение круга общения подростков, наполнение и углубление его содержания, усвоение норм и правил поведения приемлемых в социальном окружении ребенка и в обществе в целом. В сфере сознания формируется самооценка, образ «собственного Я», идет осмысление своей социальной роли и социальной принадлежности.

Ведущим видом деятельности подростка, как известно, является общение со сверстниками.Поэтому для подростков особенно актуальной является социализация в сфере общения со сверстниками и осознание своей принадлежности к референтной группе.  Для подростка резко возрастает значение коллективных отношений, расположение к нему товарищей, их оценка его поступков. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Если подросток не может найти системы удовлетворяющего его общения, он «уходит» из этой системы, чаще психологически, а иногда и буквально. Это является проявлением социально-психологической дезадаптации, признаками которой считаются повышенная тревожность и неуверенность личности в себе, агрессивность и чувство малоценности, чрезмерное увлечение курением, компьютерами, длительные внутриличностные и межличностные конфликты. [18].

Можно выделитьнесколько признаков успешной социализации подростка в среде сверстников. Такой ребенок:

— находится в референтной группе и удовлетворен ею. Нормы и ценности данной группы играют решающую роль в его социализации, в усвоении им определенного социального опыта;

— имеет возможность реализовать и выразить себя в общегрупповой деятельности, которая одобряется членами группы и другими окружающими его людьми (соседи, учителя, сверстники и так далее);

— имеет признание и высокий статус в группе, способен считаться с «коллективными интересами», уважает нормы коллективной жизни;

— способен устанавливать длительные межличностные контакты с различными людьми, проявлять к ним внимательное отношение;

— имеет адекватное возрасту представление о самом себе, о своих способностях, умеет оценить результаты своей деятельности;

— имеет широкий выбор вариантов поведения, направленных на удовлетворение своих потребностей;

— способен конструктивно реагировать на сложную конфликтную ситуацию, владеет эффективными способами психологической защиты. [18].

Социализация подростка, усвоение им социального опыта протекает по мере все более активного его включения в многоплановые и разносторонние отношения со сверстниками, по мере расширения его многообразных связей с окружающим миром. Когда подросток овладел различными способами взаимодействия с подростковой средой, научился успешно удовлетворять свои потребности, не причиняя вреда себе и другим, тогда можно с уверенностью говорить о том, что он успешно социализировался.

Анализ проблематики звонков на телефон доверия показал, что самыми волнующими проблемами подростками являются:

- проблемы взаимодействия со сверстниками;

- конфликтные отношения с членами семьи;

- первая любовь и др.

В результате многолетней консультативной деятельности в Омской области нами выявлено, что основной проблемой, волнующей родителей детей 9-12 лет, является проблема взаимодействия ребенка со сверстниками. Родители беспокоятся, что их детей не принимают одноклассники, им трудно найти друзей, подростки часто страдают от насмешек со стороны сверстников.

Обобщая опыт взаимодействия с такими подростками, психологами общеобразовательных и адаптивных учреждений выявлено несколько неконструктивных стилей поведения, которые дети 9-12 лет используют для решения проблем, возникающих в процессе их взаимодействия со сверстниками:

В процессе консультирования выявились следующие неконструктивные способы взаимодействия подростков со сверстниками:

1.Уход от общения. Отсутствие полноценного общения у детей приводит к тому, что ребята начинают замыкаться в себе, «прячутся» в социальных сетях и компьютерных играх. Виртуальные средства коммуникации часто становятся заменой живого человеческого общения. Такой способ общения очень специфичен, он лишен обратной связи и фактически исключает взаимодействие. Пребывая в иллюзиях виртуальной дружбы, ребенок так и не приобретает реальные навыки общения.

Другим вариантом ухода от взаимодействия со сверстниками является замкнутость подростка на общении с взрослыми внутри семьи. В этом случае влияние семьи не заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником норм поведения и получения определенного статуса. Ребенок вместо вхождения в группу сверстников продолжает находиться под родительской опекой. Вследствие этого у подростка не возникает *«чувство взрослости»,* которое возрастной психологией считается основным новообразованием подросткового возраста, свидетельствующего об отделении подростка, как от мира детства, так и от мира взрослых.

2. Агрессивный стиль поведения или демонстративное «клоунское» поведение. Оскорбления, клички, невербальные проявления агрессии, игра на публику становятся для подростка способами, помогающими завладеть вниманием группы, стать популярным. К тому же у детей к этому возрасту еще не сформировано умение эффективно реагировать на проявление агрессии со стороны сверстников. Отсюда рождаются взаимные оскорбления и другие ответные агрессивные реакции.

3. Зависимое поведение, «позиция жертвы». Такие дети готовы на все, чтобы их приняли в компанию. Они во всем подражают лидеру, стараются ему угодить, в результате оставаясь покинутыми или отвергнутыми. Эта категория подростков часто становится объектом для насмешек и оскорблений со стороны сверстников.

Коррекция неконструктивных стилей поведения возможна при создании специальных условий, способствующих социализации подростков. Такие условия специалисты образовательных учреждений формируют в процессе индивидуальной, семейной и групповой психокоррекции.

В рамках индивидуальных консультаций совместно с родителями и детьми анализируется поведение подростка и выявляются причины, возникающих проблем. При необходимости проводится коррекция детско-родительских отношений. Если причины трудностей подростка лежат вне семьи, разрабатываются новые эффективные стратегии поведения ребенка в детском коллективе, с учетом его личностных особенностей.

Инновационной формой формирования конструктивных способов взаимодействия подростков со сверстниками и значимыми взрослыми является проект «Своя территория»

В рамках данного проекта проводится пошаговая работа: Просмотр и обсуждение спектаклей. На следующем этапе отрабатываются новые стратегии поведения у детей в режиме группового тренинга, по разработанной в образовательном учреждении программе, которая включает проект «Своя территория». Эти занятия создают условия для социальной адаптации подростков в среде сверстников через обучение их навыкам общения. У детей в безопасной, специально сформированной обстановке есть возможность получить информацию о своих способах взаимодействия с окружающими, преодолеть барьеры в общении, стать более уверенными. Особое место в тренинге уделяется анализу качеств, мешающих и помогающих дружбе, обучению новым формам установления контактов, выработке жизнестойкости. Очень полезным, по мнению детей, является обсуждение конструктивных способов психологической защиты в ситуациях агрессивного давления со стороны сверстников.

На протяжении всех занятий специалисты работают на повышение самооценки ребят, развивают у них умение видеть в окружающих позитивные черты, делать комплименты друг другу. В группе активно расширяем игровой репертуар подростков, что является особо ценным для развития у них дальнейших коммуникативных связей.

Родители подростков, анализируя итоги тренинга, отмечают, что у детей расширился круг межличностных контактов с различными людьми, улучшилось качество взаимоотношений со сверстниками, изменилось их поведение в сложных, конфликтных ситуациях.

Появление признаков успешной социализации в поведении подростков доказывает эффективность построенной в учреждении пошаговой работы с подростками, их семьями и подростковыми группами.

**Специфика проблем социальной адаптации подростков с ограниченными возможностями здоровья**

Российская система образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью активно развивается и совершенствуется, тем самым предъявляя новые требования к подготовке специалистов (психологов, социальных педагогов) по работе с детьми с особыми образовательными потребностями, к организации образовательной среды и процесса обучения и воспитания данной категории обучающихся.

Педагогическая практика Омской области показала, что ребенок с ограниченными возможностями здоровья, попадая в среду здоровых сверстников, развивается вместе с ними и достигает более высокого уровня социальной адаптации. Об этом свидетельствуют и цифры.

Общее количество обучающихся с ОВЗ в общеобразовательных организациях Омской области составляет 9180 детей. На сегодняшний день 98,8% от общего количества детей с ОВЗ школьного возраста, получают образовательные услуги.

Обучение детей с ОВЗ осуществляется в 89% общеобразовательных организаций региона, из них в отдельных организациях, реализующих АООП, обучаются 41% детей, 25% детей обучаются в отдельных классах, 27% - обучаются инклюзивно, 7% детей обучаются на дому.

От общего количества обучающихся с ОВЗ 60% составляют дети с нарушением интеллекта, из них 25% дети с ТМНР, включая РАС, 22,3% - ЗПР, при чем 11% - это дети с сочетанными нарушениями (ЗПР, слуха, зрения, РАС), 4% - ТНР, 2% - нарушение зрения, 0,7% - нарушение слуха:

В Омской области в 2019/20 учебном году по образовательным программам общего образования в 684 муниципальных общеобразовательных организациях обучаются 219 597 человека, из них в 608 общеобразовательных организациях по адаптированным основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования (далее – АОП) обучаются 2 493 детей с ОВЗ, инвалидностью; по адаптированным образовательным программам для обучающихся с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) – 3 208 человек.

Сеть общеобразовательных организаций для детей с ОВЗ представлена 22 организациями, осуществляющими образовательную деятельность по АООП (далее – коррекционные школы), в которых обучаются 3 735 детей с ОВЗ, из них 57 % детей-инвалидов; по АООП обучается 675 ребенок с ОВЗ, 3060 детей с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта).

Индивидуально на дому обучаются 656 ребенка с тяжелыми множественными нарушениями в развитии (далее – ТМНР).

В 666 классах компенсирующей направленности, функционирующих в 101 общеобразовательной организации, созданы условия для обучения 2296 детей с ОВЗ, из них 1 994 детей с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта), 294 – с задержкой психического развития (далее – ЗПР), 8 – с расстройством аутистического спектра (далее – РАС).

В 1 862 классах, функционирующем в 608 общеобразовательных организациях созданы условия для обучения 2493 детей с ОВЗ и инвалидностью, из них с соматическими заболеваниями – 179, нарушениями опорно-двигательного аппарата – 174, расстройствами аутистического спектра – 1, тяжелыми нарушениями речи – 85, нарушениями слуха – 21, нарушениями зрения – 35, ЗПР – 684, умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) – 1 214.

В настоящее время 98,8 % детей с ОВЗ, инвалидностью обучаются в образовательных организациях региона, из них 29 % детей получают образовательные услуги инклюзивно.

Существенная роль в организации инклюзивного образования в Омской области отводится учреждениям дополнительного образования детей. В общеобразовательной и адаптивной школе внимание в большей степени уделяется интеллектуальному развитию детей и подростков, формированию необходимых знаний, умений, навыков. Дополнительное образование более вариативно и может легче подстраиваться под особенности и потребности участников образовательного процесса, представлять более широкие возможности подростку найти себя, быть услышанным, замеченным, проявить себя и стать более свободным в плане самовыражения. Однако это не происходит само по себе, но требует создания специальных условий, способствующих развитию адаптационных возможностей обучающихся.

На сегодняшний день в качестве важнейшего условия предлагается психолого-педагогическое сопровождение, включающее «проектирование образовательной среды, исходящее из общегуманистического подхода к необходимости максимального раскрытия возможностей и личностного потенциала ребенка (создания условий для максимально успешного обучения данного конкретного ребенка)», а так же «поддержание функционирования ребенка в условиях оптимальной для успешного раскрытия своего личностного потенциала и успешности амплификации образовательных воздействий за счет недопустимости его дезадаптации». Содержание такого сопровождения, на наш взгляд, может быть дополнено учетом жизненных сценариев, складывающихся у подростков. [21].

Существуют несколько типов адаптации подростков с ограниченными возможностями здоровья в социальную среду:

1. Психическая адаптация выражается в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды.
2. Социально-психологическая адаптация*-*это оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности, ценностных ориентации, усвоение индивидом норм и традиций групп, вхождение в их ролевую структуру.
3. Социальная адаптация*—*это постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. [21].

Названные типы адаптации, хотя и имеют свои специфические особенности, проявляются как единое целое, в едином процессе приспособления подростка с ОВЗ к новым ситуациям жизни. Процесс адаптации к окружающей социальной среде идет непрерывно. Однако его обычно связывают с кардинальными изменениями, происходящими на жизненном пути подростка с ОВЗ.

Наиболее общей доминирующей закономерностью при всех видах отклонений является нарушение речевого общения, способности к приему и переработке информации. Другая важная закономерность психического развития подростков с ограниченными возможностями здоровья - трудность их социальной адаптации, установления взаимоотношений с социальной средой.

Развитие подростка с ОВЗ ставит перед родителями все новые и новые проблемы, которые должны грамотно и заинтересованно решаться. Одной из таких наиболее сложных проблем является реализация потребности подростка в общении со сверстниками. Родители не должны допускать, чтобы эти отношения складывались стихийно, и окружающие сверстники смеялись над его психическими и физическими недостатками. Однако рано или поздно подростку придется общаться с окружающим миром, и, если у него не будут выработаны необходимые навыки взаимодействия с другими людьми, для него обособленность от сверстников может обернуться еще большей трагедией. [21].

Первые уроки приспособления к взаимодействию с людьми подросток получает в семье, в кругу близких для него доброжелательно настроенных родных и близких. Но социальная жизнь не ограничивается рамками семьи. Важными ступенями для вхождения в социальную жизнь становятся дошкольное учреждение, школа, формальные и неформальные группы общения, включение в трудовую деятельность, создание семьи и многое другое. И каждый раз, в каждом новом объединении подростку приходится поддерживать или приобретать заново свой социально-психологический статус.

Составной частью процесса социальной адаптации подростков с ограниченными возможностями является образование. Оно призвано обеспечить им доступ к знаниям, культурно-историческому наследию, накопленному человечеством, подготовить их к профессиональной деятельности, сделать взаимоотношения с окружающими людьми более доступными и цивилизованными.

Родители часто стоят перед выбором, где обучать такого ребенка - в обычной общеобразовательной школе или же в адаптивном учреждение. В деятельности многих адаптивных образовательных учреждений возрастает роль родителей в восстановлении жизненного потенциала ребенка. Вовлечение ребенка с ограниченными возможностями в раннюю совместную деятельность, интегрированное обучение, приобретение профессии создает предпосылки для решения другой важнейшей задачи социальной реабилитации - ликвидации последствий в развитии психики и поведении, обусловленные вторичными нарушениями. [21].

Таким образом, несмотря на многие трудности, возникающие в семье в связи с появлением ребенка с ОВЗ, их можно преодолеть или смягчить, если родители своевременно избавятся от последствий пережитого стресса, овладеют навыками управления своими чувствами и мышлением, научатся использовать свои воспитательные возможности и опыт воспитания таких детей, накопленный в других семьях.

Однако надо иметь в виду, что не все семьи могут справиться с навалившимися на них проблемами самостоятельно. Им нужна своевременная психологическая поддержка и социальная помощь, а для этого нужны специалисты, программы, законы.

**Охранно-защитная концепция социальной профилактики негативных явлений в подростковой среде**

*Содержание и основные принципы реализации охранно-защитной концепции*

 Современная охранно-защитная концепция социальной профилактики направлена в большей степени на поиск и выявление причин социальных и психологических травм, которые вызвали (или могут вызвать) негативные последствия развития, в отличие от «репрессивной» концепции социальной профилактики, применяющей в основном контролирующие и административно-карательные меры профилактического воздействия. В центре охранно-защитной концепции стоит интерес к личности человека и его внутренним ресурсам, и способностям.

В отличие от репрессивной модели социальной профилактики, охранно-защитная концепция социальной профилактики характеризуется:

- гуманным характером превентивной практики, что предполагает преобладание охранительных предупредительных мер над мерами наказания и принуждения;

- профессиональным уровнем профилактической работы, подготовкой кадров социальных работников и педагогов, практических психологов, специализирующихся на коррекции различных форм отклоняющегося поведения детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- созданием сети специальных структур, осуществляющих социально-психологическую помощь нуждающимся – психологические службы, «телефоны доверия», досуговые и реабилитационные центры, социальные приюты, кризисные стационары для несовершеннолетних, попавших в критическую ситуацию.

Практическая реализация принципов охранно-защитной концепции социальной профилактики, по нашему мнению, не может быть эффективной без реализации трех ведущих подходов:

- интегративного;

- позитивного;

- компетентностного.

Интегративный подход предполагает преодоление межведомственной разобщенности и нескоординированности воспитательно-профилактической деятельности специалистов различных учреждений, ведомств, служб, организаций дополнительного образования с целью создания специальной среды, способствующей гармонизации отношений детей и подростков со своим ближайшим окружением. Таким образом, в рамках охранно-защитной концепции происходит сужение сферы деятельности специальных органов ранней профилактики (правоохранительных органов, ПДН) и расширение системы служб социально-педагогической и психологической помощи детям и подросткам.

Необходимым фактором развития данного направления становится глубокое психологическое обеспечение, включающее медико-психологическое консультирование, разрешение конфликтных ситуаций, переживаемых несовершеннолетними, организация телефона и служб доверия, психологическая диагностика и психологическая коррекция отклоняющегося поведения, создание реабилитационных центров, социальных приютов и кризисных стационаров для подростков, оказавшихся в остро критической ситуации в семье, которая может привести к побегам из дому, бродяжничеству, суицидам.

По опыту организации, межведомственное сотрудничество предполагает субъект-субъектный характер взаимодействия, возможность инициативы со стороны каждого участника и распределения ответственности при общих задачах деятельности, распределения ресурсов и возможностей, а также понимания частичного своего содержания при общности цели.

В качестве методологических оснований охранно-защитной концепции, с нашей точки зрения, большим потенциалом обладает личностно-ориентированный подход, согласно которому развитие личности происходит путем реализации собственной активности, гуманистически подход, предусматривающий наличие позитивного ресурса в каждом человеке, а также теория культурных девиаций, где отклоняющееся поведение подростков рассматривается как результат недостаточного подкрепления конвенционального поведения.

*Позитивный подход как важный фактор реализации охранно-защитной концепции*

В отличие от традиционного подхода, направленного на диагностику дефектов развития личности с последующей их коррекцией, позитивный подход рассматривает трудную жизненную ситуацию как индивидуальный опыт, способствующий процессу взросления.

Позитивный подход в социальной профилактике основан на гуманистической парадигме психологической науки, а именно, на теории и опыте М.Е. Литвака, в основе разработок которого лежит анализ личностного комплекса. Он позволяет отыскать в человеке то хорошее, на что он сможет опираться в трудных обстоятельствах. Мы опираемся и на идеи позитивного подхода доктора Н. Пезешкиана, который указывает на присущие каждому человеку две базовые способности: способность к любви и способность к познанию.

Способность к любви более близко стоит к мировоззрению, к ценностным позициям человека, поэтому обеспечивает целеполагание деятельности, осознание смысла жизни.

Способность к любви включает в себя способность любить и быть любимым. Оба компонента одинаково важны: способность активно устанавливать эмоциональные отношения (любить) и способность эмоциональные отношения принимать и поддерживать (быть любимым).

Способность к любви ведет в своем дальнейшем развитии к первичным способностям, таким как - умение любить, быть примером, иметь терпение, уделять время чему-то, умение устанавливать контакты, проявлять и принимать нежность и сексуальность, уметь доверять, иметь надежду, уметь верить и уметь сомневаться, приобретать уверенность и устанавливать единство.

Способность к познанию определяет средства достижения цели, нахождение (поиск) смысла, обеспечивает пошаговое целенаправленное действие и означает способность учиться и учить.

Обе базовые способности (к любви и к познанию) находятся в функциональной взаимосвязи: соответствующее развитие одной из них поддерживает и облегчает развитие другой. В зависимости от физического состояния, окружающей среды и времени, в которых живет человек, эти способности дифференцируются и образуют неизменяемую структуру сущностных черт (неповторимость). Это означает не что иное, как то, что человек по своей сути добр, а дефекты его поведения связаны с неблагополучием окружающей микросоциальной среды. Поэтому, превентивная практика должна строиться с опорой на стремлении каждого подростка к саморазвитию. Перечисленные выше идеи легли в основу содержания разработанных нами профилактических мероприятий.

Таким образом, реализация охранно-защитной концепции социальной профилактики состоит в помощи подростку в его социальной адаптации с опорой на его личностные ресурсы и возможности его социального окружения. Очевидно, существует необходимость в развитии первичных и вторичных способностей подростков. Такое направление работы определяется развитием эмоционального интеллекта. Под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность осознавать и понимать свои и чужие эмоции и мотивы поведения, а также способность управлять эмоциями и поведением. Инновационной технологией психо-социальной работы по реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики является социальный театр.

**2 глава**

**Социальный театр. Сущностные характеристики и функции социального театра**

 В последнее время все большее развитие получают методики, направленные на поиск нестандартных подходов к решению общественных проблем, достижение понимания между сторонниками диаметрально противоположных взглядов, поиск консенсуса между различными социальными группами. Одной из такой методик, экспериментирующей на границе различных подходов, является социальный театр, в основе которого лежит методика театрального действия и совместный поиск решений общественных проблем вместе с аудиторией.

Существует несколько определений социального театра.

- социальный театр – это уникальная технология, совмещающая в себе театр и дискуссию;

- социальный театр – это вид театра в драматургической основе которого заложена острая социальная проблема, раскрытая режиссером, донесённая до зрительного зала актерами и воспринятая зрителями в процессе просмотра и активного обсуждения спектакля;

- социальный театр – это вид театра, освещающий различные социальные проблемы через различные выразительные средства.

Следует отметить, что социальный театр приобретает все большую популярность в мире как метод развития демократии, активизации общества, формирования культуры прав человека, защиты и продвижения интересов различных общественных групп.

 Основная идея социального театра - показать обществу необходимость участия каждого человека в построении лучшего будущего, объяснить людям, что в большинстве случаев улучшение их жизни и изменение социальной ситуации в стране зависит от них самих. Технология позволяет эффективно менять ситуацию в локальных общественных группах, при этом их спектр может быть очень широк: в настоящее время данный метод успешно применяется в работе с детьми и молодежью, представителями самых разных социальных слоев и профессиональных сообществ.

**Социальные функции театра**

 Театр не одно тысячелетие многогранно влияет на становление личности, выполняет воспитательную роль, поднимает различные философские вопросы. Посещение театра с юных лет является признаком включенности индивида в социальную систему, присоединения его к определённой интеллектуальной, духовно-нравственной, эстетической части населения.

 Свою историю театр начинает с религиозных поклонений божествам. Персонификация явлений природы в различных божествах требовала вести с ними диалог с помощью различных шаманских и религиозных обрядов. Все присутствующие и жрецы были вовлечены в единое действо, а первым зрителем, в чей адрес направлялось представление, был сам Бог. Тогда же возникает необходимость профессионализации искусства: чем лучше ведётся диалог с богами, тем скорее достигается их благосклонность. Здесь сформировалась первая социальная функция театра - *идеологическая*. Близость жрецов к богам даёт им неограниченную власть, а её силу необходимо поддерживать, значит, должна существовать идеологическая доктрина, формирующая необходимое общественное мнение и настроение.

 Одна из самых важных функций театра - *гносеологическая или познавательная*. С первых лет жизни ребёнок попадает в волшебный мир театра. Здесь он узнаёт новых сказочных героев, учится понимать, где добро, а где зло, как нужно относиться к окружающим людям, животным. Театр даёт основы познания о мире и гармоничном существовании в нём. Маленький зритель уже стремится быть похожим на одного из сказочных героев, впитывает его лучшие качества: отвагу, ум, ловкость, доброту, терпение и верность. Взрослея, зрители узнают в театре о глубине чувств и умении любить. Благодаря тому, что на сцене осуществляются постановки зарубежных пьес, происходит обмен социальным опытом от одних стран и народов к другим.

 В сфере межличностных взаимоотношений театр, так или иначе, регулирует, влияет на поступки и поведение людей, их духовное состояние. *Регулятивная функция* театра опирается на мораль, нравственность, обычаи, этикет.

 *Формирование общественного сознания* - ещё одна важная социальная функция театра, так как он неотделим от истории страны, национальной культуры, жизни и интересов народа. Особого подъёма театральное искусство достигает тогда, когда отстаивает гуманистические идеи, глубоко и правдиво раскрывает духовные проблемы современного общества, помогает найти ответы на трудные жизненные вопросы.

 *Игровая функция* театра оказывает большое влияние на всех, кто соприкасается с театральным искусством. Сопереживая театральному действу, а иногда и становясь активным участником, того, что происходит на сцене, зритель забывает о накопившихся проблемах, получает компенсацию за нереализованные в повседневной жизни устремления, возможность открыто проявлять свои эмоции и чувства, ощутить себя непосредственным, как в детстве.

 Игровая функция театра тесно связана с *компенсаторной*. Главной целью игры является компенсация не использованной в борьбе за выживание энергии. Театральное действо выступает как форма сублимации потенциально опасных для общества личностных ресурсов. Значительная часть личностного потенциала, если позволить ей реализоваться, может иметь разрушительные последствия (например, агрессивность). Театральное представление, ограничивая потенциально опасные виды деятельности жесткими правилами, сценическими условностями, позволяет не только дать выход энергии, но и нейтрализовать ее опасные последствия.

 *Знаковая или семиотическая функция* театра представляет собой определённую знаковую систему театра, которую каждый раз, попадая на спектакль, осваивает зритель. Без изучения языка театра невозможно во всей глубине наслаждаться достижениями сценического искусства. Декорация, театральный свет, костюмы, музыка, игра актёров - всё несёт эмоциональный и философский настрой создателей спектакля. В театре нет мелочей, настоящий театральный зритель должен научиться понимать все тонкости сценического языка.

 *Коммуникативная функция* театра предусматривает то, что в ходе театрального действия актёры и зрители обмениваются различными настроениями, чувствами, идеями и представлениями. Это и есть человеческая коммуникация, когда информация передаётся, уточняется, преобразуется между двумя субъектами, в данном случае представителями сцены и зрительного зала.

 Театр, ежедневно ведя диалог со зрителем, не может оставаться в стороне от утверждения личностных и общественных ценностей, тем самым он воспитывает и направляет, утверждает и защищает такие общечеловеческие богатства, как нравственность, патриотизм, верность, сострадание, справедливость, любовь. «Театр есть общий канал, по которому от мыслящей, лучшей части народа струится свет истины, мягкими лучами она распространяется затем по всему государству. Более верные понятия, более высокие правила поведения, более чистые чувства растекаются отсюда по всем жилам народа; туман варварства и мрачного суеверия рассеивается, мрак уступает победоносному свету».

**Социальный театр как психолого-педагогический феномен.**

**Виды социальных театров. Интерактивный социальный театр**

 Важно понимание того, что «социальный театр» — это феномен, который развивается как междисциплинарное искусство - на стыке театра и педагогики, искусства и психологии, обнажая и помогая решать болевые точки социума.

 И.И. Кузнецов определяет социальный театр как вид театра, освещающий злободневные явления через любые выразительные средства и сценические приемы. [12].

 Социальный театр обладает и реализует психолого-педагогический потенциал, который требует своего научного осмысления. Изучение этого явления театральной культуры на основе анализа и обоснования образовательного, воспитательного, психотерапевтического, социально-реабилитационного и другого потенциала дает нам возможность проследить становление социального театра как психолого-педагогического феномена.

 Сегодня социальный театр, как сложившееся явление театральной культуры, уверенно вошел в сценическую практику в России и за рубежом. Эта сценическая практика связана с работами таких театральных деятелей, как: Н.Н. Евреинов и его театротерапия, А. Боаль и А. Шиллинг с форум-театром, Я.Л. Морено и метод психодрамы и других.

 В современной театральной культуре грани социального театра приобрели новые характеристики и направления. Это подтверждает возникновение таких феноменов, как инклюзивный театр, театр «Равный - равному», театр Р1ауВаск, документальный театр и др. В перечисленных направлениях решаются проблемы, волнующие определенную группу участников, поднимаются злободневные вопросы и совершается поиск ответов через творческие подходы и решения в приемах и границах, присущих вышеперечисленным направлениям. Поиск новых форм и направлений можно связать с такой задачей социального театра, как включение человека, в том числе подростка в межличностную коммуникацию, через которую он смог бы воспитать в себе необходимые качества для «правильного» существования в мире.

**Организация социальных театров**

 Социальный театр имеет множество вариантов представлений и организаций. Мы же разберем один из самых «популярных» вариантов организации на примере социального интерактивного театра или «форум-театра».

**Функциональные компоненты социального интерактивного театра**

 Социальный интерактивный театр состоит из четырех функциональных компонентов: целевые аудитории, актеры, сценарий и модератор. Рассмотрим их последовательно.

 Первое - целевые аудитории. Первые показы форум-театров (а затем и социальных театров) Августо Боаля проходили в среде бразильских крестьян нередко прямо на рыночной площади («форум» переводится с латыни как «площадь»). Современные форум-театры и социальные театры демонстрируются как на улице, так и в аудиториях учебных заведений, учреждений и организаций. Нередко форум-театр используются рамках самых разнообразных образовательных программ. Работа по технологии социальный интерактивный театр может быть эффективна для любого человека, или группы, которые идентифицируют себя с жертвами угнетения и насилия.

 Второй компонент - актеры. На первом этапе работы форум-театра у Августо Боаля актерская группа состояла из представителей разных социальных слоев (чаще всего крестьян), которые не были профессиональными актерами. Актерами современных социальных театров в мире являются представители целевых групп, которые заинтересованы и мотивированы заниматься разрешением своих проблем через изменение общества. В случае нашего исследования такую группу составляют молодые люди с особенностями психофизического развития.

 Следующий компонент - сценки и сценарии. При разработке сценариев необходимо учитывать, что основой любого драматического действия является конфликт. В социальном театре сцена заканчивается на пике конфликта. Конфликт сознательно доводится до максимальной остроты. Решение конфликта не дается в сценарии. Найти решение и разрешить его на сцене, а затем в жизни - задача аудитории, «активных зрителей» социального интерактивного театра.

 И последний компонент социального интерактивного театра - модератор. Роль модератора заключается в организации процесса подготовки актеров, он проводит упражнения, корректирует сценки, помогая группе достигать наибольшей выразительности, и осуществляет работу с аудиторией во время показа.

**Этапы подготовки к спектаклю**

 Работа социального театра состоит из следующих этапов: формирование группы, «вводный инструктаж», подготовка актеров, подготовка сцены, показ сцены и замены.

 Приступая к тренингу, следует разбить работу с группой на 2 основных этапа: подготовка актеров и подготовка сцен. Этап подготовки актерской группы занимает половину времени тренинга. Вторую половину времени делят на 3 части. Первая часть посвящается обсуждению ситуаций нарушения прав и свобод, угнетения, которые произошли с участниками или свидетелями которых они стали. Из этих ситуаций разрабатывается сценарий для представления. Вторая часть посвящена репетициям мизансцен и спектакля в целом с использованием актерских техник. Третья часть - театр-форум. Пространство комнаты делают похожим на сцену и зрительный зал, участники поочередно представляют свои сцены, остальные группы принимают на себя роль зрителей, предлагают возможные варианты замен, помогают улучшить сцены. Каждый из данных этапов будет подробнее описан ниже.

 Начало занятий в социальном интерактивном театре предполагает вводный инструктаж:

 1. Кратко рассказать присутствующим о технологии.

 2. Рассказать об ожиданиях организаторов, о том, как и для чего будет использован результат работы группы.

 Важным этапом работы является подготовка актеров. При подготовке ставятся цели развития актерского мастерства в традиционном понимании, а так же навыков и способностей, необходимых для интерактивной работы со зрителем, способности к импровизации и быстрому созданию и интерпретированию выразительных образов. Могут применяться актерские и психологические упражнения, разминки из телесно-ориентированных систем

 В процессе подготовки актерской группы могут использоваться «разогревающие» упражнения; упражнения по работе с восприятием через различные анализаторы; упражнения для развития выразительности: пластики, мимики, голоса, речи; упражнения для развития способности к интерпретации и трансляции образов; интерактивные игры и рефлексии; театр статуй.

 Подготовка спектакля в социальном театре предполагает следующие этапы. Первый этап связан с выбором проблемы. При выборе обязательно должны учитываться особенности аудитории, для которой готовится постановка: возраст, социальный статус, род занятий, интересы. Писать сценарий для молодежи о проблемах людей более старшего возраста не рекомендуется, у зрителей не возникнет интерес к проблеме и необходимость решить данную проблему. Необходимо писать сценарии про их сверстников, чтобы участник процесса заинтересовался проблемой, понял, что выбранная проблема близка, может произойти с кем-либо из его круга общения, а он сможет помочь разрешить ее. Важным в этом этапе является доступность и узнаваемость ситуации, ничего надуманного или фантастического в них не должно быть, они должны соответствовать реальной жизни.

 Второй этап связан с разработкой сценария и написания мизансцен. На этом этапе важно взаимодействие группы между собой. Правильно построенный сценарий для социального театра можно написать только совместными усилиями, постоянно импровизированно проигрывая ситуацию и при этом записывая диалоги. В таком случае нарастание конфликта будет эмоциональным и естественным. Обязательным является разделение персонажей-героев на угнетенных и угнетателей и четкое написание им текста. В постановке могут участвовать от 4-х до 6 участников: из них распределение по статусу героя следующее: 1-100% угнетатель, 1- 100% угнетенный, 1- союзник угнетателя (на 70%), 1- союзник угнетенного (на 70%).

 Сценарий для социального интерактивного театра имеет ряд особенностей, отличающих его от сценария классического спектакля. Сценарии спектаклей, как правило, делятся на действия (акты), которые, в свою очередь заключают в себя эпизоды (явления). В каждом явлении должно быть, какое - либо событие. Сначала идет завязка. Потом по ходу акта действие нарастает от эпизода к эпизоду, приходя к кульминации, после чего наступает развязка, где драматург показывает, к чему пришел каждый персонаж в ходе спектакля. Автор выводит много мини - кульминаций, действие не может и не развивается, как правило, по восходящей прямой. Если в пьесе не один акт, то главная кульминация обычно находится в конце последнего акта, после чего идет быстрая развязка. В каждом акте есть промежуточная большая кульминация.

 Сценарий должен быть наиболее приближен к действительности, к реальности. Диалоги должны быть написаны простым языком, места действия должны быть «живыми». В социальном театре должна присутствовать жизненная правда, чтобы задеть, спровоцировать зрителя на активность.

 В сценарии изначально должна присутствовать конфликтная ситуация в начале сюжета, а кульминация должная заканчиваться трагедией. Зритель должен почувствовать, что эта сцена может закончиться иначе. В сценарии должны быть заложены моменты («бомбы»), в которых в последующем зритель сможет сделать «СТОП» и изменить ситуацию, то есть действия, которые призваны провоцировать зрителя на действие по разрешению и предотвращению конфликта.

 Мизансцена - в классической постановке - взаимное расположение актеров и декораций на сцене. В «Форум-театре» мизансцена сопоставляется с эпизодом, явлением (в театре), либо кадром (в кино). Событие происходит в конкретном месте действия (кухня, магазин, улица, др.).

 «Бомба» - место в мизансцене, в котором предполагается, что зритель захочет сделать «СТОП». Очень эмоциональная сцена явного угнетения, в которой можно что-либо изменить, исправить к лучшему. В каждом сценарии должно быть не меньше четырех «бомб».

 Третий этап: подготовка и репетиция спектакля. На данном этапе происходит работа над мизансценами, репетиция всех мизансцен. Детально прорабатываются диалоги персонажей, работа над образами, вносятся необходимые ремарки, помогающие в процессе постановки.

 Работа с ведущим социального театра джокером. Задачи джокера:

 - провоцировать зрителя на обсуждение;

 - начинать и вести дискуссию;

 - контролировать ситуацию внутри группы.

**Фазы спектакля**

 Социальный интерактивный театр включает следующие фазы спектакля.

 1. Разогрев. Телесные упражнения и игры, которые проводятся ведущим с целью раскрепощения участников представления и зрителей (участие актеров в процессе разогрева обязательно). В результате проведения фазы «Разогрев» происходит снятие мышечных зажимов, установление контактов на вербальном и невербальном уровнях между актерами и зрителем. Такие упражнения помогают зрителям быстрее войти в атмосферу театрального действия и не бояться стать участником представления. Упражнения проводятся в течение 15-20 минут в определенной последовательности и, усложняясь по содержанию и эмоциональности, вовлекают все большее число участников в действие. Все упражнения проводятся в кругу, поэтому и актеры и зрители - участники могут познакомиться. Необходимо, чтобы актеры сами были активными, раскрепощенными, находчивыми и эмоциональными, - только таким образом удается подготовить и «зарядить» зрителей-участников для работы в интерактивной технике «Форум-театр». При этом следует соблюдать безопасность, чтобы не возникло столкновений и агрессивного соперничества.

 2. Действие. В этой фазе вниманию зрителя предлагается 5-10 минутная инсценировка спектакля, заканчивающая стоп-кадром. Перед этой фазой ведущий просит зрителя быть внимательными и не комментировать действие, не делать «стопов». После стоп-кадра, ведущий дает зрителям время обменяться чувствами, проанализировать увиденное, предсказать последствия поведения героев, затем происходит переход к следующей фазе - собственно форуму.

 3. Форум. Эта фаза является очень важной во всей интерактивной работе. Перед началом данной фазы ведущий говорит зрителям о возможности делать «стопы» и заменять одного из актеров в любом месте спектакля. На этом этапе спектакль разыгрывается заново и зритель, видя моменты, где ситуацию можно было разрешить, делает «СТОП» и происходит неполная замена зрителями ролей актеров. Встраиваться в действие может только один зритель, первым сделавший «СТОП». Он может заменить только одного героя, будь то мужчина или женщина. Зритель может включаться в сцены спектакля постепенно, сначала проговаривая роль, а затем проигрывая ее. Это поддерживает и активизирует остальных участников к проигрыванию мизансцен, потому что именно через игру и собственные эмоциональные переживания можно достичь максимального психопрофилактического эффекта.

 Главное в этой фазе - психологическая и эмоциональная поддержка со стороны ведущего, актеров и зрителей. Ни одно действие не критикуется, не осуждается, а лишь поддерживается аплодисментами. Такая поддержка со стороны ведущего, и актеров дает возможность зрителям стать участниками и предложить большое количество вариантов разрешение ситуации. Ведь в «Форум – спектаклях» нет однозначных ответов на вопросы, как не может быть идеального варианта разрешения конфликтной ситуации.

 Следует обратить особое внимание на реакцию зрителей, не выходящих на сцену. Они могут дискутировать друг с другом, обсуждать варианты и даже мешать действию, но это является важным элементом интерактивной техники, так как показывает, насколько глубоко проблема задела зрителей, насколько она важна для них. Актерами при этом осуществляется особый прием. Подыгрывая и импровизируя вместе со зрителями, они в то же время не позволяют ситуации стать идеально разрешимой. Это дает возможность искать все новые и новые пути разрешения проблемы. Заменять можно всех героев кроме 100% угнетателя, т.к. если его заменить, вся суть инсценировки в дальнейших «СТОПах» теряется.

 В любой момент по желанию зрителя, или сам ведущий, может прочитать мысли актера-героя. Для этого необходимо подойти к нему и положить руку на плечо. Мысли актера и его действия должны беспрекословно отвечать целям. Когда зритель делает «Стоп» он может «перемотать» с помощью ведущего действие назад на столько, на сколько ему необходимо для встраивания в спектакль и изменения ситуации.

 Эта фаза спектакля может продолжаться несколько часов, ее продолжительность зависит от того, насколько будут интересны варианты решения проблем в каждой мизансцене. При этом особая роль принадлежит ведущему. Ему необходимо почувствовать и вовремя отреагировать на действие зрителей, если они стали неэффективными или повторяющимися, и тактично перейти к другой мизансцене или завершить спектакль.

 4. Передача профилактической информации. Эта фаза не появляется отдельной, так как передача профилактической информации может быть осуществлена как в ходе спектакля, так и по его завершении. Эту информацию может дать ведущий или специалист, присутствующие на спектакле. Наибольший эффект достигается, когда информация психопрофилактического плана исходит от самих зрителей. Кроме того, профилактическая информация может включаться в канву спектакля с помощью «подсадных уток» - актеров, находящихся среди зрителей или разъяснение ведущего после спорного момента.

 5. Обратная связь. В этой фазе обычно берется интервью у зрителей о спектакле, о тех переживаниях, которые они испытали, об изменении отношения к той проблеме, о затронутой в спектакле.

 Важный момент здесь - выявление успешных или неуспешных действий актеров. Обсуждаются те «открытия» зрителей, которые могут помочь успешно проводить спектакли по данному сценарию в дальнейшем.

**Социальный театр в социально-психологической работе**

 Социальный театр является психолого-педагогическим феноменом, обеспечивающим проведение оригинальных научных исследований, достижение практических результатов в развитии социально-значимых личностных качеств участников театральных проектов, что, в свою очередь, способствует формированию нового научного знания и практического опыта в области прикладной психологии и педагогики, что является актуальным в такой сфере как социальная работа. Представим несколько форм применения технологии социального театра.

 Социальный театр способен создавать воспитательное воздействие – профилактика асоциальных явлений действительности, формирование позитивного отношения к себе как к личности, которая может выбирать и осознанно говорить «нет» искушениям и плохим привычкам.

 Возникновение ряда социальных проблем в молодежной среде ведет к необходимости внедрения в практику новых форм социальной работы с молодежью. В связи с этим, отечественные исследователи (Е.В. Белоусова, Л.В. Вандышева и др.) отводят особую роль творческим формам социальной работы с молодежью, так как они способствуют развитию социальных навыков, освоению новых социальных ролей, проявлению новых качеств личности. Такие формы наиболее эффективны, так как в этом случае молодежь выступает как субъект. Среди творческих форм социальной работы с молодежью наибольший интерес для нас представляет социальный театр.

 Исходя из масштабов ущерба от последствий подросткового девиантного поведения, встает вопрос о профилактических мерах в отношении оного. Социальный театр может выступать как форма профилактики девиантного поведения.

 Социальный театр — это площадка, на которой реализуется постановка спектаклей на острые социальные темы. Это могут быть темы насилия, толерантности, взаимоотношений родителей и детей, инвалидность, дискриминация и пр. Социальный театр как явление не имеет жестко закрепившейся формы организации, каждый театр имеет свои особенности, делающие его уникальным.

 Подводя итоги из вышеперечисленного, можно сказать следующее: театр - это мощный эмоциональный инструмент социальных преобразований. Зритель в театре - сторонний наблюдатель, через поступки героя на сценической площадке легче довести любую проблемную мысль до человека, а человеку во время спектакля есть возможность подумать о поступках героя и о своих тоже. Конфликт в жизни и на сцене возникает всегда из отношений между людьми, актёр и режиссёр ищут жизненные соответствия, пытаются разрешить проблемы, которые волнуют любого сидящего в зрительном зале.

 Социальный театр как технология социально-психологической работы является инновационным и эффективным решением социальных проблем групп и отдельных личностей.

**Социальный театр как вид коррекционной работы**

В работе с детьми с ОВЗ большое значение имеет включение детей в активные деятельностные формы работы, применяются особые коррекционно-развивающие педагогические технологии, позволяющие добиваться положительной динамики в обучении и воспитании. Основной формой воздействия на ребенка являются организованные занятия, в которых ведущая роль принадлежит педагогу. В настоящее время у многих учащихся слабая мотивация к познавательной деятельности, поэтому взрослым необходимо создавать у детей положительное эмоциональное отношение к предлагаемой деятельности.

Для успешного обучения и воспитания детей с особенностями в развитии необходимо пробудить их интерес к учебным занятиям, активизировать их деятельность и творческий потенциал личности. Одним из эффективных средств и методов пробуждения живого интереса воспитанников к образовательной деятельности как раз и является социальный театр.

Социальный театр и театральная деятельность выполняют особые функции: образовательную, воспитательную и развивающую.  Через театральную деятельность происходит развитие внимания, быстроты реакции, находчивости, пробуждается фантазия и воображение, улучшается пластика и диапазон речи. Постепенно формируется вкус, воспитывается чувство меры, способность анализировать, вести здоровый образ жизни. Все это позволяет получить у обучающихся навыки, необходимые для полноценной жизни в обществе, обеспечивающие их социализацию.

**3 глава**

**Основные положения культурно-образовательного проекта**

 **«Своя территория»**

Данный проект строится на основе следующих принципов:

**Принцип научности** предполагает использование научно-обоснованных методов, подтвержденных научных фактов. Данный проект отвечает достижениям современной науки и использует только проверенные научные данные.

**Принцип интегративности** представляет собой преодоление межведомственной разобщенности и нескоординированности деятельности в вопросах профилактики негативных явлений и создания благоприятной среды для роста и развития сильных положительных сторон личности подростков и молодежи.

Создание оптимальных условия для реализации потенциальных возможностей подростков и молодежи предполагает учет индивидуальных особенностей развития, индивидуальных подход, который находит свое отражение в **принципе индивидуализации.**

Устремление педагога содействовать развитию индивидуальности, поддержание процессов самопознания личности учащегося отражается в **личностно-ориентированном принципе.**

**Цель и задачи проекта**

**Цель проекта -** Создание условий для социализации подростков посредством включения их в культурно - образовательную среду на базе театра до 80%.

**Задачи проекта:**

1. Подготовить реестр социальных партнёров и заключить соглашение о межведомственном взаимодействии.
2. Создать и внедрить мобильный видеоконтент на базе платформ театра и организаций-партнеров (образовательные организации).
3. Разработать и внедрить формы и методы психолого-педагогического сопровождения в период активного погружения подростков в культурно-образовательные мероприятия.
4. Реализовать модель культурно - образовательной среды «Своя территория» на базе театра, образовательных организаций и других партнеров проекта. (Приложение № 4).

*Задачи для педагогов-психологов и социальных педагогов*

1. Организация культурно-образовательного пространства и психолого-педагогического сопровождения для эффективной социализации подростков и молодежи в образовательной организации.
2. Повышение уровня жизнестойкости подростков и юношества, обучающихся в образовательных организациях посредством участия в проекте.
3. Развитие компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля, принятия риска.
4. Формирование у подростков и молодежи позитивного самосознания и ответственного отношения к своему поведению.

**Ожидаемые результаты проекта**

*Показатели проекта по годам*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Тип****показателя** | **Базовое****значение** | **Период, год** |
| **2020** | **2021** | **2022** |
| Вовлеченность подростков в культурно - образовательную среду «Своя территория» (%) | основной |  15  | 45 | 60 | 80 |
| Численность участников в культурно - образовательных программах (чел) | аналитический | 775  | 1125 | 1500 | 2000 |
| Численность участников подростков, инициирующих культурно-образовательные мероприятия - «Волонтеры культуры» (чел) |  0 | 15 | 25 | 45 |
| Количество просмотров информационного ресурса театра и организаций-партнеров в сети Интернет с просмотром видео-контента (посещаемость) | 0 | 250 | 1250 | 6250 |

*Результаты проекта*

1. Разработаны нормативно - правовые документы в рамках реализации проекта.
2. Заключены соглашения о взаимодействии на основании сформированного реестра социальных партнеров проекта.
3. Создана театральная библиотека драматургических произведений на остросоциальные подростковые темы.
4. Создан видеоконтент на платформе театра и внедрен в учреждения образования.
5. Разработан и реализован алгоритм социально – психолого – педагогической поддержки подростков.
6. Созданы экспериментальные площадки в рамках реализации проекта.
7. Организованы и проведены мероприятия в рамках реализации проекта.
8. Сформирована организационная структура культурно-образовательной среды «Своя территория».

*Результаты работы с подростками и молодежью*

1. Вовлеченность подростков и молодежи в культурно - образовательную среду.
2. Повышение уровня гражданской ответственности.
3. Умение правильно реагировать и выстраивать поведенческую стратегию в сложившейся трудной жизненной ситуации.
4. Психологическая готовность к проживанию трудных жизненных ситуаций.
5. Умение находить безопасные способы преодоления и переживания трудных жизненных ситуаций.
6. Установление четкой жизненной позиции.

**Направления и содержание деятельности проекта**

На базе БУК «Омский государственный северный драматический театр имени М.А. Ульянова» была организована постановка пяти спектаклей:

1. Наташина мечта. Я Пулинович.
2. Немножко осени. Октябрь. К. Жуковой.
3. Убийца. А. Молчанова.
4. Кричи волк.Влада Ольховская.
5. Всем кому касается. Дана Сидерос.

Отдельная постановочная группа монтирует, оцифровывает и копирует на электронные носители отснятый контент. На сайте театра создана вкладка «Проект «Своя территория», в которой содержится информация по проекту, видеоконтент и трейлеры с участниками проекта об актуальности затронутой темы и их размышления о влиянии проекта на их жизнь.

Проект состоит из просмотра всех спектаклей в видео формате с последующим обсуждением и организацией дальнейшей деятельности в рамках идей охранно-защитной концепции социальной профилактики. После просмотра спектакля группы перемещаются в одну из выбранных форм интерактива: круглые столы, дискуссионные площадки, квесты, лаборатории, где они могут примерить на себя какую-либо роль или предложить альтернативную версию развития события. На этом этапе необходимо определить потенциал подростка, который сможет себя в дальнейшем реализовать как режиссера события, драматурга, артиста или в альтернативном направлении.

Активное участие в проекте играют социальные партнеры из сферы культуры, досуга и дополнительного образования, которые готовы предоставить на своей территории помещения и модераторов и фасилитаторов в разрезе работы сформированных экспериментальных площадок: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная» и другие. Здесь подросток может погрузиться в заинтересовавшую его сферу, реализоваться в ней и уже практически начать социализироваться. У подростков могут возникать различные предложения, идеи, проблемы личностного характера, сложности в организации, проекты и прочее, которые должны найти свое отражение на следующей стадии проекта.

Конкурсы по пьесам «Современной драматургии», режиссерские и драматургические лаборатории, читки пьес, театральные и другие фестивали, лагеря, конференции, круглые столы, дискуссионные площадки, в которых задействованы все экспериментальные формы работы. Они объединяют и формируют единое пространство, где подростками создается общий продукт, в котором могут принимать участие и медийные личности, популярные актеры, авторитетные общественные деятели.

Апогеем проекта ежегодно становится Форум, который подводит итоги работы. Формируется список проблем и задач, которые необходимо решить в рамках данного проекта. Могут возникнуть новые идеи, подпроекты, но главным образом, он должен определить важность работы в обозначенном русле. Происходит аудит достигнутых результатов и корректировка задач проекта, определяются новые потребности и вектор дальнейшего развития, запускается новый виток проекта.

Таким образом, подросток, проходя через стадии от зрителя и участника до соорганизатора, организатора, волонтера проекта, формируется как личность, которая социализирована и способна вокруг себя создавать собственное пространство «Своя территория».

Создание экспериментальных площадок осуществится в результате привлечения подростков к участию в интересных, полезных мероприятиях, именуемых на практике досуговой деятельностью. Будет организована работа кружков, клубных формирований, диалоговых площадок (режиссерская, актерская, драматургическая, литературная, проектная, художественная). Результатом работы экспериментальных площадок станут мероприятия, организованные в проекте: «Драматургическая гостиная» (2020г.), «Театральный фестиваль» (2021г.), Форум «Своя территория» (2022г.), где организаторами и участниками наравне с руководителями выступят сами подростки.

**Опыт социально-психологического сопровождения подростков в рамках проекта «Своя территория»**

*Содержание деятельности проекта*

1. Организация родительских собраний с целью информирования родителей (законных представителей) о реализации культурно-образовательного проекта «Своя территория».
2. Просмотр спектаклей родителями (законными представителями).
3. Оформление заявлений (согласий) родителей (законных представителей) на психолого-педагогическое сопровождение в рамках культурно-образовательного проекта «Своя территория». Приложение №10.
4. Первичная психологическая диагностика обучающихся (социализация, параметры жизнестойкости, самооценка и др.).
5. Просмотр спектаклей подростками и молодежью.
6. Участие обучающихся в обсуждениях спектаклей (диалоговых площадок: режиссёрская, актерская, драматургическая, литературная, проектная, художественная).
7. Организация проведения интерактивных социально-психологических площадок в образовательных организациях с обучающимися от 14 до 19 лет по направлению «Социальная профилактика» (тренинги, квесты, лаборатории, развивающие занятия, беседы и др.).
8. Итоговая психологическая диагностика обучающихся (социализация, параметры жизнестойкости, самооценка и др.). Обобщение результатов.
9. Организация фестивалей, диалоговых площадок, экспериментальных площадок, конкурсов, круглых столов и других форм работы.

*Описание спектаклей*

Деятельность модератора (психолога) Проекта «Своя территория» состоит в организации диалоговых площадок после просмотра пяти спектаклей (очно или в видео формате) с последующим обсуждением и организацией дальнейшей деятельности в рамках идей охранно-защитной концепции социальной профилактики.

Для просмотра и обсуждения были предложены следующие спектакли.

1. 1.Наташина мечта. Я Пулинович.
2. Немножко осени. Октябрь. К. Жуковой.
3. Убийца. А. Молчанова.
4. Кричи волк.Влада Ольховская.
5. Всем кому касается. Дана Сидерос.

Каждый спектакль несет в себе тематику на социальные темы, но и в тоже время имеет свои особенности и индивидуальность. Именно такое сочетания позволяет при просмотре и дальнейшей работе психолога с подростковой аудиторией формировать и тренировать жизнестойкость, как интегральную личностную черту, с помощью которой подросток будет наиболее эффективно преодолевать трудные жизненные ситуации. И в каждом спектакле они свои.

В спектакле «Наташина мечта» (Я Пулинович) освещены вопросы первой любви. Три монолога. Очень продуманных, талантливо исполненных монолога. Настоящая вера в обстоятельства, что особенно важно, так как эмоциональный крючок пьесы выстроен как раз на том, что эти девочки искренне верят, что всё делают правильно. Заставляет задуматься над тем, кто же и как должен был объяснить им, что значит любить.

То, как подросток переживет период первой влюбленности, каким окажется его первый опыт, как сложится его дальнейшая жизнь во многом зависит от родителей, супружеских и детско-родительских взаимоотношений, семейных сценариев. Это весьма широкая и глубокая тема. Подростки часто сталкиваются с непониманием взрослых и остаются один на один с незнакомым, неизведанным чувством. Многие родители не воспринимают первую любовь своего ребенка всерьез. Он для них еще маленький и во взрослом мире ему делать нечего! Кроме того, они считают, что влюбленность, отношения с противоположным полом мешают учебе. Поэтому всячески пытаются прекратить их. В результате хрупкая нить доверия между ребенком и родителями рвется, впоследствии мешая уже взрослым детям выстраивать близкие отношения с противоположным полом.

Для психолога диалог в Наташиной мечте - это, прежде всего, уникальный способ соприкоснуться с личными проблемами и размышлениями подростка.  Для подростков - это ощущение и понимание равенства со своим собеседником, что обозначает не равенство в знании, а равные права на ответственность за постановку и решение своего вопроса в рамках обсуждения данного спектакля.  Поэтому диалогичность о первой любви - совместный поиск истины, форма и способ отношений, где главное не воспроизведение информации, а размышление, обсуждение проблемы, причем в рамках законов речевого поведения: взаимоуважения, взаимопонимания и сотворчества.

Дальнейшая работа и обсуждение этой темы является толчком для начала работы психолога с подростками по формированию трех базовых компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля и принятия риска. Это реализуется в тренинговой работе.

Спектакль «Немножко осени. Октябрь» К. Жуковой. Речь в пьесе идет о двух девушках, которые оказались в критической ситуации, после которой жизнь никогда не станет прежней. Например, у одной из героинь онкология и она мужественно борется с ней. Обсуждение данного спектакля – это не разговор о том, что надо было понять. Подростки вовсе не обязаны понять то, что понимают взрослые. У них есть лишь потребность «размять впечатления», поделиться, и в ходе разговора они могут продвинуться в своем понимании решения трудных жизненных ситуаций. Кроме того осознать, как по-разному мы воспринимаем искусство. И как это интересно. Умение справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, уверенность в своих силах, выбор социально приемлемых моделей поведения – всё это лежит в основе дальнейшего обсуждения и работы.

Здесь мы тоже формируем компоненты жизнестойкости. Это инновационная форма работы, в ходе которой идет «проигрывание» трудных жизненных ситуаций с целью выработки стратегий по их разрешению на личностном уровне. Данный подход позволяет:

1. Выработать позитивное отношение к себе как личности, которая может выбирать и осознанно говорить НЕТ искушениям молодежной субкультуры.
2. По-новому ощутить себя и свой статус в перспективе жизни.
3. Воздействие идет не только на интеллект подростков, но и на чувственную сферу. Ребята приобретут творческий, культурный и социальный опыт, повыситься уровень гражданской ответственности.

Спектакль «Убийца» А. Молчанова. Смысл спектакля заключается в том, что студент областного института Андрей проиграл в карты соседу по общежитию приличную сумму. Платить, понятно, нечем, поэтому герой по приказу выигравшего, местного «авторитета», вынужден отправиться на поиски товарища по несчастью - другого должника. Условие простое: либо получить долг с беглеца, либо убить его. Приглядывать за гонцом удачливый картежник посылает свою девушку. Но Андрей в последний момент решает все-таки сначала поехать не на мокрое дело, а в деревню к маме, в надежде взять у нее деньги и отдать долг. На первый взгляд пьеса «Убийца» больше похожа на киносценарий: слушаешь героев - и ребятам легко представить себе очередной роад-муви с общежитским студенческим бытом, провинциальным автовокзалом, раздолбанным автобусом, трясущимся по среднерусскому бездорожью, с родным домом в деревне. Автор между тем использует простой, но очень сильный отстраняющий прием. Внутренние монологи героев переведены в реплики, в сущности, персонажи не столько общаются между собой, сколько по очереди пересказывают эту, в сущности, «жесткую историю» (трудную жизненную ситуацию), отчего она, безупречно правдоподобная в деталях, вдруг обретает характер немного лукавой и местами поучительной фантазии. И здесь задача психолога - дать возможность подростку задуматься над сюжетом, научить анализировать и извлекать уроки, которые пригодятся в жизни. А также мы можем пообщаться с подростком и ненавязчиво «на равных» высказать свою точку зрения на жизнь.

После просмотра спектакля группы ребят могут перемещаются в одну из выбранных форм интерактива: круглые столы, дискуссионные площадки, квесты, лаборатории, где они могут примерить на себя какую-либо роль или предложить альтернативную версию развития события. На этом этапе необходимо определить потенциал подростка, который сможет себя в дальнейшем реализовать как режиссера события, драматурга, артиста или в альтернативном направлении.

 Спектакль «Кричи волк»Влада Ольховская. Современная трагикомедия. Сюжет спектакля заключается в том, что жизнь 15-летней Насти внезапно перевернулась с ног на голову: еще вчера она была единственным ребенком в семье, избалованной принцессой, а сегодня ее мать взяла на воспитание дочь от первого брака. И не просто незнакомую Насте девушку, а девушку с тяжелым диагнозом – шизофрения. Настя не собирается с этим мириться, она и ее друзья готовы сделать все, чтобы выгнать из дома «хищного зверя».

Подросткам нравится видеть ровесников на сцене, а взрослые хотят, чтобы персонажи демонстрировали положительный пример для подражания. Возможно, это и не всегда так, но мнение распространенное. В любом случае в театре интересно наблюдать за решительными действующими лицами, особенно юными. Они в силу возраста и характера хоть и перечат взрослым, но стараются им помочь по мере сил, часто спасая.

Спектакль «Всем кому касается» Дана Сидерос. Спектакль о Российской гимназии, ее буднях, детях, педагогах, о жизни и толерантности. При просмотре спектакля подросток начинает ловить себя на мысли, что он полноправный герой происходящего. Ему кажется, будто актеры, его старые друзья. Ведь они тоже учатся в школе. Современно, естественно, правдиво. Своя территория.

 Очень эффективна и профицитна по энергетическому ресурсу работа психолога с подростковой аудиторией в рамках данного спектакля по формированию и тренировки компонентов жизнестойкости.

**Технология организации и проведения диалоговой площадки**

Сегодня приоритетной целью современного воспитания является формирование коммуникативной компетенции обучающихся. [22].

Понятие «диалог» рассматривается широко. В первую очередь, это разговор двух или нескольких лиц. Выделяют два типа диалога: информационный, который можно использовать в процессе получения участниками диалога новой информации, и интерпретационный, когда в ходе диалога можно обмениваться мнениями по известным для собеседников фактам.

Не следует думать, что организация диалогового обучения ограничивается лишь созданием раскованного общения с подростками, свободным обменом мнениями. Психологу необходимо учитывать ряд организационных моментов:

1.Организация образовательного пространства кабинета (аудитории). Традиционная расстановка парт при диалоговой технологии неуместна.  Обучающиеся должны общаться лицом к лицу.  Поэтому такая форма работы, как групповая, является наиболее оптимальной.

2.Содержание   диалога.  Психолог должен продумать:

·     тематику диалога;

·     формулировку вопросов и заданий;

·     материал диалога, который должен решать задачи мероприятия;

·     учет временных ограничений;

·     состав групп, психологическую атмосферу в группе, так как каждый участник диалога должен стать участником, а не зрителем.  Сначала научиться вступать в диалог с собственным «Я», затем взаимодействовать с другими («Я и другой»), в итоге стать участником мультидиалога.

Что же такое учебный диалог для психолога   и ученика?

Для психолога диалог    — это, прежде всего, уникальный способ соприкоснуться с личными проблемами и размышлениями ученика.  Для подростков — это ощущение и понимание равенства со своим собеседником, что обозначает не равенство в знании, а равные права на ответственность за постановку и решение своего вопроса.  Поэтому диалогичность — совместный поиск истины, форма и способ отношений, где главное не воспроизведение информации, а размышление, обсуждение проблемы, причем в рамках законов речевого поведения: взаимоуважения, взаимопонимания и сотворчества.

*Формы диалоговых мероприятий*

1. Круглый стол.

1. Классический круглый стол.

Мероприятие проблемного характера. Обычно проводится по инициативе какой-то организации, группы, лица. В ходе модерируемой дискуссии обсуждается та или иная актуальная проблематика в следующих ракурсах: постановка проблемы и обмен мнениями; обобщение идей и мнений, касающихся заявленной проблематики; поиск путей развития и решения обозначенной проблемы

2. Ситуационный анализ (ситан).

Это обсуждение в формате «круглого стола», подготовленное в соответствии с определённым регламентом: собираются все заинтересованные группы, обладающие критической информацией, и обсуждают проблему по обозначенным правилам. В ходе ситана происходит «сборка» картины происходящего с «прорисовкой» проблемных зон и ассортимента имеющихся, готовящихся и необходимых решений для преодоления проблем (в разрезе заинтересованных групп). Главная задача: попытаться линейку проблем соотнести с линейкой решений и (возможно!) определить субъектов, которые могут эти решения реализовать

3. Мозговой штурм.

«Мозговой штурм» является одной из разновидностей проведения круглого стола. Он предполагает включение всех присутствующих в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу. В ходе мозгового штурма обсуждение строится таким образом, что участникам мероприятия предлагают высказать как можно больше вариантов ответов на поставленный вопрос. Затем ведущий (модератор) группирует поступившие ответы и предложения, определяет приоритеты и формирует общие подходы.

2. Дискуссия.

В ходе дискуссии происходит обмен мнениями по какому-либо вопросу, обсуждение проблемы или сопоставление информации, идей, мнений, предложений в соответствии с определенными правилами. Дискуссия предполагает выступление нескольких и даже многих ораторов, в связи с чем возникают прения, которые и являются основным смысловым ядром дискуссии.

1. Общественные (публичные) слушания.

Данный формат предполагает наличие ведущего и массы участников, которые находятся в равном положении. Здесь не выделяют специальных докладчиков или дискутантов, а поставленный вопрос или проблема обсуждаются всеми участниками в соответствии с регламентом, озвученным председателем.

2. Общественная дискуссия.

Общественная дискуссия близка публичным слушаниям. Однако она более растянута во времени и может проходить дистанционно на одной или нескольких информационно-дискуссионных площадках (СМИ, Интернет и пр.)

3. Групповая дискуссия.

Групповая дискуссия проходит в виде обсуждения проблемы специально выделенной группой людей (специалистов, знаковых персон и пр.) перед аудиторией (последняя, согласно регламенту, задаёт вопросы, озвучивает реплики, вступает в полемику). Групповая дискуссия обычно проходит в формате панельной или подиумной дискуссии (эксперты по очереди излагают свои позиции, затем подключается аудитория - задаёт вопросы и начинается обсуждение) или дебатов (два эксперта представляют противоположные точки зрения на проблему, после нескольких раундов в обсуждение включается аудитория).

4. Экспертная дискуссия.

Экспертная дискуссия является мероприятием, где специалисты в определённой сфере в дискуссионной форме обсуждают ту или иную проблематику. Это закрытое мероприятие, на которое приглашаются участники по предварительно составленному списку.

5. Дискуссия с предварительным обсуждением в Интернете.

Дискуссия начинается обсуждением определённой темы онлайн (на каком-то форуме, группе в социальной сети и т.д.), а затем выносится на реальную площадку. Нередко обсуждение в Интернете сопровождается выкладыванием дополнительных материалов по теме (статей, видеороликов, обсуждением темы в других сообществах и пр.). Чаще всего в такой форме происходят клубные дискуссии (сообщество, объединённое какой-то темой, начинает обсуждать актуальную для них проблему

3.Культурное событие с последующей дискуссией.

1. Публичная лекция с обсуждением.

Публичная лекция – это мероприятие, на котором обсуждается та или иная тема, представленная в лекционной форме кем-то известным, авторитетным, профессиональным. Формат публичной лекции предполагает не просто прослушивание лекции, но и последующую дискуссию (вопросы лектору, суждения и пр.) по предмету, которому посвящена лекция

1. Встреча с интересным человеком.

Данный формат похож на публичную лекцию, но приглашённый гость не читает лекцию целиком, а делает сообщение на определённую тему, после чего начинает беседу-дискуссию с аудиторией – вопросы, мнения, реплики.

1. Презентация с обсуждением.

Презентация – это мероприятие, дающее возможность сделать информацию более наглядной, оживить ее, привлечь к ней внимание определённых групп и персон. Центром презентации бывает как культурное событие (выставка, книга и пр.), так и результаты работы (доклады, исследования, мониторинги и пр.). После презентации происходит обсуждение. Дискуссии, выстроенные вокруг презентации книги, чаще всего проводятся в библиотеках, вокруг выставки - в музеях.

1. Кинопоказ, показ спектакля с обсуждением.

Поводом и затравкой для последующей дискуссии в этом случае служит художественный или документальный фильм, спектакль на остросоциальные темы. Дискуссия после просмотра строится либо вокруг темы, которой посвящён фильм или спектакль либо непосредственно по сюжету.

4.Дисскуссия в квазиигровой и учебной форме.

1. Гражданское жюри.

Этот формат похож на классическую игровую форму «судебное заседание», когда участники обсуждают проблему в форме, имитирующей судебное разбирательство. Вместе с тем, гражданское жюри — это квазиигровая форма, т.к. роли в нём играют реальные субъекты интересов (профессиональные группы, горожане, чиновники), а вердикт выносится реальный, который после мероприятия выносится в информационное пространство и доводится до всех заинтересованных групп и лиц, принимающих решения.

1. Публичное интервью.

Публичное интервью частично похоже на ток-шоу. Оно изначально предполагает активное общение между всеми участниками мероприятия - спикерами и гостями - в формате вопрос-ответ.

3. Мастер-класс (семинар, тренинг) с элементами дискуссии.

Активное обучение (семинар), отработка определённых умений и навыков (мастер-класс, тренинг) с обсуждением темы с аудиторией. Данный формат предполагает сочетание лекционной, дискуссионной и интерактивной частей.

*Правила диалоговой площадки*

1. Соблюдение регламента
2. Диалоговая площадка подразумевает выступление спикеров, экспертов, мнение зала.
3. Управляет диалоговой площадкой модератор (психолог), который определяет ход и регламент ведения данного мероприятия.

*Опыт организации диалоговой площадки при просмотре и обсуждении спектаклей на остросоциальные темы*

*Учимся обсуждать спектакль [16]*

Вопросы, которые помогут подросткам понять свое впечатление.

Обсуждение спектакля – это не разговор о том, что надо было понять. Подростки вовсе не обязаны понять то, что понимаем мы. У них есть лишь потребность «размять впечатления», поделиться, и в ходе разговора они могут продвинуться в своем понимании решения трудных жизненных ситуаций. Кроме того осознать, как по-разному мы воспринимаем искусство. И как это интересно. Педагог-психолог направляет разговор, поддерживает его, не давая угаснуть.

*Методика безоценочного интервью*

Подростки садятся в круг и отвечают на вопросы педагога-психолога.

1. Сначала мы активизируем чувственную память, задаем вопросы, которые позволяют воскресить первые яркие, живые воспоминания об увиденном. «Закройте глаза: какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда произносят: «…» (название спектакля)?»

2. Потом мы освобождаем чувства сознание зрителей от сопротивления. Мы задаем вопросы, которые позволяют им освободиться от всего негатива, накопившегося во время спектакля. Этот негатив может быть связан с субъективным состоянием обучающегося, поведением зрительного зала, с особенностями самого зрелища или еще какими-то факторами. Но в любом случае удерживаемые внутри негативные реакции помешают вести продуктивный диалог об увиденном, и поэтому мы должны от них освободиться: «Где вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?»

3. Теперь по принципу контраста мы должны дать возможность участникам разговора пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. Это настроит нас на позитивную работу: «Где вы искренно смеялись? Где хотя бы улыбались?»

4. Следующий шаг – вопросы на сопереживание и идентификацию. Одна из важных функций искусства – возможность максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Из такого сопереживания вырастают и навыки самоанализа, и коммуникативный опыт, и умение создавать собственную картину мира. Поэтому мы помогаем зрителям обнаружить их истинные отношения к героям и к себе. Вопросы на глубинное переживание: «Где было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца? Где было грустно, больно, хотелось поплакать?». Вопросы на личностную идентификацию: «За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили? Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за них? Где вам было за них стыдно? Где вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним? Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще? О чем бы вы с ним разговаривали? Как бы проводили время?»

5. Следующий блок вопросов выводит зрителей на художественно-эстетическое осознание увиденного. Он связан с обсуждением специфических художественных выразительных средств данного спектакля. Мы обращаем внимание на работу художника, композитора, драматурга, режиссера, актеров. «Если бы у спектакля не было названия – как бы вы его назвали? Если бы в спектакле не было таких-то сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что? Если бы там была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. Д. – что-то изменилось бы для вас? Что?»

6. В конце беседы нужно помочь обучающимся перейти от аналитических форм работы к синтезирующим, осознать пафос целостного произведения, художественный метод, при помощи которого оно создано, понять, к кому обращен этот спектакль. «Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему? И что бы вы ему при этом сказали? Кому вы не советовали бы это смотреть и почему? Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз? Или что-то другое этого же автора? Режиссера? С этими же исполнителями? Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?»

### *Роль учителя*

Сам педагог-психолог при любом способе обсуждения говорит в последнюю очередь и только если его спросят; максимально односложно, чтобы подросткам хотелось самим додумывать и спорить, расспрашивать. Чтобы они начали ценить квалифицированное мнение.

Обсуждение можно считать удачным, если в конце юные театралы говорят о том, что испытали чувство радости от того, что их выслушали, что они были интересны со своими чувствами и размышлениями. А главное, у них появилось сознание: какие мы, оказывается, умные! Хорошо, если подростки признаются, что их понимание спектакля изменилось в ходе разговора. И теперь им хочется перечитать пьесу, еще раз посмотреть спектакль.

### *А теперь пишем!*

После совместного просмотра спектакля и коллективного обсуждения предложите подросткам выразить свои впечатления в письменной форме. Помимо традиционных рецензий это могут быть: стихотворение в прозе, эссе, театральная байка или театральный анекдот, репортаж, дневник событий, реплики и диалоги, подслушанные в зрительном зале, в фойе и за кулисами, драматургический этюд на театральные темы, интервью со зрителями, актерами и режиссерами, творческий портрет актера, режиссера, проблемно-аналитическая статья и любой другой жанр, кроме фальшивого и скучного.

Последующая работа с обучающимися носит групповой характер и может включать в себя следующие методы:

1. Анкетирование, тестирование, тренинг, беседа, наблюдение. (Приложение № 5,7)
2. Групповая работа.
3. Элементы индивидуальной и групповой психотерапии.
4. Ценностно-ориентированные игры (Приложение № 6).
5. Мастер-классы.
6. Психогимнастика.
7. Индивидуальные коррекционно-профилактические и социальные программы (Приложение №8).

Рекомендуется использовать три направления в работе по развитию жизнестойкости обучающихся в образовательных организациях.

*Направления в работе, соотносящиеся с параметрами жизнестойкости [9].*

- 1 направление – *коммуникативное,*работа направлена на развитие навыков межличностного взаимодействия и такого показателя жизнестойкости как *вовлеченность.*

* *Цель:*в ходе проведения тренингов, ролевых игр развить у обучающихся навыки позитивного общения, эмпатии, эмоциональной включенности в процесс, умение находить интересное для себя.
* *Задачи:*

1. Развить способность в установлении и поддержании позитивного общения, познакомить обучающегося с приёмами общения.

2. Помочь осознавать свои собственные потребности и интересы.

3. Научить заявлять о своих интересах, говорить «нет».

* *Может включать в себя:*

**-** Мини лекция «Эффективные способы отказа»;

- Упражнение «Да - нет»;

- Упражнение «Скажи: «Нет»»;

- Ролевая игра «Очередь»;

- Ценностно-ориентированная игра «Межгалактическая конференция»;

- Ценностно-ориентированная игра «Путешествие на корабле»;

- Упражнение «Заезженная пластинка»;

- Ролевая игра «Острые коммуникации»;

- Упражнение «Если ты мне поможешь»;

- Упражнение «Раздвоение личности»;

- Спектакль «Магазин чувств»;

- Игра «Я-человек!»;

- игра «Снежинка».

- 2 направление – *саморегуляция*, деятельность направлена на овладение навыками самоконтроля и регуляции эмоциональным состоянием, развитие такого составляющего жизнестойкости как *контроль.*

* *Цель:* в ходе проведения тренингов, участия обучающихся в постановке социального театра активизировать процесс самоосознавания, научить приемам самоконтроля, конструктивного преобразования негативных переживаний.
* *Задачи:*

1.Познакомить обучающихся с эффективными способами управления негативными эмоциями (гнев, злость и т.д.), со способами релаксации и нормализации своего внутреннего состояния;

2.Развить у обучающихся умение контролировать своё состояние и поведение.

 3.Активизировать рефлексию участника по отношению к своему поведению, помочь обучающемуся в осознании природы собственных чувств и переживаний.

* *Может включать в себя:*

- Упражнение «Я злюсь, когда...»;

- Упражнение «Позвольте улететь своим заботам»;

- Упражнение «Цветное дыхание»;

- Упражнение «Вулкан»;

- Упражнение «Уши - нос»;

- Упражнение «Как я себя чувствую»;

- Упражнение «Место силы»;

- Прогрессивная мышечная релаксация;

- Спектакль «Стая».

- 3 направление – *самооценка,* направлены на коррекцию самооценки и развитие такого качества жизнестойкости как *принятие риска* через осознание собственных ошибок как пути развития и ценного опыта.

* *Цель:*в ходе проведения занятий развить у обучающихся уверенность в себе, в своих силах.
* *Задачи:*

1.Развить у участника представления о ценности себя самого и другого человека.

2. Помочь осознать наличие имеющихся у него ресурсов, способностей.

3. Привести обучающегося к осознанию того, что только он способен повлиять на ход своей жизни.

- Ценностно-ориентированная игра «Жизненная перспектива»

- Сюжетно-ролевая игра «Бункер»;

- Игра-симулятор «Я - человек»;

- Упражнение «Смайлики» на самооценку;

- Упражнение «Устойчивость»;

- Упражнение «Мой сосед слева»;

- Упражнение «Мои сильные и слабые качества»;

- Упражнение «Необитаемый остров»;

- Упражнение «Состояние уверенности»;

- Спектакль «Подростки».

*Интерактивный подход к деятельности подростков в проекте*

* «Зритель» – этап, на котором подросток знакомится со спектаклем и/или видеоконтентом,проживает спектакль через актера, проецирует эмоции героя на себя, что создает иллюзию личного участия в представленных событиях и заносит этот опыт в личный, избегая необходимости самостоятельно пробовать нечто рискованное в реальности.
* «Участник» *–* данный этап позволяет подросткам дать субъективную оценку спектаклю и/или видеоконтенту и при этом не быть осуждённым за «своё» виденье ситуации, пройти анкетирование и психологическое тестирование для того чтобы увидеть со стороны свои возможности. Также подросток может открыто участвовать в дискуссиях, укреплять свои лидерские, интеллектуальные, организаторские способности в прохождении квестов, проигрывании кейс ситуаций.
* «Соорганизатор» – на этом этапе подросток вовлечен в деятельность экспериментальных площадок. Мастер-классы для подростков от подростков, практико-ориентированные программы в направлении театральное искусство, проектные мастерские для подростков с возможностью презентации подростковых инициатив «на бумаге». Данный этап позволяет подростку в полной мере развить свои лидерские, интеллектуальные, организаторские способности.
* «Организатор (волонтер)» - данный этап предоставляет возможность подростку наравне с руководителем организовывать и проводить мероприятия в проекте и транслировать их в своём образовательном учреждении, вовлекая в проект других подростков.

**Обсуждение спектакля (специального) и дальнейшие методы работы с подростками, имеющими умственную отсталость**

Очень важно обсуждать с подростком, имеющим умственную отсталость, увиденное произведение. Это помогает ему осмыслить то, что он увидел, разобраться со своими впечатлениями, учит высказывать свое мнение, выражать свои мысли и эмоции. А ещё это даёт возможность поговорить с подростком о каких-то важных темах, затронутых в спектакле и показать свою заинтересованность в его личности.

Большой простор и для углубления восприятия произведения, и для увеличения интереса к театру дают творческие работы на основе прочитанного. Это могут быть рисунки, поделки или импровизированная викторина.

***Начните с простых вопросов.***В начале обсуждения лучше задавать простые вопросы о том, что понравилось и не понравилось, что было непонятным, какие герои и события привлекли внимание. Эти вопросы постепенно подготовят подростка к осознанию смысла произведения и выводах, которые лучше приберечь к завершению вашей беседы.

*Вопросы для обсуждения:*

— Понравился ли тебе спектакль?

— Кто из героев тебе понравился больше всех? Чем?

— А какой он? Что он хочет?

— Как он смог измениться?

— Что ему помогло достичь цели?

— В какой ситуации живет герой?

— Как он себя при этом чувствует?

— Почему герой повел себя таким образом? В чем причины такого поведения?

— Что ждет его в будущем?

— Мог ли герой действовать в данной ситуации иначе? Как именно? Как бы ты поступил в подобном случае?

— Что он может сделать, что бы исправится?

— Что помогает ему справляться с возникшей тяжелой ситуацией?

— Давай пофантазируем, что было бы дальше с героями?

— Чему мы можем научиться у героев?

— О чем этот спектакль для тебя?

— Что бы ты хотел изменить в спектакле?

Конечно, в зависимости от произведения эти вопросы могут видоизменяться, сокращаться и дополняться собственными.

Главная задача - дать возможность подростку задуматься над сюжетом, научить анализировать и извлекать уроки, которые пригодятся в жизни. А также мы можем приятно пообщаться с подростком и ненавязчиво «на равных» высказать свою точку зрения на жизнь.

*Организация работы по включению подростков с нарушением интеллекта в театрализованную деятельность*

Цель работы - создание максимально благоприятных условий для формирования у подростков с умственной отсталостью коммуникативных навыков и жизнестойкости через театрализованную деятельность.

 Задачи:

1. Пробудить у подростков интерес к театральному искусству, его истории и развитию. Знакомить с различными видами театров; воспитывать эстетическое отношение к явлениям окружающей действительности; развивать познавательные интересы подростков через расширение представлений о видах театрального искусства.

2. Формировать у подростков умения налаживать партнерские отношения через театрализованную деятельность. Развивать у подростков потребности в самостоятельной театральной деятельности, эмоционально-положительном отношении к сверстникам, воспитании воли в себе, жизнестойкости.

3. Развивать психические процессы: внимание, память, воображение, мышление, речь, эмоционально-волевую сферу, а также интеллектуальные, музыкальные и творческие способности.

4. Формировать у подростков первоначальные представления о средствах актёрской выразительности, умения перевоплощаться, брать на себя роль актера или зрителя. Совершенствовать игровые навыки и творческую самостоятельность детей через постановку музыкальных, театральных сказок, кукольных спектаклей, игр-драматизаций, упражнений актерского тренинга.

*Рекомендуемые методы обучения:*

1. Вербальные (беседа, работа с текстом, объяснение значения незнакомых слов).
2. Наглядные (показ приемов работы, работа со сценических движением, игра, импровизация).
3. Практические (наблюдение, самостоятельная и творческая работа).
4. Эвристические, поисковые: (поиск интонации, жеста, пантомимические этюды и упражнения).
5. Игра - драматизация.

**Из опыта работы БСУСО «Кировский детский дом – интернат для умственно отсталых детей», «Театр и дети»**

Инклюзивный театр – это современный инструмент реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Творческий процесс, как показывает практика, является самым эффективным методом для детей с ОВЗ в их социальной и культурной адаптации. Огромная сила воздействия театральной игры развивает, воспитывает многие положительные качества личности и дает реальную возможность адаптироваться ребенку в социальной среде.

 Идея инклюзивного тетра «Театр и дети» заключается в том, чтобы создать комфортное пространство для расширения и реализации возможностей детей с ОВЗ в рамках инклюзии и социализации. «Театр и дети» ориентирован на разнообразную совместную деятельность детей и взрослых. Театр — это модель коллективного взаимодействия, наиболее интересная и полезная форма внеклассной работы. Педагоги здесь не командуют и не руководят. Они создают условия полноценного разностороннего самоутверждения ребенка в любимой деятельности. Сами они не просто организаторы такой деятельности, но и полноправные ее соучастники. У педагогов и детей общие заботы, переживания и дела, а это немаловажный фактор, формирующий жизненно необходимые ценности, личностные установки. «Театр и дети» предусматривает использование активных форм работы, которые эффективно могут воздействовать на всех участников.

Коллектив инклюзивного театра работает с детьми, имеющими нарушения интеллекта. У детей данной категории системное недоразвитие речи, познавательных процессов, наблюдается слабое моделирование отношений, они не проявляют активности для совместной деятельности, пассивны, эмоционально не устойчивы, не владеют умением общаться и договариваться. Конфликтные ситуации возникают часто и переходят в агрессию друг против друга. Дети зачастую лишаются возможности по-настоящему раскрыть свою индивидуальность: не умеют управлять своим телом и владеть своим голосом. Именно театр помогает ребёнку раскрыться, найти своё место среди сверстников и взрослых.

«Театр и дети» предполагает такой уровень и такое качество вовлечения детей в мир художественного произведения, когда ребята радуются и огорчаются, восхищаются и негодуют, думают, сомневаются, решают проблемы вместе с героями произведений. Вовлечение детей с ОВЗ в театральную деятельность обеспечивает комплекс психолого-педагогических условий, способствующих коррекции психоэмоционального состояния, а также влияет на развитие многих компонентов личности детей данной категории. Благодаря комплексной деятельности, сочетающей драматургию, пение, движение, музыку любой ребенок может компенсировать недостаток одной способности другой, более развитой в данный момент.

Основная цель инклюзивного театра «Театр и дети»: создание условий для воспитания нравственных качеств личности воспитанников, творческих умений и навыков средствами театрального искусства, организации их досуга, наполненного яркими впечатлениями, интересными делами, радостью творчества, формирование навыков социальной адаптации средствами театральной деятельности в условиях дома-интерната.

 Для достижения основной цели, были поставлены несколько задач.

 1. Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья.

 2. Развитие эмоциональной сферы детей. Играя разные роли, исполняя танцы, где эмоциональные характеристики каждого героя позволяют детям испытать разнообразные чувства (гнев, страх, радость, печаль и т.д.), значительно обогащается эмоциональный опыт детей.

 3. Повышение уровня самооценки у детей. На этом этапе очень важно сформировать у детей уверенность в себе, в свои силы, свои возможности и способности. Выступая на праздниках, принимая посильное участие в музыкальных постановках и театрализованных играх, перед зрителями, дети учатся преодолевать тревожность, робость и страх. Коллективная театрализованная деятельность предоставляет детям равные возможности для участия в инсценировках и праздниках.

4. Реализация творческих возможностей каждого ребенка. На любом музыкальном празднике, в любой театрализованной постановке, независимо от выраженности диагноза (двигательных способностей детей, уровня умственного развития), каждый ребенок исполняет доступную для него роль.

 5. Формирование умения вступать в диалогическое взаимодействие с детьми и взрослыми. Участие в театрализованной деятельности, применение элементов театрализованной игры положительно влияет на речевое развитие детей. Оно способствует обогащению словарного запаса, формированию грамматического строя речи, формированию монолога и самое главное диалога.

 «Театр и дети» нацелен на детскую и подростковую аудиторию. Основными целевыми группами являются воспитанники детского дома - интерната: дошкольники (3-7 лет) и школьники (8-18 лет), учащиеся начальной школы мкр. Входной.

*Технология сенсомоторного развития посредством альтернативных коммуникаций на основе логоритмики и театрализации.*

 Наиболее эффективным методом для решения задач инклюзивного театра «Театр и дети» является постановка спектаклей, различных по тематике и продолжительности, и их показ. Для участия в постановках спектаклей привлекаются дети разных способностей и возможностей здоровья (дети с нарушениями интеллекта, опорно - двигательного аппарата, речи, отсутствием речи). Активное участие воспитанников в постановках спектаклей стимулирует развитие сохранных возможностей.

 Организация театрального спектакля для последующего представления зрителям силами детей с ОВЗ при участии педагогов (дефектологов, логопедов, воспитателей, психологов) позволяет интегрировать особенных детей в общекультурную среду и одновременно является пространством для исследований в области педагогики и психологии. Кроме этого, репетиционный процесс улучшают физическое состояние участников (координация движений, ориентация в пространстве), развивают творческие способности, расширяют кругозор участников.

Воспитательная работа, в рамках творческого процесса включает несколько принципов:

- сотворчество всех возрастных категорий и возможностей здоровья в постановке представлений, включающих все группы участников;

- индивидуальность, а именно, проявление творческой индивидуальности в работе над ролью;

- взаимопомощь и взаимовыручка, так как театральная постановка - коллективный продукт, где необходимо хорошо сделать не только свое дело, но и оказать, при необходимости, содействие остальным участникам. Работа над спектаклем предполагает совместную деятельность взрослого и ребёнка, взаимодействие в тесном тактильном и визуальном контакте. Совместное обсуждение постановки спектакля, коллективная работа по его воплощению, само проведение спектакля – все это сближает участников творческого процесса, делает их союзниками, коллегами в общем деле, партнерами.

 Подготовка каждого спектакля проходит в определённом порядке:

1. Знакомство детей с произведением, которое будет являться основой сценария будущего спектакля (прочтение произведение, просмотр видео версии).

2. Совместное обсуждение произведения (характеры героев, их поведение).

3. Распределение ролей между детьми и взрослыми (Так при распределении ролей учитываются индивидуальные особенности детей, а также речевые возможности каждого ребенка. Очень важно дать ребенку выступить наравне с другими хотя бы с самой маленькой ролью, чтобы дать ему возможность, перевоплощаясь. Не имеет значения, какую роль исполняет ребенок, важно, что он создает образ с несвойственными ему чертами, учится преодолевать речевые трудности и свободно вступать в речь, справляясь с застенчивостью).

4. Заучивание текста роли (предполагает индивидуальную и групповую форму работы). В этот момент важна работа над артикуляцией, произношением слов и фраз, эмоциональностью и выразительностью речи.

5. Работа над сценическим образом (предполагает индивидуальную и групповую форму работы). Для достижения результата применяются игровые упражнения.

6.Репетиция отдельных сцен спектакля. Отработка ролей.

7. Соединение сцен спектакля, репетиции с музыкальным сопровождением и реквизитом (количество репетиций зависит от качества творческого процесса на сцене).

8. Генеральная репетиция.

9. Показ спектакля.

 Каждый спектакль разбивается на несколько сцен (картин, эпизодов), каждая из которых представляет собой сюжетную картинку в действии. Через всю постановку красной нитью проходит основная идея спектакля, а в финале, необходимо донести до зрителя мораль увиденной истории, используя для этого различные формы (слово, песня, интерактив с залом). Нужно отметить, что подбор костюмов, их пошив, изготовление реквизита, запись музыкального сопровождения осуществляется творческим коллективом педагогов. Отдельно хочется сказать о декорациях, которых в спектаклях используется минимум, поскольку используем слайдовое анимационное сопровождение, что делает спектакль более эффектным и ярким. Кроме того, некоторые предметы мы «оживляем» (речка, печка, яблоня – «Гуси-лебеди», цветок – «Цветик –семицветик» и др.), что создаёт атмосферу волшебства.

*Ожидаемые результаты*

В течение периода реализации инклюзивного театра «Театр и дети» творческим коллективом было поставлено 4 спектакля (продолжительность 30-40 мин), которые с успехом прошли на разных площадках (театр актёра и маски «Арлекин», КДЦ «Меридиан», ООО Центр «Рассвет», Дом учителя). Все выступления были по достоинству оценены зрителями и профессионалами. Также спектакли были показаны детской аудитории детского дома-интерната. Следует отметить также, что драматизация помогает преодолеть пассивность, которая характерна для детей с проблемами в развитии: во время подготовки и проведения театрализованных постановок такие дети попадают в атмосферу непринужденного общения и дружеской обстановки, тем самым подсознательно стремясь внести свой вклад в общее дело. В процессе театрализации развивается такая черта характера, как чувство юмора. Это очень важно для воспитанников, так как они обидчивы, не понимают шуток, что приводит к агрессии и конфликтам. Эмоциональный фон у воспитанников, участвующих в проекте, значительно улучшился, начали преобладать положительные эмоции, улучшились коммуникативные умения воспитанников; появилась раскрепощённость, умение держаться перед зрителями, исчез страх сцены. Участие в театральных постановках многим воспитанникам помогает преодолеть робость, связанную с трудностями в общении, неуверенностью в себе.

3 марта 2016 г. Первая премьера спектакля «Цветик–Семицветик» в рамках инклюзивного театра «Театр и дети» состоялась на сцене театра актёра и маски «Арлекин».

С 4 по 12 ноября 2016 г. Участие в Первом Международном АРТ-фестивале «Обыкновенное чудо». В рамках фестиваля: участники Круглого стола, показан открытый урок, представлен инклюзивный спектакль «Гуси –лебеди» (на сцене КДЦ «Меридиан» и Центра реабилитации «Рассвет»).

25 декабря 2016 г. Состоялась премьера спектакля «Морозко» на сцене БСУСО «Кировский детский дом–интернат».

 6 апреля 2017г. Участие в региональной выставке - форуме «Вместе с семьёй и детьми», представив фольклорную театрализованную постановку «Наши семейные традиции».

20 декабря 2017г. Представлен спектакль «Дюймовочка».

27 декабря 2018г. На сцене БСУСО «Кировский детский дом–интернат» представлен спектакль «Золушка».

27 декабря 2019г. На сцене БСУСО «Кировский детский дом–интернат» представлен спектакль «Снежная королева».

**Условия реализации и оценка эффективности проекта**

**в образовательных организациях**

1. Поддержка со стороны администрации образовательного учреждения и коллектива идей проекта и основных принципов охранно-защитной концепции социальной профилактики.
2. Организация инициативной группы по сопровождению проекта.
3. Изучение эффективности внедрения проекта и регулярная оценка того, как он выполняется.
4. *Оценка эффективности* заключается в интерпретации результатов диагностики, анкетирования и др. количественном сравнение данных, полученных до и после цикла занятий с обучающимися, мониторинге за определенный отрезок времени. (Приложение № 7)

**Методический материал для разработки профилактических мероприятий**

В рамках современной охранно-защитной концепции социальной профилактики под социальной профилактикой понимают помощь в социальной адаптации подростка.

Основной идеей охранно – защитной концепции социальной профилактики является поиск ресурса каждого человека и его социального окружения для конструктивного разрешения трудной жизненной ситуации. Поиск ресурса предполагает веру специалиста в возможности подростка и его стремления к саморазвитию, поэтому тематика методических материалов следующая:

1. Как стать здоровым и счастливым?
2. Как научиться любить и дружить?
3. Как создать хорошую семью и избежать негативного опыта в отношениях между юношей и девушкой.

Структурированный определенным образом материал каждого тематического раздела позволяет читателям отрефлексировать свой личностный опыт и сделать самостоятельное движение к улучшению жизненной ситуации. В рамках охранно - защитной концепции профилактической работы, все мероприятия необходимо проводить в диалоговой форме, используя субъект-субъектные отношения между специалистом и клиентами. Формирование умений и навыков построения «субъект» - «субъектных» отношений требует от социального работника на ряду с профессиональным и клиентского опыта. Рефлексия этого опыта позволяет специалисту лучше понимать состояние клиента, проявлять к нему эмпатию, что является основанием для создания доверительных отношений при взаимодействии. (Приложение 10)

**Компетентность специалистов (педагогов-психологов, социальных педагогов)**

Профессионализм специалистов, принимающих участия е в данном проекте включает прежде всего: способность стать значимым взрослым для подростка,

 умение вести конструктивный диалог со всеми участниками образовательного процесса, способность реализовывать идеи охранно-защитной концепции социальной профилактики.

Педагог-психолог и социальный педагог являются координаторами и экспертами процесса создания единой культурной образовательной среды. Под культурой образовательной средой мы понимаем совокупность факторов, условий, обеспечивающих психологический комфорт, духовно- нравственное благополучие и достижение успеха в различных видах деятельности всем субъектам образовательного процесса. Расширение культурного образовательного пространства позволяет специалистам решать более сложные профессиональные задачи. В конструктивности решений нестандартных задач и проявляется компетентность специалиста.

Мы ориентируемся на определение И.А. Зимней. Под компетентностью она понимает личностную черту, имеющую следующую структуру:

- знания содержания профессиональной деятельности( когнитивный аспект);

- умения и опыт применения знаний в различных профессиональных ситуациях (поведенческий аспект);

-осознание значимости и ценности своей профессиональной деятельности (ценностно-смысловой аспект);

- проявление эмоционально-волевой регуляции процесса и результата проявления компетентности (регулятивный аспект);

- готовность решать различные сложные профессиональные задачи (мотивоционный аспект).

Выделяют различные виды компетентности такие как: компетентность здоровьесбережения, компетентность социального взаимодействия, информационно-техническую компетентность.

Во многом проявление профессиональной компетентности специалиста зависит от состояния его эмоционального благополучия. Эмоциональное благополучие – это субъективная оценка эмоционального состояния человека. Качественными показателями эмоционального благополучия человека является нормальный уровень ситуативной и личностной тревоги, оптимальный уровень активности и работоспособности, возможность и готовность действовать в различных жизненных ситуациях.

Основными характеристиками эмоционального благополучия являются:

- преобладающий положительный эмоциональный фон;

- доминирующее состояние спокойствия, удовлетворённости и уверенности;

- субъективное переживание счастья;

- направленность на позитивные отношения с другими.

Оценку эмоционального благополучия можно осуществить с помощью опросника К.Роджерса.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

Важный компонент профилактической работы как развитие жизнестойкости стал основой при разработке содержания программы внеурочной деятельности. Идея развития жизнестойкости и умений справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, стала ключевой в Программе «Своя территория».

Программа рассчитана на обучающихся 8 – 11 класса с 14 до 18 лет. (Приложение № 11)

Приложение № 1.

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ»

СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ [15].

***Особенности подросткового возраста***

Знание и учет психологических особенностей современных подростков, их потребностей и интересов позволяет психологу и социальному педагогу определить свою индивидуальную личностно-профессиональную позицию и успешно реализовать ее в повседневной работе с ними.

В подростковом возрасте среди основных новообразований личности особо значимы: *становление нравственного сознания, самосознания, самоотношения.* Это время интенсивного *формирования мировоззрения, системы оценочных суждений, нравственной сферы личности растущего человека.* В преобладающей степени эти процессы обусловлены как внутрисемейной, так и социальной ситуацией развития (причем не только ближайшим социальным окружением подростка, но и глобальной социокультурной ситуацией развития общества в целом).

Так какие они — современные подростки? Современных подростков часто называют буквами латинского алфавита — «Y и Z» «миллениалами», «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением». Что их характеризует, что влияет на их личностное становление и в то же время может стать риском для их психологической безопасности?

***Характерные особенности подростков:***

* *половое созревание и неравномерное физиологическое развитие,* обусловливающие *эмоциональную неустойчивость* и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);
* *изменение социальной ситуации развития:* переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;
* *смена ведущей деятельности:* учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
* *открытие и утверждение своего «Я»*, поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
* познание себя через *противопоставление миру взрослых* и через чувство *принадлежности к миру сверстников.* Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
* появление *«чувства взрослости»,* желание подростка признания своей «взрослости» стремление разорвать эмоциональную зависимость от родителей.

*Внутренние противоречия подростков:*

* между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;
* между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;
* между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей, и силой характера, необходимыми для их достижения;
* между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;
* между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;
* между развитым эгоцентризмом среди родных и близких, с одной стороны, и повышенным конформизмом в группе сверстников, с другой;
* между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

***Реакция на жизненные проблемы***

Наиболее бурные *аффективные реакции* возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. При этом, как правило, *пик эмоциональной неустойчивости* приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек — на 13-15 лет.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

* переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
* действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
* переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
* чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
* боязнь позора, насмешек или унижения;
* страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
* любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
* чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
* сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование моде;
* нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

***Поведенческие реакции могут быть непредсказуемы***

***и противоположны:***

* целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
* неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
* повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
* развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
* романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
* нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
* потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Факторы угроз психологической безопасности

Когда поведение подростков по тем или иным причинам выходит за границы дозволенного и общепринятого, то мы сталкиваемся с девиантным, отклоняющимся поведением. Это, в свою очередь, повышает вероятность возникновения угроз психологической безопасности.

Приложение № 2.

Поведенческие признаки суицидального поведения [15].

1. *Уход в себя*. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.
2. *Капризность, привередливость*. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.
3. *Депрессия.* Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.
4. *Агрессивность.* Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости и окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.
5. *Саморазрушающее и рискованное поведение*. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”, где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.
6. *Потеря самоуважения*. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.
7. *Изменение аппетита*. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят “в три горла”. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.
8. *Изменение режима сна.* В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.
9. *Изменение успеваемости.* Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.
10. *Внешний вид*. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.
11. *Раздача подарков окружающим*. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.
12. *Приведение дел в порядок.* Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью “привести свои дела в порядок”.
13. *Психологическая травма*. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Вербальные признаки суицидального поведения

Словесные заявления обучающегося, типа:

• «ненавижу жизнь»;

• «они пожалеют о том, что они мне сделали»;

• «не могу этого вынести»;

• «я покончу с собой»;

• «никому я не нужен»;

• «это выше моих сил».

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства

• открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;

• косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);

• активная подготовка: поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);

• изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, сужение круга контактов, стремление к уединению.

Приложение № 3.

Обучение родителей педагогами-психологами и социальными педагогами правильному поведению с суицидальным подростком [15].

Направления работы с родителями по профилактике суицида.

1. Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей о:

- психологических особенностях подросткового и юношеского возраста;

- особенностях поведения подростка с суицидальными намерениями;

- создании безопасной атмосферы в семье;

- имеющихся психологических службах.

2. Представление возможности родителям самостоятельно оценить суицидальный риск собственного ребенка.

3. Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.

4. Формирование у родителей потребности в самообразовании.

Если у вас возникают опасения относительно состояния Вашего ребенка или если в семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии — постоянную работу по улучшению взаимоотношений в семье, повышению самооценки, самоуважения у ребенка, а также меры по улучшению коммуникации (общения) в семье при выявлении признаков суицидальной угрозы.

Повышение самооценки

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

• Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

• Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека и предъявлять чрезмерные требования в отношении еще лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)

• Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и тем, когда тебе только часто повторяют, что тебя любят.

• Детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.

• Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения — эти строительный материал для повышения самооценки.

• Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей. В конце концов, рано или поздно подросток или молодой человек должен стать независимым от своей семьи и окружающих сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни, выработать собственную осмысленную жизненную позицию. В этих начинаниях ему необходима тактичная и умная поддержка.

Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка.

Чаще всего подростки и молодежь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершенной попытки испытывают главную проблему — проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие проблемы. Поэтому диалог с человеком в это время является бесценным.

Первым шагом в предупреждении самоубийства всегда бывает установление доверительного общения. Если его достичь не удается, возникает ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяют осуществить никаких полезных действий для подростка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсуждением суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации

Необходимость беседы с ребенком о его суицидальной попытке — сложная проблема для родителей, поскольку она часто обостряет их собственные психологические конфликты или вскрывает существующие проблемы. В ряде случаев неразрешенные эмоциональные проблемы родителей выходят на поверхность. Отсюда, с одной стороны, желание и необходимость поговорить с сыном или дочерью, с другой — страх перед этой беседой. В результате проблема не обсуждается и общение не происходит.

Иногда дискомфорт, который испытывают родители, выливается в осознанную или бессознательную агрессию против ребенка. Необходимо помнить, что подростки и молодые люди в состоянии суицидального кризиса являются особенно чувствительными не только к тому, что говорится, но и к тому, как это говорится. Порой большую пользу оказывает невербальная коммуникация — язык жестов и прикосновений.

Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет ее, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге.

Рекомендации родителям: помощь детям и подросткам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка

2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.

3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасать ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

13. И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

Методы коррекции и психотерапии [17].

Принципы общения с суицидентом. Главная цель помощи – предотвратить дальнейшее развитие реакции и покушение на самоубийство. Меры предотвращения суицидальных попыток.

 1.Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.

 2.Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.

 3.Формирование компенсаторных механизмов поведения.

 4. Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

*Шаги неотложной помощи - кризисная интервенция*

Первый шаг – беседа (1,5 – 2 часа). Установление контакта и достижение доверия. Для этого необходимо убеждать клиента в эмоциональном принятии («Что бы я мог сделать для Вас?»), поощрять открытое выражение мыслей и чувств с помощью сострадательной эмпатии, уменьшать напряжение через «выговаривание».

 Второй шаг – интеллектуальное овладение ситуацией. На данном этапе беседы также используются такие приемы, как повторение содержания высказывания, отражение и разделение эмоций, вербализация суицидальных переживаний, поиск источников эмоций.

Третий шаг – заключение контракта – планирование действий, необходимых для преодоления критической ситуации и наиболее приемлемых для пациента. На этом этапе важно препятствовать уходу пациента от сути кризиса и от поиска позитивных альтернатив (прием «фокусирования на ситуации»). Основные приемы: интерпретация, побуждение к планированию и оформлению ясного конкретного плана, удержание паузы с целью стимулирования инициативы пациента и предоставления необходимого времени для проработки.

Четвертый шаг – активная психологическая поддержка и повышение уверенности в своих силах. Ведущие приемы на этом этапе: логическая аргументация, убеждение, рациональное внушение, актуализация личностных ресурсов.

*Тактика кризисной интервенции*

1. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства.

2. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

3. Обратитесь за помощью к специалистам. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

4. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство.

5. Установите заботливые взаимоотношения.

6. Будьте внимательным слушателем.

7. Не спорьте.

8. Задавайте вопросы.

9. Не предлагайте неоправданных утешений.

10. Предложите конструктивные подходы.

11. Вселяйте надежду.

Программа кризисной психотерапии, по Г. В. Старшенбауму (2005), состоит из трех основных этапов:

1. Кризисная поддержка.

Установление терапевтического контакта требует, чтобы пациент был выслушан терпеливо и сочувственно, без сомнения в его словах и критики.

 Раскрытие суицидоопасных переживаний происходит в условиях безусловного принятия пациента, что повышает его самовосприятие, сниженное в результате психологического кризиса. Сочувственное выслушивание облегчает отреагирование пациентом подавляемых эмоций, что уменьшает аффективную напряженность.

 Мобилизация адаптивных навыков проблемно-решающего поведения производится путем актуализации антисуицидальных факторов и прошлых достижений в значимых для подростка областях, повышения его самоуважения и уверенности в своих возможностях в разрешении кризиса.

Заключение терапевтического договора предусматривает локализацию кризисной проблемы, формулирование ее в понятных пациенту терминах, соглашение с ним о кризисной ориентации терапии и сроках лечения, разделение ответственности за результат совместной работы с признанием за подростком способности самостоятельно контролировать свои суицидальные тенденции и отвечать за принятие решений и их выполнение; оговаривается также посредничество психотерапевта в контактах с другими людьми: близкими, друзьями, должностными лицами.

2. Кризисное вмешательство.

На этом этапе купируются аффективные расстройства, что значительно снижает актуальность суицидальных тенденций, переходят к когнитивной перестройке, осуществляемой в несколько этапов.

Рассмотрение неопробованных способов решения кризисной проблемы, как правило, включает поиск лиц из ближайшего окружения, с которыми подросток мог бы сформировать новые, необходимые ему высокозначимые отношения, способные облегчить его микросоциальную адаптацию.

Выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса.

Коррекция неадаптивных психологических установок осуществляется, прежде всего, в отношении суицидогенной установки – представления о большей, чем собственная жизнь, значимости той или иной ценности. Снизить значение доминирующих ценностей удается путем актуализации антисуицидальных факторов.

Активизация терапевтической установки необходима для переключения усилий подростков с попыток разрешения кризисной ситуации не оправдавшими себя методами на повышение собственных возможностей по ее разрешению. Одновременно с поощрением успехов подростка в выполнении терапевтического плана его внимание обращается на недостаточную подготовку в достижении последующих целей.

 Таким образом, подготавливается переход к третьему этапу кризисной терапии – этапу повышения докризисного уровня адаптации.

3. Повышение уровня социально-психологической адаптации.

Данный этап наступает тогда, когда решение кризисной проблемы требует расширения адаптационных возможностей индивида.

 Тренинг навыков адаптации начинается после того, как клиент принял определенное решение об изменении своей позиции в конфликте. Здесь осуществляется опробование и закрепление новых способов решения проблемы и коррекция ряда неадаптивных личностных черт, таких, как потребность в чрезвычайно тесных эмоциональных взаимоотношениях, доминирование любовных отношений в системе ценностей, недостаточная роль профессиональной сферы, низкая способность к компенсации в ситуациях фрустрации и т. д.

Окончание кризисной психотерапии является короткой, но весьма важной фазой лечения. На заключительном этапе работы суммируются достижения пациента, составляются реалистические планы на будущее и обсуждается, каким образом опыт выхода из данного кризиса может помочь в преодолении будущих кризисов.

*Виды и формы оказания психологической помощи детям в критической ситуации*

 Можно предложить некоторые наиболее эффективные виды и формы работы с детьми от 3 до 18 лет, которые могут стать основой при составлении реабилитационных и психокоррекционных программ.

 Игротерапия. Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр. Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая). В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребенок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берет соску и т. д.). Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребенок, а не от потребностей и желаний ребенка. Например, ребенок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, пьянку, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление, театральный спектакль, день рождения, праздник и т. д. Агрессивная игра – это игра в войну, наводнение, насилие, убийство. В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям. Для организации таких игр можно использовать неструктурированный игровой материал: воду, песок, глину, разного вида пластилин. С таким игровым материалом ребенок косвенно выражает свои желания, эмоции, так как сам материал способствует сублимации. Более эффективной оказывается деятельность, если психолог организует игры с таким материалом в директивной форме. Для проведения реабилитационной работы в разработанную программу хорошо включать структурированный игровой материал, который провоцирует детей на выражение собственных желаний, овладение социальными навыками, усвоение способов поведения.

Для этого эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью, машин, предметов и кукол, наборов игрушек и т.д. Например, фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то; оружие – способствует выражению агрессии; телефон, поезд, машинки – использованию коммуникативных действий. Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребенок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребенка играть с определенной игрушкой.

Помимо применения игры с использованием игрушек, в работе с детьми можно порекомендовать следующие виды игр: игры-развлечения (догонялки, щекотка и др.), игры-упражнения (борьба, лазание, бег), сюжетные игры (основанные на подражании взрослым), процессуально-подражательные игры (подражают оркестру, машинам и т.д.), традиционные народные игры (волчок, краски и т.д.), сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т.д.).

Для проведения реабилитационной работы на базе игротеки необходимо разрабатывать специальную программу, основанную на применении игротерапии. Возможности игротеки для проведения психокоррекционной работы с детьми разных возрастов очень широки. При проведении реабилитационной и психокоррекционной работы посредством игротеки можно помочь подгруппе или группе детей ощутить единение с другими, укрепить веру в себя, научиться принимать самостоятельные решения и сочетать их с решениями группы, сотрудничать, договариваться с другими, уважать других, сочувствовать им и т. д.

Арттерапия. Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с детьми психолог, используя игротерапию, дополняет ее арттерапевтическими методами.

Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия, драмтерапия и музыкальная терапия. Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных образов, позволяющих ребенку реализовать все преимущества искусства и творчества. В практической работе с детьми зарекомендовали себя два способа использования рисуночной терапии – директивная и недирективная. В большинстве же случаев используется разумное сочетание элементов двух терапий. Ребенку задается тема рисования и предоставляется свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы ее выражения.

Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

1. Предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки «Моя семья», «Я в школе», «Мой новый дом», «Мое любимое занятие», «Я сейчас», «Я в будущем» и т. д.

2. Образно – символический тип – изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: «Добро», «Зло», «Счастье», «Радость», «Гнев», «Страх» и т. д.

 3. Упражнения на развитие образного восприятия: «Рисование по точкам», «Волшебные пятна», «Дорисуй рисунок». В их основе лежит принцип проекции.

4. Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста – экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. «Рисование пальцами рук и ног», «Разрушение-строительство», «Наложение цветовых пятен друг на друга» и т. д.

5. Задания на совместную деятельность - сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приемы последовательного поочередного рисования типа «Волшебные картинки» – один начинает, другой ребенок продолжает и т. д.

Музыкотерапия. Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно рекомендовать использовать музыкальные произведения классической музыки. Хорошо зарекомендовали в таком виде работы произведения Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта и некоторые виды духовной музыки. Предлагаемый вид работы направлен на организацию умения слушать музыку. Удлинение времени слушания музыки от 3-5 минут до 1-1,5 часов требует специально разработанного приема организации детей. Продолжительность времени использования музыкального произведения позволяет детям слушать музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения. При этом музыку можно слушать закрыв глаза, зажмурившись, главное – ее слышать!

Работая с детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при предъявлении спокойной музыки, которая вызывает приятные ощущения, ребенку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д. Можно предложить детям ранжировать страшные ситуации от минимальных до самых сильных.

 Взрослый может показать личным примером, как надо слушать музыку. С этой целью необходимо сесть рядом с ребенком, вместе слушать музыку, слушать музыку обнявшись и т. д. Предварительно, перед слушанием музыки, можно спросить, что ребенок хочет почувствовать, слушая музыку: радость, приятные ощущения, хорошее настроение, теплоту, приятные воспоминания? Слушание классической и духовной музыки поможет ребенку поупражняться в навыках социальной компетенции: умении считаться с чувствами других, не мешать другим, уважать чувства других детей, сопереживать вместе с другими под музыку и т. д. Несколько иное направление появляется с применением музыкальных инструментов, при игре вместе с ребенком на музыкальном инструменте. Вначале создается ситуация, что они исполнители музыки, потом – сочинители музыки, затем - играют в оркестре. Разновидностью такой работы является исполнение разных танцев под звучание музыкальных инструментов, на которых играют ребенок и психолог. Можно сочетать игру на музыкальных инструментах с движениями детей (ходьба по узкой, поднятой над полом дощечке – для преодоления чувства страха, неуверенности в себе и т. д.).

Библиотерапия. Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы: Л.Н. Толстого, Б. Житкова, В. Осеевой, А. Гайдара и др. Это такие произведения, как «Трусиха», «Аришка-трусишка», «На льдине», «Обвал», «Честное слово», сказки «У страха глаза велики», «Мальчиш-Кибальчиш» и др. Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

 Логотерапия. Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребенком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека, Ребенок не всегда проявляет самоэксплорацию, т. е. меру включенности в беседу. Ее можно определить как минимальную, когда на ряд вопросов ребенку предлагают ответить кукле или использовать куклы, персонажи (Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку.

 Использование данного метода предполагает появление самоконгруэнции – совпадения внешней словесной аргументации и внутреннего состояния ребенка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания. Для проведения такой работы психолог может предложить ребенку разговор о том, что он чувствовал, когда играл с другими детьми, что ему понравилось в игре с отдельными детьми, что он испытывал, когда ходил в гости к другу и т. д. В случае затруднений описания своих эмоций и чувств можно предложить ребенку представить, что вместо него играла кукла. Для более эффективной работы с детьми можно использовать темные очки, разного вида маски, которые дети надевают на себя, и, отвлекаясь от собственных переживаний, рассказывают от имени кого-либо или по телефону. Психолог может использовать и разграничения пространства при разговоре с ребенком, например, предложить разговор из разных комнат, мест, где ребенок ощущает себя хозяином.

 Метод свободных словесных ассоциаций. Данный метод используется психологами как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Психолог предлагает слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается придумать любую историю, главное – чтобы истории не повторялись. Разновидностью применения такого метода является придумывание историй с использованием какого-то одного свойства предмета: например, придумать историю про страну, где все из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д.

Психодрама, или драмтерапия. Использование в работе психолога кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, «проигрывая» конфликтные и значимые для ребенка ситуации, предлагая ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект дает применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нем – звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.

Моритатерапия. Метод, с помощью которого психолог ставит ребенка в ситуацию необходимости производить хорошее впечатление на окружающих. Психолог предлагает ребенку высказать свое мнение о чем-то, а затем корректирует его умение высказываться, давать оценку, соответственно принимать позу, использовать мимику, жесты, интонацию и. д. Другими словами, этот метод помогает воспитывать правила хорошего тона, соответствовать нормам и правилам культуры общества, в котором находится ребенок в настоящее время.

 Гештальттерапия. Этот метод может быть применен психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам. Проводится он как преобразование рассказа ребенка в действие. Примером может служить такой вид работы, как «Незаконченные дела», «У меня есть тайна», «Мои сновидения». Ребенок рассказывает психологу, что ему приснилось, а психолог просит показать, что снилось, с помощью движений, действий, материала, игрушек, масок, пластилина и т. д. Самопомощь в критической ситуации Способы борьбы с отрицательными эмоциями:

1.Выговоритесь!

2.Напишите письмо!

3.Сделайте себе подарок!

4.Помогите другому!

5.Растворите печаль во сне (поспите).

Попробуйте:

1. Менять то, что можно изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает другую дверь.

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.

4. Избегать неприятных людей и не раздражаться. Радуйтесь, что вы не такие.

5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.

6. Больше общаться с интересными людьми.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

*Формы профилактики суицидального поведения*

 1. Организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, семью, социальную группу или конкретную личность, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к образу жизни.

3. Информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов.

4. Активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов: тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию, тренинг аффективноценностного обучения, тренинг формирования жизненных навыков.

 5. Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению: познания (путешествие), испытания себя (походы в горы, спорт с риском), значимого общения, любви, творчества, деятельности.

6. Организация здорового образа жизни.

7. Активизация личностных ресурсов.

8. Минимизация негативных последствий суицидального поведения.

По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения суицидального поведения используются различные социально-психологические методы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Экстренная психологическая помощь по телефону доверия

Основные принципы работы телефона доверия:

1. доступность в любое время;

 2. анонимность (взаимная);

3. недирективность (отсутствие «психологического давления» на собеседника);

 4. отказ от политических, религиозных и прочих установок в беседе.

Формы профилактики суицидального поведения.

1. Организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

2. Информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения еѐ способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

 3. Активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

1. Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).

 2. Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).

3. Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

 4.Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

5. Организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

 6. Активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

7.Минимизация негативных последствий суицидального поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий. В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения суицидального поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Приложение № 4.

Модель культурно-образовательной среды «Своя территория»



Приложение № 5.

Тесты [13].

1. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

*Цель:*оценить способность противостояния трудностям и умение использовать неблагоприятные факторы для личностного развития.

*Инструкция.*

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скореенет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только ваше мнение. Просьба работать, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайтепоследовательно, не пропуская вопросов.

*Вопросы утверждения:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Нет | Скорее нет, чем да | Скорее да, чем нет | Да |
| 1 | Я часто не уверен в собственных решениях. |  |  |  |  |
| 2 | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела. |  |  |  |  |
| 3 | Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели. |  |  |  |  |
| 4 | Я постоянно занят, и мне это нравится. |  |  |  |  |
| 5 | Часто я предпочитаю «плыть по течению». |  |  |  |  |
| 6 | Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств. |  |  |  |  |
| 7 | Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня. |  |  |  |  |
| 8 | Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня. |  |  |  |  |
| 9 | Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо. |  |  |  |  |
| 10 | Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня. |  |  |  |  |
| 11 | Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным. |  |  |  |  |
| 12 | Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня. |  |  |  |  |
| 13 | Лучше синица в руках, чем журавль в небе. |  |  |  |  |
| 14 | Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым. |  |  |  |  |
| 15 | Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их. |  |  |  |  |
| 16 | Иногда меня пугают мысли о будущем. |  |  |  |  |
| 17 | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал. |  |  |  |  |
| 18 | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль. |  |  |  |  |
| 19 | Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете. |  |  |  |  |
| 20 | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми. |  |  |  |  |
| 21 | Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш. |  |  |  |  |
| 22 | Я люблю знакомиться с новыми людьми. |  |  |  |  |
| 23 | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное. |  |  |  |  |
| 24 | Мне всегда есть чем заняться. |  |  |  |  |
| 25 | Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг. |  |  |  |  |
| 26 | Я часто сожалею о том, что уже сделано. |  |  |  |  |
| 27 | Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен. |  |  |  |  |
| 28 | Мне трудно сближаться с другими людьми. |  |  |  |  |
| 29 | Как правило, окружающие слушают меня внимательно. |  |  |  |  |
| 30 | Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом. |  |  |  |  |
| 31 | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен. |  |  |  |  |
| 32 | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня. |  |  |  |  |
| 33 | Мои мечты редко сбываются. |  |  |  |  |
| 34 | Неожиданности дарят мне интерес к жизни. |  |  |  |  |
| 35 | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны. |  |  |  |  |
| 36 | Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни. |  |  |  |  |
| 37 | Мне не хватает упорства закончить начатое. |  |  |  |  |
| 38 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной. |  |  |  |  |
| 39 | У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы. |  |  |  |  |
| 40 | Окружающие меня недооценивают. |  |  |  |  |
| 41 | Как правило, я работаю с удовольствием. |  |  |  |  |
| 42 | Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей. |  |  |  |  |
| 43 | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются. |  |  |  |  |
| 44 | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность. |  |  |  |  |
| 45 | Я охотно берусь воплощать новые идеи. |  |  |  |  |

*Обработка результатов теста*

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до О («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

*Ключ к тесту жизнестойкости*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Прямые пункты | Обратные пункты |
| Вовлеченность | 4,12,22,23,24,29,41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль | 9,15,17,21,25,44 | 1,5,6,8,16,20,27,31,35,39,43 |
| Принятие риска | 34,45 | 7,13,18,19,26,30,33,36 |

*Интерпретация теста жизнестойкости.*

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

*Средние и стандартные отклонения общего показателя.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормы | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
| Среднее | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартное отклонение | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |

1. *Опросник для определения уровня самооценки С.В.Ковалева*

*Цель:*определить уровень критического отношения к себе.

Самооценка – это оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Именно уровень самооценки во многом определяет критичность, требовательность к себе.

*Материал.* Анкета, включающая 32 суждения. По поводу их возможны 5 вариантов ответа.

*Инструкция.* Выберите ответ и проставьте в бланк баллы в зависимости от частоты проявления у вас анализируемого состояния:

«очень часто» - 4 балла,

«часто» - 3 балла,

«иногда» - 2 балла,

«редко» - 1 балл,

«никогда» - 0 баллов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Утверждения | Баллы |
| 1 | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня. |  |
| 2 | Я постоянно чувствую свою ответственность по работе (учебе). |  |
| 3 | Я беспокоюсь о своем будущем. |  |
| 4 | Многие меня ненавидят. |  |
| 5 | Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие. |  |
| 6 | Я беспокоюсь о своем психическом состоянии. |  |
| 7 | Я боюсь выглядеть глупцом. |  |
| 8 | Внешний вид других куда лучше, чем мой. |  |
| 9 | Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми. |  |
| 10 | Я часто допускаю ошибки. |  |
| 11 | Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми. |  |
| 12 | Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе |  |
| 13 | Мне хотелось бы, чтобы мои действия одобрялись другими. |  |
| 14 | Я слишком скромен. |  |
| 15 | Моя жизнь бесполезна. |  |
| 16 | Многие неправильного обо мне мнения. |  |
| 17 | Мне с кем поделиться своими мыслями. |  |
| 18 | Люди ждут от меня слишком многого. |  |
| 19 | Люди не особенно интересуются моими достижениями. |  |
| 20 | Я слегка смущаюсь. |  |
| 21 | Я чувствую, что многие люди не понимают меня. |  |
| 22 | Я не чувствую себя в безопасности. |  |
| 23 | Я часто понапрасну волнуюсь. |  |
| 24 | Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди. |  |
| 25 | Я чувствую себя скованным. |  |
| 26 | Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной. |  |
| 27 | Я уверен, что люди все воспринимают легче, чем я. |  |
| 28 | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность. |  |
| 29 | Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне. |  |
| 30 | Сожалею, что я не так общителен. |  |
| 31 | В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте. |  |
| 32. | Я думаю о том, чего ждут от меня люди. |  |

*Обработка результатов.* Складываются баллы по всем 32 суждениям.

Анализ результатов.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен «комплексами неполноценности», правильно реагирует на замечания и оценки других, редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. В таких случаях время от времени ощущается необъяснимая неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко – недооценка себя и своих способностей без достаточных на то оснований.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, в большей степени страдает от «комплекса неполноценности».

Уровень самооценки связан с двумя наиболее существенными показателями – успехом и притязаниями. Для выражения уровня самооценки используется так называемая «Формула Джеймса»

Самооценка (самоотношение) = успех

 притязания

 Формула показывает, что повысить самооценку можно либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи. Расхождения между притязаниями и реальным поведением ведет к искажениям самооценки и, как следствие, - к неадекватному, чреватому эмоциональными срывами, поведению.

1. *Опросник К.Томаса «Стиль поведения в конфликте» (адаптирован Н.В.Гришиной)*

 *Цель:* определить предпочитаемый способ поведения в конфликте.

 *Инструкция.* Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Люди разные и каждый может высказать свое мнение.

 В каждой паре выберите то утверждение, которое наиболее точно описывает ваше типичное поведение в конфликтной ситуации, которое в большей степени соответствует вашим взглядам и вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно номеру утверждения и одному из вариантов «а» или «б». Отвечать надо как можно быстрее.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

 Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

 Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.  А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

 Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

 Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

 Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

 Б. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

 Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

 8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

 Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

 Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

 Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

 11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

 Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

 12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

 Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

 13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

 Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.

 14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

 Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

 15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

 Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

 Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

 Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

 18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

 Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

 Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

 Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

 Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

 Б. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

 Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

 Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

 Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

 Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

 Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

 Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

 Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

 Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | а | б | № | а | б | № | а | б |
| 1 |  |  | 11 |  |  | 21 |  |  |
| 2 |  |  | 12 |  |  | 22 |  |  |
| 3 |  |  | 13 |  |  | 23 |  |  |
| 4 |  |  | 14 |  |  | 24 |  |  |
| 5 |  |  | 15 |  |  | 25 |  |  |
| 6 |  |  | 16 |  |  | 26 |  |  |
| 7 |  |  | 17 |  |  | 27 |  |  |
| 8 |  |  | 18 |  |  | 28 |  |  |
| 9 |  |  | 19 |  |  | 29 |  |  |
| 10 |  |  | 20 |  |  | 30 |  |  |

 После того, как испытуемый заполнит бланк для ответов, его нужно расшифровать с помощью ключа. В ключе каждый ответ «а» или «б» дает представление о количественном выражении: соперничества, компромисса, избегания и приспособления.

*Ключ к опроснику*

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование тактики поведения в конфликте |
| Соперничество | Сотрудничество | Компромисс | Избегание | Приспособление |
| 1 |  |  |  | А | Б |
| 2 |  | Б | А |  |  |
| 3 | А |  |  |  | Б |
| 4 |  |  | А |  | Б |
| 5 |  | А |  | Б |  |
| 6 |  | Б |  | А |  |
| 7 |  |  | Б | А |  |
| 8 | А | Б |  |  |  |
| 9 | Б |  |  | А |  |
| 10 | А |  | Б |  |  |
| 11 |  | А |  |  | Б |
| 12 |  |  | Б | А |  |
| 13 | Б |  | А |  |  |
| 14 | Б | А |  |  |  |
| 15 |  |  |  | Б | А |
| 16 | Б |  |  |  | А |
| 17 | А |  |  | Б |  |
| 18 |  |  | Б |  | А |
| 19 |  | А |  | Б |  |
| 20 |  | А | Б |  |  |
| 21 |  | Б |  | А |  |
| 22 | Б |  | А |  |  |
| 23 |  | А |  | Б |  |
| 24 |  |  | Б |  | А |
| 25 | А |  |  |  | Б |
| 26 |  |  | А |  | Б |
| 27 | А | Б |  |  |  |
| 28 |  |  | А | Б |  |
| 29 |  | А |  | Б |  |
| 30 |  | Б |  |  | А |

Для описания типов поведения в конфликтах К.Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах. Соответственно этим двум основным измерениям К.Томас выделяет следующие способы реагирования конфликтов:

Соревнование (конкуренция) – стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс – соглашение на основе взаимных уступок, предложение варианта, снимающее возникшее противоречие.

Избегание – отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

**Результаты тестирования обучающихся БОУ «Тарская СОШ №5» в рамках реализации проекта «Своя территория»**

С обучающимися БОУ «Тарская СОШ №5» (24 человека) были проведены:

1. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

*Цель методики:*оценить способность противостояния трудностям и умение использовать неблагоприятные факторы для личностного развития.

Результаты тестирования обучающихся находятся в пределах стандартного отклонения, жизнестойкость приближена к норме.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

*Средние и стандартные отклонения общего показателя.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормы | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
| Среднее | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартное отклонение | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |
| **Результат** | **77,25** | **31,04** | **29,63** | **16,54** |

1. Методика «Изучение социализированности личности учащегося» (24 человека).

*Цель методики:* провести оценку социальной адаптированности, автономности, социальной активности, нравственности обучающихся.

На слайде мы видим, что результаты тестирования по 4 показателям (социальная адаптированность, автономность, социальная активность, нравственность) обучающихся, находятся в пределах нормы (на высоком и среднем уровне – более 80% обучающихся).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Социальная адаптированность** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **25%** | **62,5%** | **12,5%** |
| **Автономность** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **17%** | **62%** | **21%** |
| **Социальная активность** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **33%** | **50%** | **17%** |
| **Нравственность** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **38%** | **46%** | **16%** |

1. Лист обратной связи.

1. На вопрос: насколько интересным и полезным было участие в проекте «Своя территория» 58% обучающихся ответили – очень интересно, 34%- интересно.

2. На вопрос: будешь использовать в дальнейшей жизни: 41 % обучающихся выбрал – коммуникативные навыки, 36% - опыт, полученный в проекте, 23% -советы.



3.На вопрос: к кому ты обратишься за помощью в трудной жизненной ситуации 50% обучающихся ответили – к друзьям, 29% к родителям,13% буду решать сам, 8% к психологу.



4. Активность в участии - 75% обучающихся, из них 25 % были лидерами.

1. Самочувствие в проекте: 38% отлично, 29% хорошо, 33% удовлетворительно.



6.На вопрос: Готов продолжить участие в проекте «Своя территория» в качестве: 55% ответили - участника, 27% наблюдателя, и по 9% организатора и волонтера.



**Лист обратной связи**

**1. Отметьте на сколько интересным и полезным было участие в проекте «Своя территория»:**

1- не интересно;

2 - нейтрально;

3 - в некоторой степени;

4 - интересно;

5 - очень интересно.

**2. Оцени по 3-х бальной системе свою активность в участии:**

1 балл- наблюдал(а);

2 балла – принимал(а) участие;

3 балла – был(а) лидером.

**3. К кому ты обратишься за помощью в трудной жизненной ситуации:**

- буду решать сам;

 - к друзьям;

- к родителям;

- к учителям;

- к психологу;

- другой ответ.

**4. Как ты оценишь своё самочувствие в проекте:**

- отлично;

- хорошо;

- удовлетворительно;

- неудовлетворительно.

**5. Будешь использовать в дальнейшей жизни:**

- опыт, полученный в проекте;

- коммуникативные навыки;

- советы;

- пока ничего не буду использовать.

**6. Готов продолжить участие в проекте «Своя территория» в качестве:**

- организатора;

- волонтёра;

- участника;

- наблюдателя;

- не готов участвовать.

Приложение № 6.

Ценностно-ориентированные игры:

«Жизненная перспектива», «Путешествие на теплоходе», «Идеальная цивилизация», «Межпланетная станция»[9].

Важнейшей предпосылкой успешной самореализации человека в будущем, является согласованная, непротиворечивая система ценностных ориентаций, которая лежит в основе формирования содержательно и хронологически согласованных жизненных целей и планов.

Ценностные ориентации – это установки, интересы, мотивы, влечения, смысл жизни, которые играют главную роль в регуляции социального поведения подростков.

Реализуя значимые отношения, ребенок регулирует свое поведение, делая важные выборы, опираясь на свои ценностные позиции. Опыт работы с подростками показывает, что у них не сформировано ценностное отношение к жизни и здоровью своему и окружающих людей. Это затрудняет их нравственный выбор и часто является причиной асоциального поведения.

При формировании ценностных позиций ребят необходимо использовать средства, которые активизируют эмоциональную включенность и повышают их внутреннюю активность. Такими достаточно эффективными средствами являются ценностно-ориентированные игры.

*«Жизненная перспектива»*

*Цель:* осознание важных жизненных ценностей, своего жизненного пути и способов достижения цели.

*Описание игры.*

Стимульный материал состоит из 30 карточек различных цветов. Карточки синего цвета отображают жизненные цели, красного цвета – средства достижения целей, зеленого цвета – качества личности. Подростку предлагается выбрать по 3 наиболее привлекательных для него жизненных целей, средств достижения целей и качеств личности.

Каждая карточка содержит альтернативу выбора. Например, предлагаются следующие цели жизни: любая хорошо оплачиваемая профессия или любимая профессия; любить или быть любимым; близкие по духу дети или материально обеспеченные дети; необходимые деловые связи или узкий круг друзей и т.д., например:

* реализация своих творческих способностей в какой-либо области искусства или науки;
* стать знаменитым;
* самосовершенствование;
* деятельность на благо людей, необязательно за деньги;
* успешная профессиональная карьера;
* жизнь, наполненная яркими впечатлениями;
* обеспеченная жизнь;
* семья

Средствами достижения цели обычно выступают:

- здоровый образ жизни;

- наследство;

-везение;

-разные виды учебы;

- умение отстаивать свою позицию;

- овладение необходимыми навыками;

- выгодный брак;

- нужные знакомства и др.

Качества личности:

- смелость;

- целеустремленность;

- оптимизм;

- веселость;

- умение проявлять сострадание;

- терпение;

- умение любить;

- вежливость;

- чувство юмора;

- честность;

- предприимчивость.

Каждый участник выбирает для себя цель, 3 средства и 3 личных качества. Затем, разбившись на группы, предлагается выработать общую групповую цель, средства и качества. От группы выбирается спикер, который должен доказать другим группам, что данными средствами и личными качествами можно добиться цели. Психолог наравне участвует в обсуждении. Если «главный герой» достигнет цели (получит одобрение большинства), то он получает 5 баллов. Если убедил часть людей – 3 балла. Никого не убедил – 1 балл.

Часто, по желанию участников игры, возникает ее второй этап, когда каждый, побывавший в роли «главного героя», делает новую раскладку карточек таким образом, чтобы цели жизни были достижимы.

Рефлексия. При проведении ценностно-ориентированных игр очень важным звеном является анализ результатов игры, проведение которого требует профессионализма тренеров. Во время анализа психологам необходимо подвести участников обсуждения к осознанию того, что потребительская и пассивная жизненная позиция не дает желаемых результатов и показать им преимущества конструктивной, созидательной позиции. При выборе созидательной позиции в достижении цели необходимо сделать акцент на сильные стороны личности каждого ребенка, его ресурсы, уже имеющиеся достижения, позволяющие ему быть успешным.

При проведении ценностно-ориентированных игр ведущим групп важно быть экологичными, добиваться строгого выполнения правил всеми участниками группы.

*«Путешествие на теплоходе»*

*Цель игры:* осознание индивидуального стиля поведения, повышение командного взаимодействия и развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры.*

Представьте, что мы плывем на теплоходе по морю, наслаждаемся отдыхом, теплым ветерком и музыкой на палубе. И вдруг замечаем, что команда начинает заметно нервничать, суетиться. Явно, что-то пошло не так.

Что вы будете делать в данной ситуации:

* Пойдете к капитану выяснить, что случилось;
* Вернетесь в каюту и будете сидеть там до получения инструкций;
* Предложите свою помощь;
* Начнете всех успокаивать;
* Наденете жилет и прыгнете в шлюпку.

Каждый обдумывает свой вариант, затем участники объединяются в группы в соответствие с выбранной стратегией.

В группе происходит обсуждение, поиск доказательств (записываются на листке бумаги) правильности выбранного поведения. Спикер от каждой группы доносит точку зрения команды. Все могут задавать вопросы. Ведущий управляет дискуссией.

Рефлексия. В заключение делается вывод, о том, что единого правильного решения для всех не существует, важно услышать аргументы другого и принять возможность личного выбора. Психолог акцентирует внимание на особенностях взаимодействия членов команд, явных и скрытых лидерах.

*«Идеальная цивилизация»*

*Цель игры:* осознание жизненных ценностей подростков, развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры.*

Суть игры в создании идеального общества и его обсуждении. Несколько человек (3-4) – представители идеальной цивилизации выходят за дверь, где они придумывают свою идеальную цивилизацию (кто правит, какие законы, как живут). Те, кто остался – журналисты разных СМИ, которые будут проводить пресс-конференцию и задавать вопросы представителям иной цивилизации соответствующей тематики. Например, Радио «Свобода»

 - «Какие права и свободы есть на вашей планете? Какие проблемы требуют решения?». « Журнал «Семья» - «Существуют ли на вашей планете семьи? Кто главный в семье новой цивилизации?». Газета «В мире животных» - «Какие животные есть на вашей планете? Умеют ли они разговаривать?». «Журнал «Форбс» - «Есть ли у вас миллионеры? Как стать богатым на вашей планете? Существуют ли деньги?»

Ведущий корректирует вопросы и направляет интервью. Важно отслеживать возможные агрессивные проявления представителей иной планеты.

Рефлексия. В качестве осознания полученных результатов можно обратить внимание подростков на то, есть ли проблемы и трудности в идеальной цивилизации? Можно ли прожить без них в нашем современном мире? Что дает преодоление для развития и благополучия человека?

Стоит отметить и коммуникативный аспект, было ли желание перенять опыт инопланетных представителей, попытка налаживания контакта с чужой цивилизацией.

*«Межпланетная станция»*

*Цель:* осознание ценности человеческой жизни, независимо от профессиональной принадлежности, развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры.* Стимульный материал представляет собой набор карточек с различными профессиями и социальными статусами (студент, бизнесмен, домохозяйка, многодетная мать, инженер, слесарь, врач, женщина легкого поведения, депутат и т.д.)

*Инструкция.* Представьте, что мы находимся на космической станции. На ней произошла небольшая авария и несколько человек надо отправить на землю (обычно достаточно 3). Нужно выбрать – кто это будет?

Каждый делает свой выбор, и желающие обосновывают его? Важно уточнять следующие моменты: что будет делать человек, прилетев на Землю? Чем может быть полезен на станции? Ведущий направляет дискуссию и отслеживает групповое взаимодействие (возможность высказаться и быть услышанным).

Рефлексия заключается в принятии ценности человеческой жизни независимо от статуса и профессии. Важен каждый человек – ненужных нет. Стоит обратить внимание на такой аспект – была ли возможность починить поломку на станции? Обсудить, можно ли было это сделать своими силами?

**Социальный театр** [9].

**Цель:** удовлетворить потребности подростка в проживании разных ролей, эмоций. Обогатить опыт преодоления личностных и социальных проблем.

**1. Спектакль «Стая»**

**Автор:** К. Сергиенко.

**Действующие лица:** Главарь, Глупый, Черный, Болонка, Домашний.

**Аннотация:** Притча о бездомных собаках, наполненная духом свободы, молодости и романтики. Главные персонажи спектакля – бездомные собаки, которые, как и люди, воюют между собой по принципу «кто сильнее», влюбляются и дружат. Спектакль показывает, по каким законам живут людии какой выбор готовы сделать, когда им трудно. Уникальность спектакля заключается в том, что он непосредственно связан с шокирующими мыслями, посвященными теме взаимодействия человека с окружающим его миром, а также неоднозначности орального выбора.

**2. Спектакль «Подростки»**

**Автор:** А. Валов.

**Действующие лица**: Мишка, Пёс, Тихая.

**Аннотация:** Мишка (Валерий Жданович) ушел из дома и попал на отшиб, представляемый в его понимании спасением от всех проблем. Там живет Пёс (Сергей Иванов). Он привык тут жить один, у него нет ни друзей, ни семьи, ни привязанности к людям. Эти парни вроде бы сближаются, находят что-то общее, но совершенно очевидно, что оптимист Мишка Псу не нужен. Он всюду мешается, лезет не в свои дела, унижается, почему-то терпит ругательства Пса и никуда не уходит. Вскоре среди этих двух заброшенных душ появляется Тихая (Юлия Семичастнова) – активистка. Она поначалу вливается в эту обособленную от мира компанию, но скоро ее фантазии злят Пса. А у подростков нет рубежа, грани между убийством и халатностью. Все делается в их «вольной» жизни очень легко и просто, что приводит подростков к непоправимым последствиям.

**3. Сценарий «Магазин чувств»**

- Здравствуйте! - поздоровался Молодой человек, войдя внутрь магазина, о котором недавно прочитал в рекламе.

- Здравствуйте! - приветливо ответила ему уже немолодая Продавщица.

- Скажите пожалуйста, а есть ли у вас Романтика? Мне нужно примерно 2-3кг.

- Романтика? –

Стих

Песня: падают снежинки

Продавщица удивилась. - Нет, такого товара у нас уже давно нет. Вы, наверное, о нас в Интернете прочитали, да?

- Да, - кивнул Молодой Человек. - Но там было написано, что у вас должна быть Романтика.

— Это только в online-магазине, - согласилась Продавщица. - У нас этот товар редко пользовался спросом. Обычно те, кому она нужна, заказывают её по Интернету, это и анонимно и по городу с ней идти не надо.

- Разве люди стыдятся того, что хотят Романтики?

- Не знаю. Девушки ещё не так этого стесняются, а вот Мужчины...

- Странно, - задумался Молодой Человек.

 Стих

 Песня: Весенняя

- А Bы, наверное, Студент факультете Гуманитарных Наук, Писатель или Поэт? - Продавщица внимательно рассматривала Молодого Человека.

- Нет. Я Простой Молодой Человек. - Скажите, а что вы мне можете предложить вместо Романтики?

- Так-так, посмотрим, - Продавщица стала осматривать полки. - Есть, например, Вдохновение. Так как оно быстро выветривается, то лучше его открытым на держать, а использовать всё сразу.

- Да, пожалуй, не откажусь. - согласился Молодой Человек. - Скажите, а какой товар пользуется у вас сейчас наибoльшим спросом?

- А спросом у нас пользуются такие товары, как Юмор, Гордость, Тщеславие, Цинизм, Скепсис, Ирония, Вера...

- А как же Любовь?

- О, Любовь во все времена невероятно популярна и всегда пользуется большим спросом.

Стих

Всё начинается с любви:

Твердят: «В начале, было слово...»

А я провозглашаю снова:

Всё начинается с любви...!

Всё начинается с любви

И озаренье, и работа, глаза цветов,

глаза ребёнка —

Всё начинается с любви.

Всё начинается с любви!

С любви!

Я это точно знаю.

Всё, даже ненависть — родная, вечная

Сестра любви.

Всё начинается с любви:

Мечта и страх, вино и порох.

Трагедия, тоска и подвиг —

Всё начинается с любви....

Весна шепнёт тебе: «Живи...»

И ты от шепота качнёшься.

И выпрямишься, и начнёшься.

Всё начинается с любви!

Песня: Весеннее танго.

Стих

Песня: Голубица.

- И сколько же она стоит?

- Очень-очень дорого. Любовь — это сильное светлое чувство, сильно концентрированное, и продаётся граммами. Вообще-то у большинства она есть ещё с рождения, но люди её не ценят, и растрачивают её, так и не познав всей её прелести. А у некоторых она остаётся, растёт и увеличивается, и тогда люди могут дарить друг другу Любовь. Вот вам, Молодой Человек, вам когда-нибудь дарили Любовь? -Продавщица мечтательно закатила глаза, видимо, вспоминая свою молодость. –

Стих

Песня: ночью вьюжило да кружило

 Это так чудесно, когда дарят Любовь. Сразу чувствуешь себя всесильным и счастливым, Любовь наполняет тебя всего, это так волшебно!

- Наверное, я ещё слишком молод. Мне ещё никто никогда не дарил Любовь, и я тоже никому её не дарил. После ваших слов мне кажется, что я так ещё и не познал этого чувства, хотя пару минут назад думал совсем иначе.

- Всё у вас впереди... Главное не растратить её раньше времени.

Стих

 Песня: В антракте (Про клоунов)

- И что же, многие у вас покупают Любовь? - продолжал расспрашивать Молодой Человек.

- Да как сказать. Я ведь уже сказала, что она продаётся граммами и стоит очень дорого. Вот наша промышленность и придумала, чтобы каждый мог себе позволить любовь, продавать её со всякими добавками. А добавки мало того, что очень негативные, они часто и плохого качества. За то стoит такой "экономный" пакет намного дешевле и раскупается чаще.

- Какие же это там вредные добавки? - усмехнулся Молодой Человек.

Стих

Песня: Письмо художника

- Да самые что ни на есть вредные. Любовь и Ненависть, Любовь и Ревность, Любовь и Презрение, и т.п. Такие добавки сами по себе не продаются, Слава Богу, на них отдельно ещё нет покупателей. А так как это тоже естественный товар, он тоже должен быть распространён среди людей. Многие на эту уценку клюют. Молодые джигиты, например, выбирают самую нестрашную на их взляд добавку - Ревность. Ну а потом убивают на этой почве своих жён и невест.

- Но ведь это не их вина. Ведь если чистую консистенцию не можешь позволить себе купить, приходится выбирать, так сказать, из низшего сорта.

Стих

Песня: здесь и вместе.

Стих

Песня: Соломинка

- Молодой Человек, я ведь вам чуть не забыла сказать самое важное. Любовь не обязательно покупать, её можно вырастить в себе. Я уже говорила, что она есть у большинства уже с рождения, и что многие её растрачивают на просто так. Но, как говорится, земля помнит, что вырастила. Так же и у нас внутри всегда остаётся то крошечное семечко Любви, которое, если за ним ухаживать, поливать, и убивать сорняки, может вырасти до большого сильного красивого цветка. Просто не все люди в это верят, у многих нет на это достаточно Терпения или Надежды.

Стих

Песня: Жизнь продолжается.

 Итак, Молодой Человек, вы решились на что-нибудь?

- Да, конечно, - улыбнулся он в ответ. - Мне, пожалуйста, 2кг Вдохновения и по килограмму Терпения, Веры и Надежды для удобрения моего семечка Любви. Спасибо вам большое.

Песня: не всё то золото, что блестит.

Приложение № 7.

## Анкета

## (социализация личности подростков с девиантным поведением)

(А.Е. Личко)

Убедительно просим Вас принять участие в небольшом исследовании. Ваше участие имеет для нас большое значение, но оно будет полезно только в том случае, если вы отнесетесь к делу серьезно, искренне и личностно. Цель данного исследования – выявить спектр интересов, потребностей, жизненных ценностей подростков. Вопросник состоит из 9 вопросов, к каждому из которых предлагается выбрать один (2-3) вариантов ответа, которые Вы считаете наиболее подходящими для себя. В случае, если в анкете нет того ответа на вопрос, который Вы считаете правильным, Вы сможете написать свой собственный вариант ответа в пункте «другое».

**Заранее благодарим Вас за участие!**

Сначала сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе.

Ваш пол:

Возраст:

**1.**

**Чем предпочитаете заниматься в свободное время**

а) читать книги;

б) смотреть телевизор;

в) встречаться с друзьями (подругами)

г) посещать досуговые учреждения;

д) посещать дискотеки, ночные клубы;

е) другое

**2.**

**Какие фильмы предпочитаете смотреть?**

А) боевики;

б) триллеры;

в) детективы;

г) фильмы с элементами эротики;

д) комедии;

е) мелодрамы;

**3.**

**Что такое, на твой взгляд, здоровый образ жизни?**

А) не курить;

б) не употреблять спиртные напитки;

в) заниматься спортом;

г) жить полноценной духовной жизнью;

д) другое.

**4.**

**Ведешь ли ты здоровый образ жизни?**

(подчеркните то, что относится к вам)

Да

Нет

- курю

- употребляю спиртные напитки

- не занимаюсь спортом

- употребляю наркотики

**5.**

**Если ты уже пробовал спиртные напитки, то при каких обстоятельствах это произошло?**

А) в компании друзей;

б) в дни семейных торжеств;

г) от нечего делать;

д) из любопытства;

е) случайно;

ж) другое.

**6.**

**Если ты уже пробовал курить, то что тебя подтолкнуло к этому?**

А) влияние друзей;

б) пример родителей;

в) любопытство;

г) мода;

д) желание почувствовать себя взрослей;

е) другое.

**7.**

**Если у тебя возникла какая-либо серьезная проблема, то с кем ты ее обсуждаешь?**

А) с друзьями;

б) с родителями;

в) не обсуждаю вообще;

г) другое.

**8.**

**В какой семье ты воспитываешься?**

А) в полной;

б) в неполной (воспитывает одна мать или отец).

**9.**

**Какие жизненные ценности являются для тебя наиболее важными?**

А) счастье в семье;

б) материальная обеспеченность;

в) здоровье;

г) любовь;

д) карьера;

е) нравственность;

ж) образование;

з) другое.

**Благодарим за ответы!!!**

**Приложение №8.**

**Индивидуальные коррекционно-профилактические и социальные программы**

***Социальная программа развития жизнестойкости воспитанников***

**1. Концептуальные основы программы**

Для несовершеннолетних с проявлением черт отклоняющегося поведения, преступивших нормы морали и закона в нашей стране создано множество специализированных учреждений. Одной из главных задач, реализуемых в данных учреждениях закрытого типа, является создание благоприятных условий для социальной реабилитации несовершеннолетних правонарушителей и становления их на путь исправления.

 Процесс социальной реабилитации в учреждениях происходит путём приобщения воспитанников к конструктивным видам деятельности. В связи с этим, учреждения предоставляют возможность подросткам не только в получении общего среднего образования, но и в получении специальности, а также в развитии творческого и спортивного потенциала. Однако, воспитанники учреждения осуществляют социально-одобряемую деятельность под внешним тотальным контролем, и, зачастую, подростки не заинтересованы в процессе собственного самоизменения и самовоспитания. Что подтверждает исследование, проведенное Паатовой М.Э., в ходе которого выявилось, что большинство воспитанников специальных образовательных организаций закрытого типа (74% от числа опрошенных) не ассоциируют себя с человеком, способным повлиять на ход своей жизни и изменить свою судьбу.

 Также в условиях полного контроля у воспитанников слабо развивается самоконтроль, а мотивация к деятельности, зачастую основывается на системе требований предъявляемых училищем, которые перестают действовать в самостоятельной жизни. Это приводит к тому, что после выпуска из специализированного училища, воспитанник оказывается неспособен нести ответственность за свою жизнь и строить конструктивные жизненные планы. Что подтверждает исследование, проведенное Максимовым С.А., в ходе которого выяснилось, что из 79 выпускников училища более половины столкнулось с трудности в процессе социализации. Такими как:

 - совершение повторного преступления - 7 (8,9%) человек;

- нахождение под следствием по уголовным дела - 6 (7,6%) человек;

- отставание в учебе и низкую мотивацию учебной деятельности – 26 (32,9%) человек;

- отсутствие постоянного рабочего места (после достижения 18 летнего возраста) – 11 человек (13,9%);

- попытки занятия нелегальным бизнесом – 4 (5,1%) человека;

- наличие негативного окружения и связь с асоциальными группами – 10 человек (12,6%);

- употребление алкоголя и других психоактивных веществ – 17 (21,5%) человек;

- девиации в поведении и активное сопротивление воспитанию – 13 (16,4%) человек [37].

 Таким образом, существует необходимость в развитии у несовершеннолетних правонарушителей внутреннего ресурса, благодаря которому они смогли бы реализовать себя в социально одобряемой деятельности, противостоять негативному влиянию среды, справляться со стрессами и выходить из сложных жизненных ситуаций конструктивным путём.

 Многие исследователи в качестве того ресурса определяют жизнестойкость личности. С. В. Книжникова, рассматривает жизнестойкость как характеристику личности, позволяющую сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Людям, обладающим жизнестойкостью свойственны: волевая регуляция поведения, стрессовая устойчивость, адекватная самооценка, развитые коммуникативные способности. Именно жизнестойкость формирует у людей мотивацию, которая необходима для конструктивной деятельности и включению в социальное взаимодействие.

 В результате, проведенного нами исследования жизнестойкости воспитанников Омского специализированного училища закрытого типа, нам удалось выявить низкий уровень жизнестойкости. Также проведенное нами дополнительное исследование выявило преобладание у воспитанников низкого уровня самооценки, неразвитость коммуникативных умений, проблемы волевой саморегуляцией.

Все вышеизложенные факторы подтверждают необходимость проведения специально организованной работы, направленной на повышение уровня жизнестойкости несовершеннолетних правонарушителей. Так как, низкий уровень жизнестойкости, а в следствие, отсутствие внутреннего контроля и неумение справляться с трудными жизненными ситуациями может выступать одним из факторов возникновения рецидива. А повышение жизнестойкости будет способствовать усилению личности подростка и развитию внутреннего контроля, благодаря этому, он будет более ответственно относится к своей жизни, строить конструктивные жизненные планы, а так же сможет противостоять негативному внешнему влиянию.

В связи, с чем возникает необходимость разработки комплексной программы, направленной на развитие жизнестойкости несовершеннолетних правонарушителей, путём работы с её основными компонентами, такими как самооценка, коммуникативные умения, волевая саморегуляция.

**2. Содержание, формы и методы реализации программы**

На основании результатов исследования, по запросу администрации училища закрытого типа нами разработана комплексная программа, направленная на развития жизнестойкости воспитанников Омского специализированного училища закрытого типа.

**Цель программы:** Разработка комплекса мероприятий, направленных на повышения уровня жизнестойкости несовершеннолетних правонарушителей.

**Задачи программы:**

1. Построить системную работу с группой;

2. Организовать комплексную помощь в индивидуальной работе;

3.Обеспечить взаимодействие специалистов, участвующих в реализации программы.

**Направления программы**

Данная программа реализуется в двух направлениях:

1.Работа с воспитанниками специализированного училища;

2.Работа со специалистами училища.

 Работа с воспитанниками специализированного училища реализуется в трех блоках программы и осуществляется путём групповых занятий. Блоками программы выступают компоненты жизнестойкости (коммуникативные умения, волевая саморегуляция, самооценка). В связи с чем, выделяется блок коммуникативности, волевой саморегуляции и самооценки.

Связующим звеном для развития компонентов жизнестойкости нами выбран проект социального театра. Социальный театр - это площадка, на которой реализуется постановка спектаклей на острые социальные темы. Так как в основе спектакля будут лежать актуальные для подростка проблемы, то это позволит ему в безопасной обстановке выработать свое отношение к проблеме, увидеть последствия делинквентного поведения на опыте проигрываемых героев. Таким образом, спектакль способствует повышению уровня рефлексии и самооценки подростка, развивает у несовершеннолетнего конструктивные способы выхода из сложных жизненных ситуаций. А также проигрывание ролей и проживание эмоций героев позволяет безопасным путём удовлетворить возрастную потребность подростка в риске.

В работу социального театра планируется приглашение студентов факультета культуры и искусства ОмГУ им. Достоевского, студентов Омского областного колледжа культуры и искусства в качестве волонтёров. Роль студентов заключается в оказании помощи в постановке спектакля, в проведении для воспитанников мастер-классов по актерскому мастерству и т.д. А также наличие новых лиц в работе театра будет способствовать повышению интереса и мотивации воспитанников к данной деятельности. Деятельность социального театра будет носить выездной характер, с постановкой спектаклей в геронтологических центрах, детских домах и т.д.

В программе используются тренинговые упражнения и ролевые игры. Использование данных форм работы способствуют активному обучению несовершеннолетних посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в межличностном взаимодействии. Также использование тренингов и ролевых игр способствуют развитию у несовершеннолетних правонарушителей способности познания себя и других людей, способностей и умений, а также повышению представлений о собственной значимости.

 Работа со специалистами училища будет осуществляться путем организации консилиума, на котором будет происходить взаимодействие специалистов, а также их ознакомление с индивидуальными картами воспитанников и при необходимости дополнение этих карт. Через составление и последующее применения индивидуальных карт воспитанников будет реализован индивидуальный подход, что позволит достичь наибольшей эффективности данной программы.

**Этапы реализации программы:**

Реализация программы состоит из 3-х этапов:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости и связанных с ней характеристик воспитанников (тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова); тест определение уровня самооценки (С.В.Ковалёв); тест коммуникативных умений (Л. Михельсон); Методика диагностики волевого самоконтроля (А.Г. Зверьков и Е.В. Эйдман)).

2 этап – формирующий включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, развитые коммуникативные способности и умения.

3 этап – промежуточная и итоговая диагностика с целью выявления динамики происходящих изменений в личностной и эмоционально-волевой сферах несовершеннолетних.

 **Содержание программы:**

Участниками программы являются воспитанники училища в возрасте 14-17 лет в количестве 13 человек, специалисты училища, студенты.

Программа реализуется в мероприятиях в форме социального театра, тренингов и ролевых игр, мини-лекций.

Программа включает два направления:

- работа с воспитанниками училища;

- работа со специалистами училища.

Работа с воспитанниками училища содержит 3 блока и носит групповой характер, занятия проводятся 2-3 раза в неделю в течение 1-2 часов.

Работа со специалистами училища, осуществляется посредством заполнения индивидуальных карт воспитанников с дальнейшим их обсуждением и согласованием на консилиуме специалистов училища. Собрание консилиума осуществляется два раза в месяц.

Реализация программы ориентирована на год, в случаи, если промежуточной диагностикой будет выявлено улучшение показателей, то данная программа продлевается на весь срок пребывания воспитанника в училище.

Промежуточная диагностика результатов осуществляется по истечению шести месяцев с начала реализации программы, а далее по истечению шести месяцев с проведения предыдущей диагностики. Итоговая диагностика осуществляется непосредственно перед выпуском воспитанника.

Программа реализована частично. Полная реализация программы будет осуществляться с сентября 2018 года.

В проведённых исследованиях мы выявили не только проблемы, но и ресурсы воспитанников, а также учебного учреждения. Поэтому разработанная нами программа будет направлена на решение проблем с использованием выявленных ресурсов.

Содержание программы представлено ниже. В «Таблице 1» приведено описание основных блоков программы. Методические материалы программы представлены в приложении 10.

**Блоки программы**

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проводимые мероприятия** | **Количество****мероприятий** | **Ответственный** |
| **1 Блок - коммуникативность****Цель:** В ходе проведения тренингов, ролевых игр развить у воспитанников навыки позитивного общения.**Задачи:**- Развить умение говорить «нет», познакомить подростка с приёмами отказа;- Развить умение реагировать на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника;- Развить умение обращаться с просьбой;- Развить способность в установлении и поддержании позитивного общения, познакомить подростка с приёмами общения. |
| **-** Мини лекция «Эффективные способы отказа»;- Упражнение «Да - нет»;- Упражнение «Скажи «Нет»»;- Ролевая игра «Очередь»;- Упражнение «Разожми кулак»;- Упражнение «Заезженная пластинка»;- Упражнение «Пинг-понг» (ролевая игра);- Ролевая игра «Я встретил Шапокляк»;- Ролевая игра «Острые коммуникации»;- Упражнение «Если ты мне поможешь»;- Упражнение «Что я могу сделать другим»;- Упражнение «В три касания»;- Упражнение «Раздвоение личности»;- Спектакль «Стая»;-Спектакль «Подростки». | 3 занятия в месяц | педагог-психолог, педагог-организатор |
| **2 Блок – саморегуляция****Цель:** В ходе проведения тренингов и участия в социальном театре ознакомить воспитанников с конструктивными способами релаксации и саморегуляции психического состояния, а также инициировать процесс самопознания и самоактуализации.**Задачи:****-** Познакомить подростка с конструктивными способами избавления от негативных эмоций (гнев, злость и т.д.), со способами релаксации и нормализации своего внутреннего состояния;- Развить у подростка умение контролировать своё состояние и поведение.**-** Активизировать рефлексию подростка по отношению к своему поведению;- Помочь подростку в осознании природы собственных чувств и переживаний. |
| - Упражнение «Я злюсь, когда...»;- Упражнение «Позвольте улететь своим заботам»;- Упражнение «Цветное дыхание»;- Упражнение «Вулкан»;- Упражнение «Уши - нос»;- Упражнение «Как я себя чувствую»;- Упражнение «Путешествие в страну VAKOG»;- Упражнение «Игры со стыдом»;- Спектакль «Стая»;- Спектакль «Подростки». | 2 занятия в месяц | педагог-психолог, педагог-организатор |
| **3 Блок – самооценка****Цель:** В ходе проведение тренингов и участия в социальном театре развить у воспитанников уверенность в себе, в своих силах. **Задачи:****-** Развить у подростка представления о ценности себя самого и другого человека;- Помочь подростку осознать наличие имеющихся у него ресурсов, способностей;- Привести подростка к осознанию того, что только он способен повлиять на ход своей жизни. |
| - Упражнение «Я горжусь»;- Упражнение «Устойчивость»;- Упражнение «Мой сосед слева»;- Упражнение «Мои сильные и слабые качества»;- Упражнение «Необитаемый остров»;- Упражнение «Ладошка»;- Упражнение «Это Я» ;- Упражнение «Объявление об объявлении»;- Упражнение «Не дыши в затылок»;- Упражнение «Состояние уверенности»;- Спектакль «Стая»;- Спектакль «Подростки».  | 3 занятия в месяц | педагог-психолог, педагог-организатор. |

**Структура занятий:**

**-** разминка (10-15 мин);

- основная часть (40 мин);

- рефлексия (5-10 мин.)

**Инновация:**

Инновационной составляющей программы является использования в работе с воспитанниками Омского специализированного училища закрытого типа социального театра.

**Принципы взаимодействия с воспитанниками:**

- Добровольность – проведение занятий с воспитанниками на основе их добровольного участия;

- Сотрудничество и взаимоуважение – работа во взаимопонимании и уважении между воспитанниками и специалистами, реализуемыми программу;

- Принцип гуманизма – демократичное и справедливое отношение ко всем воспитанникам;

- Практикоориентированность – информация, описанная в блоках и содержании программы должна быть реализована.

 **Ожидаемые результаты:**

**-** Повышение уровня жизнестойкости воспитанников;

- Активность воспитанников училища;

- Улучшение коммуникативных навыков воспитанников;

- Увеличение числа воспитанников с адекватной самооценкой.

**Критерии эффективности программы**

Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| Повышение жизнестойкости воспитанников, участвующих в реализации программы. | Тестирование с помощью теста «Жизнестойкости» в начале реализации программы и в конце года. |

**Риски программы**

Таблица 3.

|  |  |
| --- | --- |
| **Риски** | **Предотвращение** |
| Низкая мотивация подростков | Обеспечить ситуации личного выбора занятий; создать ситуацию активного влияния в процессе деятельности  |
| Закрытость подростков | Упражнения на сближение участников |
| Ограниченность ресурсов колледжа в реализации программы | Взаимодействие с руководством училища; помощь в предоставлении помещений, специалистов для реализации мероприятий и занятий программы. |
| Отсутствие положительного результата | Детальный разбор причин неуспеха в виде рефлексивного анализа, а при необходимости повторение каких -либо занятий. |

**Ресурсы реализации программы:**

- Кадровые (специалист по социальной работе, социальный педагог, педагог-психолог, педагог-организатор, студенты)

- Помещение, для проведения тренингов и постановки спектаклей;

- Реквизит, необходимый для постановки спектаклей;

- Транспорт;

- Канцелярия, необходимая для проведения тренингов.

**3. Кадровое обеспечение реализации программы**

Второе направление программы предполагает работу со специалистами учреждения, с целью реализации индивидуального подхода.

Необходимость применения индивидуального подхода, заключается в том, что каждый воспитанник это конкретная развивающаяся личность, обладающая рядом своих проблем и имеющихся ресурсов. Индивидуальный подход предполагает выбор и осуществления таких воспитательных мероприятий, которые соответствовали бы особенностям личности воспитанника, состоянию, в котором он находится в данное время, а также наиболее полно использовали его ресурсы. Дополнение групповой работы элементами индивидуального подхода позволит сделать программу наиболее эффективной.

В нашей программе применение индивидуального подхода будет выражено с помощью составления и последующего применения индивидуальных карт воспитанников. Опора на содержание индивидуальных карт несовершеннолетних будет полезна специалистам и поможет осуществить процесс социально-психологического сопровождения целенаправленно и конструктивно.

Данные карты будут включать информацию о проблемных компонентах, которые выявились в ходе проведения нашего исследования, а также о ресурсах воспитанника. Нами сформулированы основные элементы данной карты. Образец карты представлен на рисунке 7. Чистый бланк карты представлен в приложении 11.

|  |
| --- |
| **Индивидуальная карта воспитанника** |
| **Иванов Иван Иванович** |
| **Возраст:** | 15 лет |
| **Время пребывания:** | 6 месяцев |
| **Внутренние и внешние ресурсы** |
| **Жизнестойкость:** | Низкий уровень общей жизнестойкости, контроля, принятия риска. | - чувствуют беспомощность перед возникающими сложностями, считают себя неспособными повлиять на ход происходящих с ними событий.- склонен сожалеть о неудачах и просчетах, не готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха. |
| Вовлеченность в норме. | - интересуются происходящими событиями, включаются во взаимодействие с людьми. |
| **Самооценка:** | Низкий уровень | -заниженная самооценка, проявляется в неуверенности в себе, нерешительности. |
| **Коммуникативные умения:** | Зависимый способ | - подвержен риску стать объектом манипулирования, пассивен, не склонен к отстаиванию своей точке зрения;- не сформировано умение ответить отказом на чужую просьбу и умение реагировать на провоцирующее поведение со стороны собеседника |
| **Волевая саморегуляция:** | Не сформирована | - обладает низкой рефлексивностью, эмоционально неустойчив, импульсивен.  |
| **Перспективные жизненные планы:** | -закончить обучение и получить профессию;- проявить себя в занятиях по резьбе по дереву. |
| **Предпочтения:** | - удовольствие доставляет занятие творчеством и профессиональное обучение. |
| **Вовлеченность в деятельность училища:** | - занимается резьбой по дереву;- член волейбольной команды;- занимается легкой атлетикой. |
| **Профессиональная подготовка:** | -получает профессию слесарь. |
| **Комментарии:** | Ресурсы: занятия командным видом спорта, стремления к реализации творческих способностей, стремление к получению профессии, вовлеченность в деятельность.Проблемы: заниженная самооценка, зависимый способ коммуникации, низкий уровень волевой саморегуляции. |
| **Примечание:** | Социально-психологическое сопровождение должно строиться на развитии творческих и спортивных способностей, что позволит повысить уровень самооценки несовершеннолетнего его уверенность в своих силах. |
| **Дополнение:** |  |

Рис.7 – Индивидуальная карта

Знакомство специалистов образовательно учреждения с содержанием индивидуальных карт воспитанников будет осуществляться специалистом по социальной работе в ходе проведения консилиума. Консилиум представляет собой организационную форму взаимодействия специалистов училища, в рамках которой будет происходить разработка, дополнение и планирование индивидуального психолого-педагогического сопровождения воспитанников. Данный вид работы позволит не только объединить  усилия всех субъектов учебно-воспитательного процесса, заинтересованных в успешном развитии несовершеннолетних, но и позволит распределить обязанности и ответственность, координировать действия специалистов в процессе реализации программы, а также способствует свободному обмену информации между специалистами.

Исходя из этого, одним из необходимых условий реализации программы выступает привлечение специалиста по социальной работе.

В данной программе специалисту по социальной работе отводится координирующая функция, которая предполагает:

- Привлечение и включение в процесс реализации программы необходимых специалистов;

- Построение и разработка схем взаимодействия специалистов, участвующих в реализации программы;

- Составление и дополнение индивидуальных карт воспитанников;

- Организация и проведение консилиумов;

- Работа, направленная на снятие рисков программы;

- Контроль процесса реализации программы.

К реализации программы будут привлечены: педагог-психолог, педагог организатор, педагоги дополнительного образования.

***Методические материалы программы***

**Вводное занятие: «Принятие правил групповой работы»**

**Цель:** Выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определит штрафные санкции для нарушителей.

Ведущий рассказывает участникам, что несколько человек, которые объединяются в группы для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут развиваться разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, ведущий предлагает принять правила. Они записываются на листе ватмана и оставляются на видном месте до окончания всех занятий. Ведущий озвучивает основные пункты, к которым участники делают дополнения:

1. То, что происходит в группе, не должно негативно влиять на взаимоотношения.

2. Нельзя унижать или оскорблять.

3. Нельзя употреблять нецензурные выражения.

4. Обращаться к друг другу только по имени.

5. Говорить по одному, при желании высказаться необходимо поднять руку.

6. Указания тренера не обсуждаются.

7. Нельзя выходить из группы без разрешения тренера и т.д.

Кроме того определяются штрафные санкции для нарушителей. Самым оптимальным наказанием за нарушение правил является лишение права голоса на одно упражнение. Обычно подростки достаточно тяжело переживают, что им не разрешают высказать свое мнение, и этот фактор позволяет поддерживать дисциплину в группе.

**Заметки для ведущего:** Необходимо, чтобы подростки сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение: «Меня не заставляют, а я сам так решил».

**I. Блок – коммуникативность**

**Занятие № 1**

 **Цель:** формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

**1 Упражнение «Восточный рынок»**

**Цель:** разминка,снизить чувство напряженности благодаря включению воспитанников в игровую ситуацию «здесь и теперь».

**Ресурсы:**комната, позволяющая свободное передвижение участников; лист бумаги, ручка/карандаш на каждого игрока.

**Время:**15 мин.

**Ход упражнения:** Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке «Али-Баба и сорок разбойников»? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание «восточный рынок»? Так вот, именно на такой рынок мы с вами и попадем через несколько минут. Но сперва нам необходимо подготовиться.

Каждый получает лист бумаги и ручку/карандаш. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем на две половинки. Их в свою очередь опять сгибаем пополам и разрываем. Получили по четыре куска бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. На каждой из восьмушек разборчиво и крупно напишем свое имя и фамилию. Теперь каждую записку сложим текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты.

(Горка записок, сложенных в центре комнаты, тщательно перемешивается тренером.)

- Вот теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. Каждый подойдет к куче записок и произвольно вытянет восемь штук.

Затем, в течение 5 мин., вам придется уговорами, спорами, путем обмена найти и вернуть себе — купить — все восемь листков с вашим именем. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками.

Игра начинается. Она сопровождается активнейшим контактом между игроками, криками, смехом и т. д. Необходимо поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляются имена трех победителей игры.

**Итоги упражнения:** Что вам понравилось, а что — нет в прошедшей игре?Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, «агрессивный маркетинг», взаимный обмен, попытку обмануть партнера?

**2. Мини лекция «Эффективные способы отказа»**

Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придется кому-то отказать. Иногда такая реакция вполне понятна, но нельзя отвечать утвердительно на любую просьбу. Неумение отказать в просьбе очень часто приводит к негативным последствиям.

Существуют разные способы отказа, какой способ выбрать зависит от многих факторов: ситуации, оппонента, важности этой ситуации, ваших личностных особенностей, сложившихся отношений и т.п.

1. Отказ-соглашение (формальный отказ): человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. «…Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».

2. Отказ-обещание: человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Отказывающий как бы дает понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. Этот отказ позволяет избежать конфликтной ситуации.

-«Пойдем завтра в кино». - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

3. Отказ-альтернатива: отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение. Эта форма отказа также не затрагивает чувства предлагающего, поскольку ему дается понять, что общение с ним желательно.

«Пойдем завтра в спортзал». - «Давай лучше погуляем по городу».

4. Отказ-отрицание: человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах. Может затрагивать личные чувства предлагающего, обидеть его, однако снимает вероятность нежелательного предложения в дальнейшем.

«Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды!», «Нет, я ни за что не пойду в лес!»

5. Отказ-конфликт: крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы.

«Давай сходим на дискотеку» - «Еще чего! Сам топай!».

Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления.

Если вы никому не можете отказать, то забываете о том, чего же хотите сами, потому что начинаете принимать желания других людей за свои.

**3. Упражнение «Да - нет»**

**Цель:** Осознание ощущений, возникающих в момент отстаивания позиции, поиск невербальных признаков собственного уверенного поведения, развитие умения говорить «нет».

**Время:** 15мин.

**Ход упражнения:** Участники разбиваются на пары, один произносит слово «да», другой — «нет», голос должен постепенно повышаться. При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача — убедить партнера.

**Итоги упражнения:** Далее следует обсуждение, построенное на следующих вопросах: удалось ли переубедить партнера, не крича при этом и не изменяя позы? Какая была поза, помогла ли она? Как ее воспринимал ваш партнер? Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами? Как на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чем это проявляется? А можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения?

**Заметки для ведущего:** Лучше, если участники распределятся на пары с соседом. Партнером «лишнего» участника должен стать ведущий.

**4. Упражнение «Скажи «Нет»»**

**Цель:** Формирование навыков достойного отказа.

**Время:** 20 мин.

**Ход упражнения:** Вызываются добровольцы: один будет требовать что-то им задуманное, а второй попытается ему отказать. Если необходима поддержка, то можно позвать на помощь других участников. На разыгрывание сценки дается 10 минут. Затем следует обсуждение.

**Исход упражнения:** Когда было легче добиться своего, отказывая или требуя? Помогли ли достичь цели помощники? Нужно ли в реальной жизни, отстаивая свою позицию, привлекать кого-то на помощь?

**Заметки для ведущего:** Надо предупредить добровольцев, что должны выбираться такие ситуации, в которых трудно отказать. Можно оказать помощь в выборе ситуации.

**5. Упражнение «Очередь»**

**Цель:** отработка навыков уверенного поведения.

**Время:** 15 мин.

**Ход упражнения:** 4 участников встают в очередь, кроме одного, который пытается пролезть вперёд. Необходимо отказать нахалу. Эксперты оценивают, насколько удачно удалось отказать. Условие: нельзя кричать, ругаться и использовать физическую силу.

**Исход упражнения:** Какие чувства возникают в момент отказа?В чём основная трудность отказа? Почему нам это трудно делать?Чего мы обычно боимся?

**6. Упражнение «Разожми кулак»**

**Цель:** разминка, развитие навыков сопротивления давлению.

**Время**: 20 мин.

**Ход упражнения:** Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнеры меняются ролями и ситуация повторяется. Далее выбирается один человек и вся группа уговаривает его разжать кулак.

**Исход упражнения:** Кому и как удалось это сделать? Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому? Что чувствовали при таком общении? Трудно ли было сопротивляться давлению?

**Заметки для ведущего:** Следует предупредить ребят, что не нужно ломать пальцы партнера, разжимать кулак надо, не причиняя боли.

**7. Упражнение «Заезженная пластинка»**

**Цель:** отработка умений уверенного отстаивания своих интересов и требований.

**Время:** 15 – 20 мин.

**Ход упражнения:** Ее суть сводится к тому, что человек раз за разом повторяет свое требование вне зависимости от того, какие бы возражения он ни услышал, уподобляясь поцарапанной граммофонной пластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме: «Я понимаю, что… (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно… (повторение своего требования)». Упражнение выполняется в четверках, при этом два человека предъявляют претензии или отказываются выполнить требование, а еще два отстаивают свои интересы. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей.

**Исход упражнения:** Насколько эффективно была применена техника, и какую пользу она могла бы принести, будь это не игра, а реальная жизненная ситуация?

**8. Подведение общих итогов**

*Обсуждение всего занятия. Участники делятся своими впечатлениями и новым опытом.*

**Занятие №2**

**Цель:** Развить умение реагировать на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника.

**1. Упражнение «Путаница»**

**Цель:** разминка, снятие напряжения, развить в группе отношения партнерства.

**Время:** 20-3 0 минут.

**Ход упражнения:**

Группа образует круг, все участники протягивают руки внутрь круга. Нужно соединить руки играющих таким образом, чтобы получилась путаница. В каждой руке одного игрока оказывается рука другого. Необходимо попытаться соединить вместе как можно более удаленных друг от друга участников. Когда путаница создана, группе дается ограниченное время, чтобы распутаться, не расцепляя при этом рук и с осторожностью относясь к партнерам по игре, чтобы не причинить им боль непродуманными движениями и действиями.

Финалом игры будет либо круг, либо несколько групп игроков, последовательно соединенных друг с другом.

**Исход упражнения:** Какие впечатления Вы вынесли из упражнения? Что, на Ваш взгляд, могло усилить эффективность решения проблемы?

**2. Упражнение «Пинг-понг» (ролевая игра)**

**Цель:** развитие умения реагировать на несправедливую критику.

**Время:** 25 мин.

**Ход упражнения:** Пинг–понг - это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, вы можете ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают цели, и ему просто нечего возразить.

Например:

Первый участник: - Отлично! Ты, как всегда сделал все отвратительно!

Второй отвечает: - Ты так считаешь? Я подумаю об этом.

Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает выпад.

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия. Затем вы меняетесь ролями. Теперь второй партнер делает два выпада. Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием.

**Исход упражнения:** Поделитесь впечатлениями от упражнения.

**3. Упражнение «Я встретил Шапокляк»**

**Цель:** развитие навыка адекватного реагирование на задевающее поведение собеседника.

**Время:** 30мин.

**Ход упражнения:** Делимся на две команды. Участники команды, находящиеся у меня по одну сторону (команда № 1), по одному высказывают от имени Шапокляк претензии участнику команды № 2, сидящему напротив. Свою претензию вы высказываете от имени Шапокляк таким образом: «Недавно я встретил(а) Шапокляк и она мне сказала, что ты …(претензия). И ей это очень не понравилось». Претензия должна быть настоящей, на реально существующий факт, поступок, привычку и пр. Тот, кому высказывается претензия, пока молчит. Начали.

Когда все участники команды № 1 высказались, дается возможность ответить на претензию участникам команды № 2. Они дают свои ответы, начиная со слов: «Передай Шапокляк спасибо. Я … (свой ответ).

**Исход упражнения:** Необходимо обсудить характер высказываемых претензий и ответов на них: имели место оскорбительные, обидные претензии? Корректные? Справедливые? Насколько удовлетворительны и аргументированы ответы? Или агрессивны?

**4. Упражнение «Маяк»**

**Цель:** разминка, релаксация, повышения уверенности.

**Время:** 15мин.

**Ход упражнения:** Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хоро­шую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориен­тиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддер­живает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, преду­преждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопас­ности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе — света, который никогда не гаснет.

**Исход упражнения:** Как вы себя чувствуете?

**5. Упражнение «Острые коммуникации»**

**Цель:** Развитие умения преодолевать трудные ситуации, возникающие в ходе общения.

 **Время:** 30 мин.

 **Ход упражнения:** Участникам предлагается разбиться на тройки. Каждой тройке дается карточка с конфликтным со­бытием. Двое участников разыгрывают ситуацию, третий играет роль на­блюдателя. Задача наблюдателя оценить поведение конфликтующих сто­рон. Затем участники меняются ролями.

 Ситуации:

1. Андрей при одноклассниках посмеялся над Никитой: «Ты ма­менькин сынок и размазня, тебе только с девчонками водиться!»

2. Олег пригрозил Сереже: «Бели ты сейчас же не принесешь мне 50 рублей, я тебя изобью».

3. Одноклассники смеются над Сашей: «Ну, ты и нарядился! Ну и вид! А ботинки просто супер!».

4. Учитель на повышенных гонах отчитывает Витю, за то, что тот опоздал на урок: «Бессовестный! Ты врешь! Это тебе так не пройдет! Иди к завучу и не отвлекай класс от работы!»

 **Исход упражнения:** Что чувствовали участники, исполняющие роли подростков, ока­завшихся в трудной ситуации?Какие модели поведения они использовали? В чем недостатки каждой модели?Какие из них оказались наиболее эффективными?

**7. Упражнение «Пожелания»**

**Цель:** Способствовать формированию навыков позитивного общения.

**Время:** 10-15 мин.

**Ход упражнения:** Участникам предлагается высказать пожелания друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою оче­редь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

**8. Подведение общих итогов**

*Обсуждение всего занятия. Участники делятся своими впечатлениями и новым опытом.*

**Занятие №3**

**Цель:** расширение индивидуального поведенческого опыта в ситуациях

помощи разной сложности.

**1. Упражнение «Поможем вместе»**

**Цель:** разминка, выявить развитие навыков рефлексии своего поведения в ситуациях оказания помощи.

**Время:** 10-15 мин.

**Ход упражнения:** Участникам предлагается бросать мягкую игрушку друг другу. Когда один участник бросает игрушку другому, он говорит «если тебе понадобится помощь, то я …». Тот, кому бросили 28 игрушку, заканчивает фразу, начиная ее с местоимения «то ты …». Другими словами, человеку надо представить, что может (захочет) сделать для него тот, кто бросил ему игрушку. Форма проведения упражнения позволяет получить обратную связь – как меня видят со стороны, что ожидают от меня, когда требуется помощь.

**Исход упражнения:** Что вы чувствовали, когда Вас просили об помощи? Сложно ли было просить о помощи самому?

**Заметки для ведущего:** Ведущий должен следить за тем, чтобы ответная реакция сильно не затягивалась, так как важна первая реакция.

**2. Упражнение «Если ты мне поможешь»**

**Цель:** выявить отношение человека к помощи со стороны другого

человека.

**Время:** 20 мин.

**Ход упражнения:** Каждому из участников тренинга предлагается в письменной форме описать свою неудачу, не достижение желанной цели. В ситуации должна быть прописана цель, действия человека, которые он совершал для ее достижения и главную трудность, с которой он (она) не справился. Далее следует написать – что бы произошло с Вашей точки зрения, если бы Вы получили в тот период времени помощь от другого человека. Ответьте на следующие вопросы:

– Какая это была бы помощь?

– Как долго Вы нуждались бы в ней?

– Воспользовались бы Вы подобной помощью еще раз?

– Хотелось бы Вам признаться в том, что желаемый результат был

достигнут с чьей-то помощью?

**Исход упражнения:** Какие чувства и почему могут возникнуть при получении/неполучении необходимой помощи? Способен ли человек признаться себе в том, что пока еще не все умеет, может? Какие психологические меры компенсации могут помочь человеку в ситуации неудачи? Что означает выражение: «отсутствие результата  –это тоже результат»?

**3. Упражнение «Что я могу сделать другим»**

**Цель:** развитие эмпатии, внимательности и чувствительности к проблемам другого человека.

**Время:** 20 мин.

**Ход проведения:** Участникам предлагается написать на листочке от кого из коллег по тренингу он хотел бы получить ту или иную помощь (не обязательно в рамках самого тренинга). Ведущий собирает листочки и читает их вслух для всей группы без обозначенных в них имен. Задача участников – угадать, кому и от кого адресована просьба. Участники могут озвучить все точки зрения относительно просьб на листочках, а ведущий чуть позже в письменной форме раздаст правильные варианты.

**Исход упражнения:** Почему не всегда удаются угадать о просьбе человека? Связано ли это больше с личными качествами (невнимательность, нечувствительность, неприязнь к человеку …)? Связано ли это больше с индивидуальными особенностями того человека, который желает получить помощь (он скрытный, скромный …)?

**4. Упражнение «Помощь для счастья»**

**Цель:** выяснить роль взаимности и бескорыстия в ситуации оказания помощи.

**Время:** 15 мин.

**Ход упражнения:** Участникам предлагается прослушать и обсудить следующую притчу: «Счастье бродило по свету и всем, кто ему встречался на пути, исполняло желания. Однажды по неосторожности провалилось в яму и не смогло выбраться. К яме подходили люди и загадывали свои желания, а Счастье, естественно, выполняло их. Однажды к яме подошел молодой парень. Он посмотрел на Счастье, но не стал ничего требовать, а спросил: «Тебе-то Счастье, чего хочется?». – «Выбраться от сюда», – ответило оно. Парень помог ему выбраться и пошел своей дорогой. А Счастье побежало за ним».

**Исход упражнения:** Выделите главную мысль, заложенную в притче? Ребятам можно предложить придумать название к ней или продолжить рассказ, сочинить похожую историю. Обсуждение помогает разобраться в таких понятиях, как «бескорыстие», «доброта», «взаимность», «долг» и некоторых других.

**5. Подведение общих итогов**

*Обсуждение всего занятия. Участники делятся своими впечатлениями и новым опытом.*

**Занятие №4**

**Цель:** формирование и развитие умений, навыков и установок эффективного взаимодействия.

**1. Упражнение «Эстафета чувств»**

**Цель:** развить умение пользоваться языком жестов, мимикой, телом для эффективной невербальной коммуникации и передачи переживаемых эмоций.

**Время:**10-20 мин.

**Ход упражнения:** Группа сидит в кругу. Задание заключается в том, чтобы передать по кругу невербально — лишь с помощью мимики и жестов заданное ведущим чувство, эмоцию. Первый играющий получает от ведущего некое выражение определенной эмоции. Все остальные игроки не видят загаданной эмоции, так как сидят с закрытыми глазами! Получив задание, первый игрок решает, как он может передать то же чувство другим способом, касается своего соседа рукой и, когда тот открывает глаза, передает ему пантомимически свой вариант того же чувства. Так исходная информация передается по кругу с помощью различных выразительных средств. Отыгравшие участники уже не закрывают глаза, они имеют возможность наблюдать за тем, как трансформируется всякий раз исходное чувство, в каком месте происходит ситуация «испорченного телефона» из-за непонимания. Пройдя круг, эстафета приходит к ведущему. Демонстрируется исходное задание кругу.

**Исход упражнения:** Происходит обсуждение увиденного. В случае «сбоя» при передаче эмоции, группа пробует найти, между кем из игроков и по какой причине произошло «информационное замыкание».

**2. Упражнение «В три касания»**

**Цель:**  способствовать развитию и закреплению коммуникационных навыков с помощью эффективного игрового взаимодействия;

**Время:**10-20 минут.

**Ход упражнения:** Как и в спорте, в нашей игре будет присутствовать мяч. Точнее, этот небольшой мячик, который вы будете перекидывать друг другу, выполняя при этом мое задание. Задание заключается в том, что, передавая и получая мячик, мы одновременно придумываем рассказ. Предложения этого рассказа будут строиться по следующей формуле: существительное — глагол — наречие или прилагательное; прилагательное — существительное — глагол и т. д. Каждый раз после определенного сегмента текста я буду задавать вам обновленную формулу.

Как это выглядит?

Я бросаю мяч со словом «группа» одному из игроков, он добавляет, предположим, слово «собралась» и перекидывает мяч следующему участнику. Тот, завершая предложение, говорит слово «быстро». Вслед за этим передает мяч кому-то другому, кто начнет по той же формуле новую цепочку из трех касаний и трех слов. На каком-то этапе игры формула изменится и предложения примут иную форму. К примеру: «Тренер похвалил меня. Я ответил товарищу».

**Исход упражнения:** Что Вам удавалось, а что нет? Как вы оцениваете собственный вклад в результат игры?

**3. Упражнение «Раздвоение личности»**

**Цели:** совершенствовать умения отзеркаливания (подстройки)

к партнеру.

**Время:**от 5 мин. до получаса, в зависимости от задач и возможностей тренера и от интереса группы.

**Ход упражнения:** На площадку приглашают трех участников. Дается некая ситуация, конфликтная сцена. Определяются герои и вкратце намечаются основные рамки действия. Скажем, спор матери и сына из-за того, что подросток постоянно возвращается домой поздно. Мать беспокоится и думает запретить сыну вечерние отлучки. Разговор происходит дома, после очередного полуночного возвращения молодого человека с дружеской вечеринки.

Как видим, сама ситуация особенных сложностей не вызывает. Вся проблема заключается не в характере, а в форме действия. Роли распределяются следующим образом: роль матери, предположим, достается одному из участников. А роль сына одновременно будут исполнять два других члена тренинговой группы. Весь текст, все реплики сына они должны произносить буквально пословно: одно слово говорит один «актер», его мысль следующим словом продолжает второй, затем вновь первый — и так, по слову добавляя, герои произносят предложение. Оба исполнителя обязаны выглядеть как один человек, играть один образ. Весь произносимый ими текст должен быть максимально не только логически, но и мелодически связным, т. е. актеры интонационно поддерживают и продолжают предложение, не позволяя паузам «размазать» текст. Кроме того, играя один образ, они должны будут подстроиться друг к другу. В невербальной коммуникации, т. е. жестах, позе, мимике, работа этих двух участников должна быть направлена на то, чтобы возник эффект одной личности (только физически раздвоенной). В этом и заключается весь фокус упражнения.

**Исход упражнения:** Что понравилось? Были ли затруднения? Если да, то какие?

**4.** **Упражнение «Переправа»**

**Цель:** развитие умения договариваться, работать в команде, выстраивать эффективную коммуникацию.

**Время:**20-30 мин.

**Ход упражнения:** Возьмите каждый по стулу и составьте их в плотный круг сидениями внутрь. Садитесь и послушайте, пожалуйста, задание. Вы — группа путешественников, вышедших вместе на увлекательный, но опасный маршрут. Вы пройдете его успешно, только если будете помогать друг другу, заботиться о товарищах.В ходе переправы запрещено толкаться, быть эгоистом, не считаться с интересами группы. Давать товарищам руку помощи, уступать место, поддерживать советом и делом — все это не просто разрешено, но желательно.Вам придется подняться на стулья и начать движение (по часовой стрелке). Время от времени я буду убирать из круга стулья, что немало осложнит вашу задачу. Группа считается завершившей переход тогда, когда все участники разместятся по трое на стульях, оставшихся в кругу. Я подчеркиваю: по три человека на одном стуле! Когда все тройки будут готовы, я начну обратный счет с числа 10 и, дойдя до 0, буду рад поздравить вас с победой и успешным прохождением маршрута! Те же, кто в ходе перехода упал или коснулся ногой пола, считаются выбывшими из игры. Попытайтесь дойти до финиша в полном составе, без потерь.А теперь поднимитесь, пожалуйста, на стулья! Успеха! Переправа началась.

**Исход упражнения:** Что понравилось в нем, а что нет? Ваши впечатления? Как Вы считаете для чего данное упражнение?

**5. Подведение общих итогов**

*Обсуждение всего занятия. Участники делятся своими впечатлениями и новым опытом.*

**II. Блок – саморегуляция**

**Занятие №1**

**Цель:** развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

**1. Упражнение «Счет до десяти»**

**Цель*:*** разминка,общая активизация участников.

**Время:**5 минут

**Ход упражнения:** Участники встают в круг. Ведущий находится в центре круга. Ведущий начинает поворачиваться вокруг своей оси, при этом вслух считая до десяти. Досчитав, он останавливается, указывает на одного из участников и называет любое число от одного до десяти. Тот, на кого указал ведущий, должен на пальцах показать названое число. Те, кто стоит справа, показывают по очереди, остальные числа до десяти по возрастающей. Тот, кто ошибся или замешкался, становится ведущим.

**Итог упражнения:** Что вы чувствуете? Помогли это упражнение сконцентрироваться? Можно ли использовать его для самолегуляции внутреннего состояния?

**2. Упражнение «Я злюсь, когда...»**

**Цель.** Отработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

**Время:** 15-20 мин.

**Ход упражнения:** Каждый участник записывает в тетради ситуацию, в которой он обычно сильно злится. Тренер выдает каждому участнику лист А4. Каждый участник по кругу (или по желанию) производит следующие действия: резко мнет лист, одновременно говорит фразу: «Я ЗЛЮСЬ, когда...», после чего бросает скомканный лист на середину комнаты.

**Исход упражнения:** Что вы чувствуете? Является ли для вас данное упражнение полезным?

**Рекомендации тренеру.** Это упражнение способствует снижению напряжения как отдельных участников, так и группы. Поэтому при необходимости (желании отдельных членов группы) можно предложить повторить упражнение (всем или только желающим). Внимание! Алгоритм должен отрабатываться без изменений схемы: осознание эмоции — принятие — вербализация - деятельность.

**3. Упражнение «Позвольте улететь своим заботам»**

**Цель:** осознать актуальный раздражитель на данный момент и минимизировать его деструктивное действие.

**Время***:* 10-20 минут

**Ход упражнения:** Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Подумайте недолго о том, что в данный момент вызывает у Вас наибольший стресс, и подберите для этого раздражителя ключевое слово (например, «конференция»). Если речь идет о каком-то человеке, пусть таким словом будет его имя. Представьте себе, что Вы записываете это слово на маленькой доске — темным цветом, угловатыми кривыми буквами. Затем в своем воображении начните менять элементы этой надписи. Пусть буквы приобретут более мягкое начертание и пастельные цвета, станут округленными и приятными. Пусть вся доска окрасится в яркие жизнерадостные цвета, а записанное на ней слово мало-помалу потеряет связь со своим неприятным содержанием. В заключение подвесьте к доске множество разноцветных воздушных шаров и дайте ей просто улететь.

**Итог упражнения:** Как вы себя чувствуете? Помогли ли вам это упражнение?

**4. Упражнение «Цветное дыхание»**

**Цель:** развитие навыков релаксации при помощи дыхательной техники и визуализации.

**Время:** 10-25 минут

**Ход упражнения:**Упражнение проводится в кругу. Задается участникам вопрос: «С каким цветом у вас ассоциируется спокойствие?» Если группа не очень большая, важно чтобы высказались все. Важно обратить внимание группы на то, что спокойствие может ассоциироваться с самыми разными цветами и оттенками. Этот факт еще раз показывает важность индивидуального подхода в использовании любых предлагаемых на тренинге или в специальной литературе техник. После этого участникам предлагается принять расслабленную позу и сконцентрироваться на дыхании. Когда дыхание стало спокойным и ровным, участникам дают следующую инструкцию:«Представьте, что с каждым вдохом в вас вливается энергия спокойствия, окрашенная в тот цвет, с которым у вас это состояние ассоциировалось». Такое дыхание продолжается в течение 1-2 минут. Далее тренер повторяет процедуру, спрашивая у группы о цвете, с которым ассоциируются беспокойство, тревога. Теперь участникам группы предлагается представить, как после «цветного» вдоха следует выдох, окрашенный в цвет беспокойства и тревоги.

**5. Упражнение «Вулкан»**

**Цель:** научиться работать с гневом и агрессией и другими негативными эмоциями.

**Время:** 10-25 минут

**Ход упражнения:** «Представьте ваш сильный гнев, который находится внутри высокой горы. Гнева становится все больше и больше, и вот он прорывается наружу. Начинается извержение вулкана. Мы представляем себе как грязь, лава, искры и огонь выносят из нас разрушительную энергию гнева. Мы внимательно наблюдаем за этим процессом. «Извержение» продолжается до тех пор, пока энергия гнева не выйдет наружу вся. Теперь мы чувствуем себя свободными от гнева. Извержение прекращается, все затихает, и начинается дождь. Дождь превращается в ливень, охлаждая кратер вулкана. Теперь мы подходим к горе, поднимаемся на вершину и заглядываем в кратер. Что там, в глубине?Здесь нужно сделать паузу, чтобы все участники имели время внимательно посмотреть на то, что осталось от их агрессии.Пример: «Мы видим там дно, засыпанное серым грунтом, а может, небольшое темное озеро...»

**Итог упражнения:** Как вы себя чувствуете? Было ли данное упражнение эффективно для вас?

**Заметки для ведущего:** Гнев и агрессия у большинства людей ассоциируются с красным цветом, огнем, поэтому образ вулкана удобен для работы с данными эмоциями. После того как будет произнесён текст, можно спросить у участников, что они увидели на дне вулкана. Если кто-то, подойдя к кратеру, увидел искры или небольшое пламя, почувствовал сильный жар — скорее всего, вся энергия гнева не вышла. Нужно предложить участнику проделать это упражнение столько раз, сколько необходимо, чтобы в конце действительно увидеть спокойное серое дно. Серый цвет у нас часто ассоциируется с безразличием, апатией, а это значит, что агрессия и гнев ушли и трансформировались в другие чувства.

**6. Упражнение «Уши - нос»**

 **Цель:** Развитие способности сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

 **Время:** 20 мин.

 **Ход упражнения:** Ведущий рассказывает, как важно сохранять спокойствие в ситуации, когда в адрес человека кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, на- сколько полезно порой не заразиться чужой агрессией и не ответить криком на крик. Можно предложить ребятам вспомнить ситуации, когда они заражались чужой агрессией в конфликтах. Что из этого получилось? Чтобы конфликты не перешли во вражду, нужно уметь внутренне отстраниться от стрессовой ситуации и настроиться на конструктивное разрешение. Участники разбиваются на пары, один будет Пятачком, второй — Кроликом. Кролик кричит и обвиняет, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать удар. Его задача — не слушать Кролика, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запоминать свои мысли и чувства, возникающие в это время. На упражнение дается две минуты, затем участники меняются ролями.

**Итог упражнения:** Какие чувства испытывали партнеры в ролях? Трудно ли было выполнить задание и почему? Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

**Заметки для ведущего:** Ребята разбиваются на пары по собственному желанию, если кто-то оказался без пары, его партнером становится ведущий. Если никто не хочет вставать в пару с изгоем, его партнером также должен быть ведущий.

**7. Подведение общих итогов**

*Обсуждение всего занятия. Участники делятся своими впечатлениями и новым опытом.*

**Занятие №2**

**Цель:** осознание собственных переживаний, развитие рефлексивных способностей.

**1. Упражнение «Как я себя чувствую»**

**Цель:** умение сосредотачиваться на своих внутренних ощущениях.

**Время:** 20-30 мин.

**Ход упражнения:** Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы можно было свободно передвигаться по помещению. Попросите членов группы сесть по кругу. Каждый участник по очереди выходит на середину круга и выполняет некое действие, выражающее его самочувствие в настоящий момент. Например, кто-то чувствует себя усталым. Тогда он может лечь на пол или понуро плестись через комнату. Одновременно нужно сообщить группе свое имя. Затем все участники повторяют продемонстрированное действие (например, устало бродят по комнате) и при этом повторяют названное имя. Когда «автор действия» посчитает, что уже достаточно «выразил себя», он кричит: «Стоп!», и остальные члены группы прекращают выполнение действия. Ведущий выбирает другого участника, кладет руку на его плечо, и этот человек продолжает игру. Второй участник показывает новое действие, одновременно называя свое имя. Так продолжается до тех пор, пока все члены группы не выполнят задание

**Итог упражнения:** Как вы себя чувствуете? Что показалась сложным?

**2. Упражнение «Путешествие в страну VAKOG»**

**Цель:** проникновение в гамму своих чувств.

**Время:** 20-30 минут.

 **Ход упражнения:** Вы концентрируете свое внимание на том, что есть сейчас, т.е. закрываете глаза и воспринимаете все то, что происходит вокруг Вас в данный момент. На внутреннем экране Вы видите картину, которая предстанет перед Вами, если Вы снова откроете глаза. Вы слышите шум машин на улице или отдаленное бормотание голосов, чувствуете, как одежда касается Вашей кожи, ощущаете запах кофе, который тянется из расположенного поблизостикабинета, и, может быть, даже чувствуете вкус яблока, которое Вы недавно съели. Вы переноситесь в воображаемую ситуацию и там переживаете все ощущения, которые предлагают Вам Ваши органы чувств. Вы видите, слышите, осязаете, ощущаете вкус и запах всего, что хотите, что Вам нравится и что помогает Вам расслабиться. Важно только вчувствоваться в эти ощущения с такой интенсивностью, чтобы уже почти не понимать самим, реальность ли это все или Ваша фантазия.

*Последующая инструкция:*

Подобные воображаемые поездки эффективнее, например, простого прослушивания музыки, потому что, стараясь себе что-нибудь представить, Вы занимаете свои мысли чем-то приятным и не оставляете им никакой возможности вращаться вокруг вызывающих стресс факторов. В своих напряженных буднях выделяйте немного времени для того, чтобы устраивать маленькие паузы, и делайте это регулярно, ведь уже при помощи небольших мер по оказанию скорой помощи себе Вы добьетесь заметного облегчения. Чем регулярнее Вы будете это делать, тем скорее Ваше подсознание привыкнет к этим вспомогательным приемам и тем охотнее оно будет работать с ними.

**Итог упражнения:** Как вы себя чувствуете? Возникли ли у вас трудности с выполнением задания.

**3. Упражнение «Игры со стыдом»**

**Цель.** Развитие умения понимать и анализировать собственные эмоции; выявлять иррациональные установки, лежащие в основе некоторых негативных эмоций; понимать и принимать эмоции других людей.

**Время:** 30 мин.

**Ход упражнения:** Все участники сидят в кругу. Ведущий ставит в центр стул и говорит: «Нам необходимо выбрать одного члена группы, который сядет на этот стул и должен будет отвечать на вопросы. Вопросы будут трудными: и личностного, и интеллектуального характера. Каждый член группы тоже может задавать вопросы сидящему в центре. Отвечающий будет выбран случайным образом: каждый получит конверт. Все конверты будут пустыми, за исключением одного, в который будет вложен листок белой бумаги (тренер показывает листок, который на глазах у всех вкладывает в конверт, и перемешивает все конверты). Тот, в чьем конверте окажется лист, и будет сидеть на этом стуле в центре. Но для того чтобы он вышел в центр, остальные должны догадаться, «вычислить» его. Участвовать в «вычислении» может каждый, даже тот, у кого действительно оказался лист». Участники вытягивают один из предложенных тренером конвертов, в каждый из которых заранее вложен лист. Таким образом, каждый думает, что именно он — «выбранный».

Ведущий: «Постарайтесь не подавать виду, что лист именно у вас. Сейчас каждый назовет потенциального водящего и обязательно обоснует свой выбор». После того как каждый участник выскажет свое предположение, ведущий просит поднять руку того, у кого действительно лежит листок.

**Итог упражнения:**  Что вы чувствовали, когда выбирали конверт? Что почувствовали, когда увидели листок в своем конверте? В какой реальной жизненной ситуации у вас возникает подобное чувство? Обращали ли вы внимание на других участников до (после) вытягивания конверта? Заметили ли вы физиологические признаки тревоги у себя? Как вы думаете, в связи с чем возникло это чувство? Какие иррациональные суждения лежат в основе этого и других негативных чувств? Р

**Заметки для ведущего:** Это упражнение, как правило, глубоко затрагивает многих участников, поэтому желательно дать возможность высказаться каждому. Часто в процессе обсуждения возникает необходимость обсуждения таких эмоций, как стыд, вина. В некоторых случаях обсуждение затрагивает тему управления эмоциями.

**5. Подведение общих итогов**

*Обсуждение всего занятия. Участники делятся своими впечатлениями и новым опытом.*

**Ш. Блок – самооценка**

**Занятие №1**

**Цель:** Осознание участниками своей значимости и выявление имеющихся у них ресурсов.

**1. Упражнение «Я горжусь»**

**Цель:** разминка, эмоциональный разогрев.

**Время:** 10-15 мин.

**Ход упражнения:** Участникам предлагается похвастаться своими умениями, достижениями, качествами и т.д. Ведущий кидает кому-либо мяч со словами: «Я горжусь тем, что...» и называет то, чем он гордится. Далее остальные участники делают то же самое.

**Исход упражнения:** Что было сложным? Что было для Вас проще хвалить и получать хвалу?

**2. Упражнение «Устойчивость»**

**Цель.** Наглядная демонстрация ресурсов человека, в результате которой у участников повышается самооценка.

**Время:** 15 мин.

**Ход упражнения:** Упражнение состоит из двух процедур.

1. Тренер выбирает любого участника, которому предлагает просто стоять, как обычно. Тренер неожиданно толкает человека в плечо, и тот теряет равновесие. Теперь тренер просит данного участника принять так называемую устойчивую позу, предлагая участнику встать, слегка согнув ноги, поставив их на ширине плеч, ступни слегка направлены внутрь (как мишка косолапый), спину держать ровно. Теперь тренер вновь толкает человека в этой позиции, но не может его столкнуть.

2. Тренер предлагает другому участнику встать в устойчивую позу, опустив левую руку внизу рядом с телом так, как будто она упирается в пенек. Рука должна быть напряжена, как если бы она реально опиралась на что-то. Правую руку поднять вверх, словно она упирается в потолок. После того как участник принял исходную позицию, тренер начинает изо всей силы давить на правую руку, но столкнуть человека не может.

**Исход упражнения:** О чем может говорить данное упражнение? Что вы чувствовали, когда находились в неустойчивом положении.

**3. Упражнение «Мой сосед слева»**

**Цель:** Развитие умения находить положительные качества в других людях.

**Время:** 10-15 мин.

**Ход упражнения:** Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться.

**Исход упражнения:** Приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений?

 **Заметки для ведущего:** Могут возникнуть затруднения в отношении ведущего изгоев. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

**4. Упражнение «Мои сильные и слабые качества»**

**Цель:** Формирование навыков адекватной самооценки.

**Время:** 20 мин.

**Ход упражнения:** Участникам предлагается разделить лист бумаги пополам и написать на одной стороне свои сильные качества, а на другой — слабые. Желающие могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество сильных и слабых черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, и если да, то что для этого нужно предпринять.

**Исход упражнения:** Важно объяснить ребятам, что всегда можно избавиться от того, что не нравится в себе, главное, понять, что хочется изменить в себе, а вариант, как это сделать, можно найти всегда.

**Заметки для ведущего:** Ребята с заниженной самооценкой очень часто не могут найти в себе сильных качеств, ведущий должен помочь им.

**5. Упражнение «Необитаемый остров»**

**Цель:** Формирование умения принимать оценку себя со стороны.

**Время:** 15-20 мин.

**Ход упражнения**: Участникам дается вводная ситуация: на необитаемый остров забрасывается группа из трех человек, задача — выжить. А выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личными качествами. Каждый из участников должен выбрать себе двух напарников и объяснить свой выбор. Одни и те же ребята могут выбираться несколько раз.

**Исход упражнения:** В заключение ведущий говорит, что ему хотелось бы взять на остров с собой всех ребят, потому что они все необыкновенные и обладают огромным количеством прекрасных человеческих качеств.

**Заметки для ведущего:** В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор.

**6. Упражнение «Ладошка»**

**Цель:** повышение самооценки, обучение подростков умению находить других людям положительные качества.

**Время:** 20 мин.

**Ход упражнения:** На листке бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листики необходимо подписать. Когда "ладошки" вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. Обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся не только положительные качества.

**Исход упражнения:** Что показалось сложным?

**Заметки для ведущего:** Если в группе уже выявлены изгои, то их «ладошки» могут оказаться пустыми или с оскорблениями. Чтобы предотвратить это, нужно объяснить всем, что если они не могут найти положительное в других, значит, они ненаблюдательны, ведь не бывает такого, чтобы в человеке. Не было ничего хорошего.

**7. Подведение общих итогов**

*Обсуждение всего занятия. Участники делятся своими впечатлениями и новым опытом.*

**Занятие №2**

**Цель:** Развитие чувства уверенности в себе.

**1. Упражнение «Это Я»**

**Цель:** разминка, снятие внутреннего напряжения.

**Время:** 10-15 мин.

**Ход упражнения:** Один участник выходит на середину. Его задача — одним жестом передать свой характер или какую-то черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место.

**Исход упражнения:** Было ли это упражнение сложным? В чём заключалась его сложность?

**Заметки для ведущего:** Водящие выходят по желанию, не нужно в этом упражнении «принуждать» ребят. Если вначале желающих не находится, ведущий показывает пример сам

**2. Упражнение «Объявление об объявлении»**

**Цель:** Развитие умения заявлять о себе.

**Время:** 15 мин.

**Ход упражнения:** Ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому то, получить что-то или заявить о своих способностях.

**Итоги упражнения:** Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное, он о себе заявляет.

**Заметки для ведущего:** Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Некоторые подростки бравируя, предлагают в объявлении далеко не безобидные услуги. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как зачастую из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе чего-то положительного, что могло бы заинтересовать других людей.

**3. Упражнение «Не дыши в затылок»**

**Цели:** дать возможность посмотреть на себя со стороны, глазами товарищей, скорректировать привычное отношение к самому себе.

**Время:**20-30 мин.

**Ход игры:** Всегда интересно взглянуть на себя со стороны глазами окружающих. Называется это — получить обратную связь — оценку, комментарии, отношения, связанные с нашими поступками, взглядами, словами, с нашим внешним видом, в конце концов. Эту обратную связь, или фидбек (от англ. *feedback)* можно получить в любом виде: устном, письменном, вербальном, невербальном и т.д.Сейчас мы попробуем посмотреть на себя глазами товарищей и получить некую бессловесную дружескую обратную связь. Кто готов первым рискнуть? Аплодисментами встречаем самого смелого!Теперь — о правилах игры. Наш ведущий игрок становится посередине комнаты. Перед ним — два участника тренинга, которые будут выполнять роль зеркала. Ведущий может сам выбрать двух человек, на контакт и взаимопонимание с которыми он рассчитывает и которые, по его мнению, обладают неплохими артистическими способностями и навыками невербальной коммуникации. Следующий этап: ведущий закрывает глаза, а в это время за его спиной появляется кто-то из членов группы, на которого я укажу. Он то и будет «дышать в затылок», попросту говоря — действовать за спиной нашего ведущего. Когда этот неопознанный игрок займет стартовую позицию за спиной у ведущего, тот сможет открыть глаза и попытаться определить, кто же находится за его спиной. Для этого ведущий должен смотреть на «зеркало», а два актера будут мимически и пантомимически изображать человека, находящегося позади, — что его характеризует, как он выглядит, что он делает в данную минут. Если они работают успешно и тайный игрок опознан, то на роль ведущего приглашается следующий участник. В случае ошибки ведущий вправе заменить одного из «зеркала», тогда на освободившееся место заступает бывший тайный игрок.

**Итог упражнения:**Как воспринимали себя тайные игроки, видя свое отражение в «живом зеркале»?Какие особенности поведения, характера, внешности товарищей бросались в глаза при показе, какие стали неожиданным открытием?

**4. Упражнение «Состояние уверенности»**

**Цель:** возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

**Время:** 10 мин.

**Ход упражнения:** Вспомните эпизод из своей жизни, когда вы были на пике уверенности в себе, верили в себя, как никогда! Не имеет значения, что конкретно вызвало уверенность, как давно оно произошло! Припомните максимум деталей, что была за ситуация, какие эмоции вы испытывали, какие ощущения. Перенесите эти ощущения в настоящий момент, насладитесь и напитайтесь ими. Прочувствуйте уверенность в себе заново!

**Результат упражнения:** Что вы почувствовали?

**5. Подведение общих итогов**

*Обсуждение всего занятия. Участники делятся своими впечатлениями и новым опытом.*

**Занятие №3**

**Цель:** обучение уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения

**1. Упражнение «Дюжина»**

**Цель упражнения**: разминка, тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

**Время:** 15 мин.

**Ход упражнения:** Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

**Итог упражнения**: Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

**2. Упражнение «Нож и масло»**

**Цель:** Развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией.

**Время:** 15 – 20 мин.

**Ход упражнения:** Участники встают в два ряда друг против друга, поднимают правую руку и ритмично одновременно передвигают ее вверх-вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй. Закончивший путь встает в конец строя, а стоящий в начале — проходит через шеренгу.

**Итоги упражнения:** Далее обсуждается, как было легче избежать удара — продумав свой путь или бросившись бежать не думая? Подростков необходимо вывести на осознание необходимости планирования действий в сложных ситуациях.

**Заметки для ведущего:** Следует предупредить ребят, что нельзя ведущего наносить удары, нужно просто поднимать и опускать руку. Кто будет замечен в специальном нанесении боли проходящему через строй, выводится из шеренги.

**3. Упражнение «Зато...»**

**Цель**: снижение уровня фрустрации или стресса.

**Время:**15 -20 мин.

**Ход упражнения:** Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения.

Каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...».

**Итог упражнений:** Тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

**4. Упражнение «Остров»**

**Цель:** Развитие ответственности за других членов группы.

**Время:**30 мин.

**Ход 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. Начался «прилив», (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки не могут уже передвигаться, а только стоят на «острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров» насколько это становится возможным. Для того, чтобы спастись, надо поместиться на оставшемся маленьком клочке. Таким островом спасения для нас будет служить газета. Наконец прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переправляются на «материк» - рассаживаются на стульях.

**Итог упражнения:** В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, 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 заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находиться рядом.

 **Заметки для ведущего:** В группе может оказаться изгой, которого ребята будут специально выталкивать с «острова». В этом случае следует не останавливая игру, бросить ему «спасательный круг» - подстелить кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Если бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы также? Этот вопрос должен «повиснуть в воздухе», не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего он будет неискренним. Пусть ребята окажутся наедине с этим вопросом.

**5. Подведение общих итогов**

*Обсуждение всего занятия. Участники делятся своими впечатлениями и новым опытом*

**IV. Социальный театр**

**Цель:** удовлетворить потребности подростка в проживании разных ролей, эмоций. Обогатить опыт преодоления личностных и социальных проблем.

***Индивидуальная коррекционно-профилактическая программа работы педагога-психолога с подростком с выявленным риском вовлечения в аддиктивное (зависимое) поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты по методике ЕМ СПТ «Коррекция эмоционально – волевой***

***сферы подростков»***

**Пояснительная записка**

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: ***подверженность влиянию группы,******импульсивность, тревожность, принятие родителями.*** 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 (8 класс), предполагает индивидуальную форму работы. Проект рассчитан на 3 занятия по 2 часа. Общая продолжительность 6 часов.

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

 **Задачи:**

* дать эмоциональную поддержку со стороны педагога-психолога;
* помочь пережить те чувства, которые подросток часто испытывает в реальной жизни;
* развить волевое поведение подростка;
* развивать навыки жизнестойкости подростка (вовлеченности, контроля и принятие риска);
* обучить выражению собственных негативных и позитивных чувств.

**УУД, формируемые на занятиях:**

*Метапредметные:*

-уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

-уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;

-уметь высказывать свое предположение.

*Личностные:*

-уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятие риска, вовлеченности;

- уметь владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;

- уметь осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;

- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;

- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;

-уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;

-применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

 *Регулятивные:*

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;

-уметь включаться в деятельность, посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

*Коммуникативные:*

-уметьсотрудничать со сверстниками и взрослыми;

-уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;

-уметь взаимно контролировать действия друг друга;

-уметь договариваться;

-уметь вести дискуссию, обсудить, творчески работать в парах.

**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, мяч.

**Используемые методы:** словесный, наглядно-практический, частично-поисковый, речевая регуляция действий, сюжетно-ролевые игры.

**Основные принципы построения и реализации программы**

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

* единство диагностических и коррекционных мероприятий;
* учёт психологических и возрастных особенностей подростка, его социальной ситуации развития;
* взаимосвязь этапов реализации работы;
* комплексность и системность коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

* ***гуманизма*–**утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к ребенку, исключение принуждения и насилия над его личностью;
* ***конфиденциальности –***информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению;
* ***компетентности –***психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности**;**
* ***ответственности –***психолог заботится, прежде всего, о благополучии ребенка и не использует результаты работы ему во вред.

**Формы организации работы с подростком**

***1. Индивидуальная коррекционная работа с подростком***– личные беседы, игры и упражнения, обучающая психодиагностика.

***2.*** ***Консультативная работа с родителями и педагогами школы*** с целью оптимизации взаимодействий в системе «учитель-ученик», «родитель-подросток».

**Основные направления работы**

* Диагностические мероприятия с подростком (ЕМ СПТ).
* Коррекционно-развивающие занятия с подростком.
* Профилактическая работа.
* Взаимосвязанная деятельность с администрацией, учителями и родителями.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Часы | Форма |
| 1 | Эмоции и чувства | 2 | Познавательная беседа, практическая работа |
| 2 | Как справиться с плохим настроением | 2 | Практические упражнения, ролевая игра |
| 3 | Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение. | 2 | Дискуссия, демонстрация, тестирование |

**Содержание тем**

**Тема 1. «Эмоции и чувства».** Беседа о правилах выражения эмоций и чувств. Раскрытие понятий: воля, сила воли, волевые качества. Развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.

**Тема 2. «Как справиться с плохим настроением».** Создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения. Поиск резервных состояний. Работа с собственным напряжением.

**Тема 3. «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение».** Помощь в лучшем познании себя и настройка на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Определение эмоциональности подростка. Обратная связь, закрепление полученных результатов.

**Алгоритм проектирования коррекционно-развивающих занятий**

**Занятие 1. «Эмоции и чувства»**

**Беседа «Правила выражения чувств»**

Прежде чем мы начнем выполнять упражнения, давай обратим наше внимание на правила выражения чувств и правила восприятия и понимания чувств других.

ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ:

1. Принимайте свои чувства такими, какие они есть.
2. Прямо и открыто выражайте свои чувства.
3. Выражайте свои чувства, используя местоимение «Я»
4. Назовите конкретную причину, вызвавшую ваши чувства, - конкретные ситуации или образцы поведения.
5. Избегайте обобщений при выражении чувств.

ПРАВИЛА ВОСПРИЯТИЯ И ПОНИМАНИЯ ЧУВСТВ ДРУГИХ:

1. Помогайте партнеру выразить свои чувства, слушайте его внимательно.
2. Повторите своими словами то, что вам сказал партнер: этим вы показываете ему, что вы его понимаете.
3. Помогите партнеру прояснить его собственные чувства, назовите их.
4. Сообщите партнеру, как его слова действуют на вас.

**Упражнение «Камушек в ботинке**

**Цель:** научить подростка с помощью метафоры сообщать о своих трудностях.

**Инструкция:** можешь рассказать мне, что происходит, когда в твой ботинок попадает камушек? Возможно, этот камушек не сильно мешает, и ты оставишь все как есть. Может быть, даже случается и так, что ты забываешь о неприятном камушке и ложишься спать, а утром надеваешь ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время ты замечаешь, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда ты снимаешь обувь и вытряхиваешь его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и подросткам говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если ты скажешь нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что тебе что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы ты сейчас хорошенько подумал, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы тебе. Скажи тогда: «у меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке». Расскажи нам, что еще тебя удручает.

Дайте подростку поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от его состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

**Упражнение «Закончите предложения»**

Подростку предлагается закончить следующие предложения:

* Счастливее всего я чувствую себя, когда…
* Хуже всего я чувствую себя, когда…
* Никак не могу понять, почему я…
* Моя жизнь была бы счастливее, если бы я…
* Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это…

**Упражнение «Трудный разговор»**

Цель – приобретение навыков ведения «трудных переговоров», умение правильно выражать негативные чувства.

Описание упражнения. Представьте себе следующую ситуацию.

**Ситуация 1:** Партнер «А» является старостой (ответственным) в классе. Учитель задал дополнительное задание на оценку и попросил Партнера «А» передать это задание всем остальным в классе. Партнер «А» обзвонил всех одноклассников, но Партнер «Б» не ответил на звонок. На следующий день задание не подготовил только Партнер «Б», оценка была поставлена соответствующая.

«А» расстроен.

«Б» разозлен и раздражен из-за сложившейся ситуации.

Начните с того момента, когда «Б» получил оценку.

**Ситуация 2:** Партнер «А» (взрослый член семьи) с утра дал задание Партнеру «Б» (подросток) сделать уборку в доме, т.к. вечером будут гости. Партнер «А» весь день провел на работе, а после ему нужно было позаботиться об ужине для гостей. Партнер «Б» в этот день писал контрольную работу и после уроков задержался для исправления ошибок, также по другим урокам было задано достаточное количество домашнего задания. Партнер «Б» возвращается домой позже назначенного времени и не успевает сделать уборку.

«А» разозлен из-за того, что Партнер «Б» не сдержал обещание.

«Б» раздражен, устал после трудного дня.

Начните с того момента, когда «Б» вернулся домой.

*Попытайтесь понять партнера, и разыграть ситуацию. Выражайте свои чувства и попытайтесь найти удовлетворительное решение конфликта. Игра должна длиться от 3 до 5 мин.*

*Анализ ситуации проводится с учетом нескольких моментов:*

*- каким образом участники выражали свои чувства?*

 *- как они использовали выразительные движения для подкрепления своих чувств?*

*После анализа обсуждаются правила выражения и восприятия злости.*

ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ:

1. Злость не нужно скрывать.
2. Последовательность: сначала точное выражение чувств, затем обоснование.
3. Претензии к конкретному поведению, событиям, ошибкам, а не вообще к личности партнера.
4. Точное описание собственного восприятия ситуации, обстоятельств, слов, которые вызвали злость.
5. Проведение обсуждения проблемы, в котором, возможно, вместо злости, желаний просьб, требований будут предложены новые решения конфликта в будущем.

ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЗЛОСТИ:

1. Перефразирование того, что говорит партнер (обеспечение лучшего взаимопонимания).
2. Не допускается принижение значимости чувств или личности партнера.
3. Примите и поймите злость на основе услышанной информации.

**Упражнение – графическая беседа «Круг воли»**

 Данная методика направлена на уточнение и расширение представлений подростка о волевом компоненте образа «Я», на актуализацию интереса к волевой сфере личности она дает возможность соединить недифференцированные, до конца не осознанные переживания с их предметами. Беседа позволяет проговорить те смыслы, которые подросток вкладывает в понятия **воля, сила воли, волевые качества,** и получить информацию о волевой сфере данного подростка.

      В работе можно использовать готовый бланк, но лучше дать чистый стандартный лист бумаги, 8 цветных карандашей и простой карандаш. Прием графического изображения позволит быстрее и легче установить контакт с подростком.

      Работа по этой методике заключается в беседе с подростком по его изображению.

**Инструкция**: Нарисуй круг. Это круг твоей воли. Полный круг – это 100%. Закрась на нем сектор, который покажет, сколько, как ты считаете, у тебя силы воли.

      Подросток может закрасить весь круг или какую-либо часть.

      Далее, рассматриваем признаки волевых качеств. Понимание того, как проявляются **целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность, смелость, инициативность,** и каковы их признаки позволяют ребенку оценить их у себя.

К перечисленным волевым качествам подбери подходящий, по твоему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисуй круг. У тебя получится 8 кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам.

      В каждом круге закрась ту часть, тот сектор, который соответствует, на твой взгляд, степени выраженности этого качества у тебя.

      Проранжируй круги волевых качеств по степени закрашенности секторов – от наибольшего к наименьшему.

      Затем, обсуждаем, насколько представления подростка о своих волевых качествах соответствует полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать.

      Анализируя закрашенные части кругов, обсуждаем: действительно ли волевые качества подростка имеют такую высокую или низкую степень выраженности.

      Такая беседа направлена на выработку адекватных представлений подростка о своих волевых качествах.

     Беседу проводим еще раз для анализа изменений в представлениях подростка о степени выраженности его волевых качеств.

      Если есть изменения в закрашенной части кругов, то можно предположить, что произошли изменения в представлении подростка о своих волевых качествах.

     Следует отметить, то в данном упражнении не анализируется выбор подростком цвета для закрашивания.

**Упражнение «Узнавание эмоций»**

Цель – развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.

Подросток задумывает эмоцию и показывает ее с помощью мимики. Психолог должны узнать эмоцию. Психолог показывает эмоцию, подросток узнает ее.

Подросток выбирает себе одну карточку с изображением какого-либо эмоционального состояния и рассказывает, когда, в какой ситуации он бывает таким («я радуюсь, когда…», «я злюсь, когда…», «я огорчаюсь, когда… и т.д.).

Подросток вспоминает что - нибудь веселое, печальное, вызывающее злость, и старается выразить это мимикой, жестами, пластикой.

**Упражнение «Работа с негативными состояниями»**

Подростку предлагается ответить на вопросы, связанные с особенностями появления у него негативных эмоциональных переживаний. Затем проводится анализ ответов, рефлексия опыта, связанного с негативными переживаниями.

Вопросы:

1. Какие именно люди или события вызвали у тебя негативное состояние?
2. В каких конкретных действиях это выражалось: слова, действия?
3. Что ты конкретно почувствовал в то время?
4. Что больше всего задело лично: тон, смысл. Манера поведения?

**Упражнение «Твое настроение»**

Подумай и определи, в каком эмоциональном состоянии ты находишься чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном. Это твое настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Свое настроение мы чаще всего передаем окружающим людям. Если у тебя мрачное настроение, то в результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать. Также постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой. Нарисуй свое настроение.

**Упражнение «Куда уходит злость»**

Возможно, не все всем нравится в обстановке. В людях, в самом себе… Подумай о том, что тебя тревожит больше всего в данный момент (грусть, неприятный свет в комнате и т.п.). Выскажись.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста. Готов начать? Постарайся по возможности выразить все, что накипело.

Это – игра, так что мы принимаем условность происходящего и судить строго не будем. А сейчас вообразим себе такую картинку… Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикрой глаза, чтобы картина стала отчетливей.

**Упражнение «Чувствую – себя – хорошо»**

Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую – себя – хорошо». Воспроизведи их в своем воображение, запомни чувства, которые при этом возникнут. Теперь представь, что ты кладешь эти чувства в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь. Нарисуй это место и назови эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

**Занятие 2 «Как справиться с плохим настроением»**

**Упражнение «Розовый куст»**

Цель – релаксация, получение позитивных переживаний.

Упражнение выполняется при сопровождении видеоролика «Розовый цвет – цветотерапия» (2 вариант «Горная вершина»).

Психолог: «С древних времен и на Востоке, и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого «Я». В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза. Динамический образ цветка – развитие от бутона до раскрывшейся розы – стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания. Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

Порядок выполнения.

1. Сядь поудобнее, закрой глаза, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабься.

2. Представь себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов… Теперь переведи свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточь свое внимание на этом образе, держи его в центре твоего осознавания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже лепестки начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью раскрывшийся цветок. Постарайся почувствовать, как пахнет эта роза, ощути ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представь себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет… В течение некоторого времени продолжай удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляни в самую сердцевину цветка. Ты увидишь, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено пониманием и любви к тебе.

7. Поговори с ним о том, что для тебя является важным в данный момент жизни. Не стесняйся спросить о том, что тебя сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайся использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо.

8. Теперь отождествляй себя с розой. Представь себе, что ты стал этой розой или же вобрал в себя весь этот цветок… Осознай, что роза и мудрое существо всегда с тобой и что ты в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически ты и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает тебе возможность развить в себе самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

**2 вариант: «Горная вершина»**

 Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них...

Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней. Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине.

Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им. Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов...

С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза*. Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его... Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия.

**Упражнение «Я – в другом образе»**

*Цель:* осознание собственного «Я», соотнесение себя с другим образом.

*Техника проведения:* упражнение проводится в 3 этапа: 1 этап: подростку предлагается выбрать себе роль животного; 2 этап: описать в словах свое животное, например, «Что я за кошка?» 3 этап: подростку необходимо изобразить выбранное животное любыми средствами.

*Инструкция:* предлагаю выполнить тебе упражнение, которое называется «Я – в другом образе», это упражнение состоит из 3-х этапов:1 этап: необходимо выбрать себе роль животного;2 этап: описать на словах свое животное, например, «Что я за кошка?»3 этап: изобразить выбранное животное любыми средствами. *Анализ:* Трудно-ли было выбрать, описать, изобразить выдуманный образ? Можно ли соотнести этот образ со своими привычками, поведением, характером? Какое настроение испытываешь?

**Упражнение «Мое напряжение»**

Цель – исследование напряжения, которое присутствует у человека.

Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Подростку предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым он знаком. После выполнения упражнения обсудить следующие вопросы:

* Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?
* Когда оно появляется? Что способствует его появлению?
* Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно идеальный образ собственного состояния). Обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

**Упражнение «Оптимист, пессимист, шут»**

Цель – создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

1. Психолог предлагает описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у подростка стрессовое состояние или сильные негативные эмоции. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний – только факты и действия.

2. Далее пишется и зачитывается эмоциональная версия стрессовых событий.

3. Проиграть ситуацию.

4. Обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя подросток. Рефлексия.

**Упражнение «Кто Я?**

Подростку предлагается ответить на вопрос: «Кто Я?», закончив предложения:

Я словно птичка, потому что…

Я превращаюсь в тигра, когда…

Я могу быть ветерком, потому что…

Я словно муравей, когда…

Я стакан воды…

Я чувствую, что я – кусочек тающего льда…

Я – прекрасный цветочек…

Я чувствую, что я скала…

Я сейчас – лампочка…

Я – тропинка…

Я словно рыба…

Я интересная книжка…

Я песенка…

Я – мышь…

Я словно буква «О»

Я – макаронина…

Я – светлячок…

Я чувствую, что я вкусный завтрак…

 Рефлексия.

**Упражнение «Мусорное ведро»**

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростка объяснить, что, по его мнению, символизирует мусорное ведро. Подростку предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы подростку представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает ему представить, что он что-то выбрасывает за ненадобностью. Это может быть человек, какой - нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Подросток описывает негативные моменты своей жизни так, как он изобразил это на картинке. Психолог помогает подростку идентифицировать свои чувства и общие темы.

**Занятие 3 «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»**

**Тест «Твоя эмоциональность»**

Отвечай на вопросы «Да» или «Нет».

1. Стыдишься ли ты плакать при посторонних?

2. Думаешь ли ты, что слезы – признак слабости?

3. Нужно ли, по твоему мнению, мальчикам скрывать слезы?

4. Стесняешься ли ты плакать во время просмотра фильма или чтения книги?

5. Станешь ли ты сдерживать слезы на похоронах?

6. Как ты думаешь, слезы – это ненужное выражение эмоций?

7. Ты разрешаешь себя утешать?

8. Смущаешься ли ты, если видишь взрослого мужчину плачущим?

9. Всегда ли ты стараешься скрыть свой гнев?

10. Стараешься ли ты скрывать свое разочарование?

11. Бывает ли так, что ты не в состоянии контролировать себя?

12. Возникали ли у тебя пролемы из-за твоего нрава?

13. Как считаешь, стал бы ты лучше, если бы избавился от своей несдержанности?

14. Думаешь ли ты о том, из-за чего произошла у тебя ссора с другом?

15. Легко ли разгневать, разозлить тебя?

16. Стараешься ли ты говорить теплые слова дорогим тебе людям?

17. Погладишь ли ты по голове расстроенную подругу?

18. Часто ли ты жалеешь маленьких плачущих детишек?

19. Было ли у тебя домашнее животное, которое ты очень любил?

20. Часто ли тебе приходилось гладить любимого пса или кошку?

21. Смеёшься ли ты громко вовремя просмотры комедий?

22. Притопываешь ли ты, когда слушаешь музыку?

23. Аплодируешь ли ты во время концертов?

24. Выражаешь ли ты вслух свою поддержку героям фильма и спортивных соревнований?

25. Можешь быстро вспомнить, когда последний раз смеялся?

Ключ к тесту: за ответ «да» на вопросы 7, 11-13, 15-25 поставь себе по 1 баллу. За ответ «нет» на вопросы 1-6, 8-10 и 14 ты получаешь по 1 баллу.

От 13 до 25 баллов. У тебя здоровое отношение к эмоциям. Ты не стыдишься своих чувств.

От 4 до 12 баллов. Ты знаешь, как выразить свои эмоции. Не скрывай их! Плачь, когда хочется. Улыбнись, если счастлив. Проявление чувств укрепит твое здоровье.

3 балла и меньше. Ты слишком сдержан. Не бойся показать людям, что ты чувствуешь. Чем больше ты будешь бороться с естественными эмоциями и порывами, тем вероятнее, что это негативно отразится на твоем здоровье.

**Упражнение «Мое отражение»**

В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.

Давай поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Сейчас я дам тебе зеркало. Задача - внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы ты видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучи этого человека, а затем попытайся ответить на следующие вопросы:

1. Что привлекательного ты видишь в этом человеке?

2. За что можно любить его?

3. Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайся быть серьезными. Будь предельно честным.

Рефлексия. Если подросток испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, то это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

**Упражнение «Автопилот»**

Это задание, которое поможет тебе еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Ты должен записать не менее десяти фраз – установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельный!» и т.п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к тебе, отражать твои жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнесись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пиши фраз, подчеркивающих твои слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет тебе в любых жизненных ситуациях.

**Упражнение «На ошибках учатся».**

Цель - формирование толерантной коммуникативной культуры.

*Инструкция:* каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Каждый из вас знает, что он время от времени делает ошибки. Можешь ли ты вспомнить сейчас какую-нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, очень строго судят себя. Другие просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не создают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как ты реагируешь на свои ошибки?

*Вопросы для обсуждения:*

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

- Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?

- Пытаешься ли ты многократно совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать?

- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

**Терапевтическая сказка «Повесть о настоящем ... цвете»**

*Направленность:*Депрессивные и суицидальные тенденции. Чувство неполноценности и «никому ненужности». *Ключевая фраза:*«Я никому не нужен».

Давным-давно в сказочной стране Акварелии жили краски. Природа Акварелии была яркой и красочной: огромные пурпурные дворцы своими остроконечными башнями разрезали золотое небо над бескрайними зелеными лугами. Сотканный древним художником-творцом, мир Акварелии жил размеренной жизнью, каждый день принося своим жителям радость.

Тюбики с красками целый день занимались лишь тем, что создавали яркие и красивые здания. Это искусство было возведено в ранг главной государственной деятельности. А раз в год в Акварелии устраивался турнир красок, на котором Художник-творец определял лучший цвет.

В преддверии праздника часто можно было увидеть жителей страны, горячо спорящих о достоинствах того или иного цвета. Каждый считал себя самым лучшим и самым красивым, а самое главное — нужным. «Я нужен, чтобы изобразить свежие розы и развивающиеся флаги», говорил Красный. «Меня выбирают, чтобы изобразить молодость природы и плодородие земли», отвечал Зеленый. «Я создаю на холсте Творца богатство и роскошь, а главное солнечную теплоту», вставлял свое меткое слово Золотисто-желтый.

Лишь один тюбик не мог похвастаться своими достоинствами. Бледно-голубой привык думать о себе с презрением. Он был чуть темнее цвета белого холста и потому еще никогда не избирался Творцом. В обычные дни Бледно-голубой мог еще хоть как-то забыть о своей беде, рассматривая работу своих более удачливых собратьев, но перед турниром он старался спрятаться от их жестоких насмешек в самых отдаленных уголках Акварелии.

На этот раз увлекшись спором красок, Бледно-голубой забыл обо всякой осторожности, и поэтому, когда краски вышли из себя от злости, пытаясь переспорить других, он попался под горячую руку. Град злых насмешек обрушился на маленького и беззащитного Бледно-голубого. Спасаясь бегством, тюбик много раз спотыкался и больно падал. Но, наконец, преследователи отстали и он, отдышавшись, спрятался в дальнем и темном углу. «Полежу здесь, пока турнир не закончится», решил Бледно-голубой и принялся разглядывать из своего убежища, как шли приготовления к празднику. Сон застал его именно за этим занятием.

Утром, когда Бледно-голубой проснулся, он сразу понял, что-то не так: праздничное настроение исчезло. Все бегали в панике, кричали что-то непонятное и совсем не обращали на него внимания. Бледно-голубой набрался смелости и остановил пробегавшего тюбика, спросив в чем дело? Оказалось, что ночью Черный цвет, решив помешать выиграть остальным, окрасил собой все кисти, и Творца ожидал ужасный сюрприз. Когда Художник прикоснется кистью к холсту, турнир будет сорван!

Бледно-голубой бросился на центральную площадь. На площади хранились кисти. Он несся быстрее ветра, не в силах поверить в коварство Черного. На площади царило смятение, никто не знал, что делать! Краски были очень расстроены. И тогда малыш принял очень смелое решение — он сорвал свою крышку и выплеснул весь свой почти белый цвет на кисти. Скоро он почувствовал, что силы покидают его, но все равно он продолжал окрашивать собой кисти пока не потерял сознание.

В этот момент рука Художника коснулась самой толстой кисти и сделала первый мазок. Краски замерли в ожидании.

Казалось, вся Акварелия смотрела сейчас на холст Творца. «Хм, произнес Художник. Замечательный цвет. Он-то мне и был нужен — река выйдет превосходно!»

Очнулся Бледно-голубой героем, настоящим героем. Но сам он об этом еще не знал. Не знал он еще, что победил на турнире, не знал, что был провозглашен королем Акварелии, не знал, что спас всю страну и самого Творца от мрака... Знал он лишь одно — что в следующий раз он гордо скажет: «Я — нужен! Я необходим, чтобы нарисовать глубокую бурную реку и бесконечное небо!»

***Вопросы для обсуждения***

Что чувствовал и что думал о себе Бледно-голубой?

Тебе самому знакомы эти чувства? С какими ситуациями

из твоей жизни они могли быть связаны?

Что самое важное узнал для себя Бледно-голубой из этой

истории? Знаешь ли это ты?

*Психолог:* «В наше время ребята часто попадают в такие ситуации, когда им нужно принять правильное решение, от которого иногда зависит их будущее. Очень важно научиться отклонять негативные предложения, так как ребята попадают в сложные ситуации из-за того, что не знают, как правильно отказать и при этом не оказаться высмеянными или отверженными. Многие в таких ситуациях ощущают себя в тупике: «И отказать друзьям не могу, и делать то, на что они уговаривают, не могу и не хочу; нет никакого выхода». Отсюда подавленное состояние и абсолютная беспомощность.

Нам всем в жизни приходится кому-то говорить “нет”. Но если Вам предлагают попробовать выпить, закурить, подышать из пакета с клеем, лучше сразу ответить твердым отказом. Для того, чтобы к вам по реже обращались с неприятными просьбами и предложениями, следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно. Не пользоваться такими оборотами, как “я подумаю”, “может попробую разочек”. Эти обороты очень похожи на обещания. Но даже если мы научились твердо, четко, ясно и спокойно объяснять свою позицию, этого бывает недостаточно. Иногда приходится прибегать к специальным техникам отказа. Сегодня мы познакомимся с двумя из них. Мы будем *учиться говорить: «Нет!»,* т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

Первая называется «наступление». На любую просьбу, которая противоречит вашим интересам или здравому смыслу, вы отвечаете отказом, потому что на подобные действия имеется запрет. Это запрещают родители, закон, правила и т.д.

Вторая техника называется «Да, но…». Вы соглашаетесь с тем, что то, что Вам предлагают реально, но… (но у вас есть объективные причины этого не делать).

Данные навыки могут помочь безболезненно выйти из негативной ситуации, в которой оказывается давление, и при этом отстоять свою точку зрения и т.д.»

Сейчас я предлагаю Вам упражнения, в которых вам необходимо продумать несколько вариантов отказа на предложение попробовать табак, алкоголь и т.п.»

**Отработка навыков**

**Ролевая игра «Учись отказываться»**

Психолог предлагает подростку закурить, подросток отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем в паре меняются ролями. Желательно использовать разные способы отказа – примерять разные роли.

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

- Легко ли подбирать достойные отказы?

- Как чувствовали себя участники в ролях уговаривающего и отказывающего?

Варианты отказа от ПАВ:

«Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня».

«Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

«Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями».

«Спасибо, нет. Это не в моем стиле».

«Спасибо, нет. Мне надо на тренировку».

“Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой».

Рефлексия.

- Что нового узнал?

- Что понравилось?

- Что удивило, огорчило?

**Упражнение «Десять комнат»**

Цель: осознание собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Инструкция: Представь, что ты живешь в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, обиды, одиночества, надежда и еще две. Какие? Решать и называть тебе. Нарисуй в каждой комнате ее символы.

Обсуждение: как часто ты бываешь там, что делаешь? В каких комнатах тебе нравиться находиться, в каких – нет? В какой комнате черпаешь силы, а в какой, наоборот, теряешь?

*Названия двух комнат, которые подросток придумал сам, говорят об его ценностях на данный момент и актуальных потребностях.*

**Просмотр видеоролика «Для всех позитивный настрой на каждый день». «Дружба». Обсуждение.**

**Работа с педагогами:**

**Цель:**оптимизация взаимодействия в системе «учитель-ученик».

**Задачи:**

1. Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.
2. Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

**Рекомендации по конструктивному общению с подростком.**

***1. Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, сообщение, отказ от речевой агрессии.***

* Обращайтесь к подростку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили, что ты был наказан…»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.
* Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что…», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).
* Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести…»)
* Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю…», «Я считаю…»; «Мне кажется…»; «По-моему…»; «На мой взгляд…»).
* Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!
* Выставите требования «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).
* Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом, вы передаете ответственность за его поведение ему самому.
* Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.
* Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

***2. Выработка единых правил и требований к подростку.***

* В разговоре с подростком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).
* Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.
1. ***Включение подростка в работу секций, кружков.***
2. ***Применение необходимых психолого-педагогических мер в воспитании личности подростка:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Симптомы нарушений** | **Задачи развития** | **Методы развития** |
| Нарушение взаимодействия со сверстниками | Научить приемам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, установления дружеских отношений, проявлению готовности к коллективным формам деятельности; обучать приемам самостоятельного разрешения конфликтов мирным путем | Участие в играх на организацию внутригруппового сотрудничества и распределения ответственности, на принятие подростком различных ролевых отношений: исполнительских, лидерских, контролирующих и т.д., на переживание общих чувств успеха и неудачи |
| Нарушение взаимодействия с педагогами | Научить устанавливать адекватные ролевые отношения с педагогами на уроках и вне их, проявлять уважение к учителю | Различные ролевые отношения со взрослыми: позиция ведомого, ведущего, контролирующего; принятие помощи взрослого и оказание помощи взрослому; переживание общих чувств |
| Несоблюдение социальных и этических норм | Подвести к осознанию необходимости принятия и соблюдения классных и школьных социальных и этических норм | Разработка и обязательное выполнение игровых норм поведения и взаимодействия, контроль за исполнением определенных правил другими участниками группы, в том числе взрослыми, проживание различных ситуаций в условиях соблюдения и несоблюдения необходимых норм |
| Неадекватное отношение к себе | Формировать адекватную позитивную «Я-концепцию» и устойчивую самооценку | Создание ситуации успеха, создание условий для осмысления подростком себя, своих поступков и социальных отношений, организация ситуативной позитивной обратной связи и продуктивной критики |

**Использованная литература**

1. Кащенко В.П. «Педагогическая коррекция исправления недостатков характера у детей и подростков». Пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений – М., Издательский центр (Академия) 2000 с. 304.

2.Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф. Анн. - СПб.: Питер, 2003. – 271 с.: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).

3. Справочник по групповой психокоррекции/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3 – е. Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 443, [1] с. – (Справочник).

4. Шевандрин Н.И. «Психодиагностика, коррекция и развитие личности” — М, Гуманитарный центр ВЛАДОС, 1999. С. 512.

**Приложение №9.**

 Директору\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

 Образовательная организация

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО родителя)

 проживающего по адресу\_\_\_\_\_\_\_

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

                                                         Тел. моб. /дом. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Заявление (согласие)**

Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_прошу предоставить моему ребенку\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия, имя ребенка, класс)

психолого-педагогическое сопровождение в рамках проекта культурно-образовательная среда «Своя территория».

**Психолого-педагогическое сопровождение обучающегося включает в себя:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Психолого-педагогическое сопровождение** | **Да** | **Нет** |
| психологическую диагностику |  |  |
| просмотр спектаклей на остросоциальные темы |  |  |
| участие обучающихся в обсуждениях спектаклей (диалоговых площадок: режиссёрская, актерская, драматургическая, литературная, проектная, художественная) |  |  |
| участие обучающихся в тренингах, лабораториях, развивающих занятиях, беседах |  |  |
| проведение психолого-педагогического обследования (по запросу) |  |  |
| консультирование обучающихся, родителей (по запросу) |  |  |
| фото и видеосьемка, аудиозапись (по запросу) |  |  |

 **Педагог-психолог обязуется:**

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования обучающегося при обращении родителей (законных представителей);

- не разглашать личную информацию, полученную в процессе индивидуальной работы с обучающимся и его родителями (законными представителями).

**Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:**

- если обучающийся сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам;

- если обучающийся сообщит о жестоком обращении с ним или другими;

- если материалы индивидуальной работы будут затребованы правоохранительными органами, администрацией школы *(о подобных ситуациях родители (законные представители) будут проинформированы).*

В соответствии с требованиями п. 9 Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152 – ФЗ «О персональных данных», *подтверждаю свое согласие.*

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись)

Приложение № 10

**Методический материал для разработки профилактических мероприятий**

**Методический материал по теме: Как стать здоровым и счастливым?**

*Если кто-то ищет здоровье, спроси его сперва, готов ли он в дальнейшем расстаться со всеми причинами своей болезни, — только тогда ты, сможешь ему помочь.*

 *Сократ*

**Притча «Сигналы Ангела смерти»**

*Один человек, заручившись дружбой, заключил договор с Ангелом смерти. Однажды он сказал своему новому другу: «Ты самый успешный во все времена: куда бы ты ни пошел, всюду достигаешь своей цели. У меня есть к тебе просьба: дай мне знать, прежде чем заберешь меня» Ангел смерти согласился. Однажды он явился к своему другу и сказал: «Завтра я приду за тобой». «Как же так, — возразил человек, — ты же обещал предупредить меня заранее». Ангел смерти ответил ему: «Я подавал тебе слишком много знаков, но ты никак не реагировал на мои сигналы. Когда умер твой отец, ты ничего не взял в толк; когда умерла твоя мать, ты не обратил внимания на это мое послание; когда я одного за другим забрал твоих тестя, соседа и друга, ты и на это закрыл глаза... Завтра ты пойдешь со мной». Когда на следующий день Ангел уносил своего друга на небо, он показал ему толпу умерших кричащих людей: «Почему ты заблаговременно не предупредил нас? Мы могли бы довести до конца столько дел!» «Теперь ты видишь, — сказал Ангел смерти, — как люди обращаются с моими сигналами!»*

**Информация к размышлению**

Здоровье можно считать даром природы, но от человека зависит сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар. Пьер Беранже сказал, что «Здоровье - это мудрых гонорар». Быть здоровым - значит быть свободным, ведь, прежде всего, здоровье обеспечивает, поддерживает определенный уровень жизнедеятельности (работоспособности, биологической и социальной активности) человека в каждый конкретный период жизни и создает запас для старости, когда меняется характер обменных процессов в организме, снижается адаптивность и совершенство механизмов регуляции. Кроме того, при определении сущности индивидуального здоровья нельзя не учитывать субъективные ощущения человека при том, или ином состоянии. При характеристике здоровья обычно обращают внимание на его социальные аспекты (работоспособность, социальная активность); личностным же ощущениям (гуманистический аспект) не уделяется должного внимания. При хорошем состоянии здоровья человек, как правило, чувствует себя комфортно, он не "чувствует", не ощущает своих внутренних органов и других частей тела. Это достигается при определенной гармоничности функционирования организма в рамках конкретной структуры. Такая гармоничность достигается в том случае, если организм, несмотря на разнообразные внешние воздействия (порой экстремальные), сохраняет постоянство, устойчивость своей внутренней среды (гомеостаза). Человеком такое состояние ощущается как комфорт, свобода, освобождающая его внимание от «телесного», «биологического» для чисто «человеческих» дел. Так обеспечивается свобода для различных проявлений человеческой деятельности.

Существует поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух», она верна, но еще более верно изречение древних: «Здоровое тело — продукт здорового рассудка». Здоровый образ жизни современного человека включает в себя следующие составляющие: здоровое питание, своевременную профилактику заболеваний, адекватную двигательную активность, закаливание, соблюдение правил психогигиены, личной гигиены, учет биоритмов, соблюдение режима дня, нравственное поведение, безопасное поведение, сексуальная культура, отказ от вредных привычек, комфортное общение.

Еще Сократ говорил, что тело не болеет отдельно и независимо от души. Мы убеждены, что люди самой природой запрограммированы на здоровье, любая болезнь противоестественна; долгожители - не исключение, а правило.

Таким образом, повышая свой интеллект, вы одновременно укрепите и ваше здоровье, как физи­ческое, так и психическое, так как все взаимосвязано, а наличие здоровья является непременным условием духовного развития.

 Другими словами, человек может быть здоровым, если в его организме нормально протекают три основных обменных процесса жизнедеятельности: обмен веществ, обмен энергии и обмен духовной информацией.

**Главное правило в энергообмене организма**

Энергетические потребности организма человека не могут быть удовлетворены только за счет питания и дыхания. Важнейший источник энергии для человека служит сам процесс мышления. В настоящее время существует множество клинических фактов, подтверждающих древнее эзотерическое представление о том, что «энергия следует за мыслью», то есть что мысль может вызывать определенные физиологические изменения. И чем больше сконцентрирована и сосредоточена положительная мысль человека, тем больше в процессе мышления выделяется энергии и положительных эмоций.

Формула жизни такова: мысли порождают эмоции, а эмоции порождают действия, поступки. В итоге – абсолютно все в нашей жизни зависит от того, что мы думаем о своей жизни. И по мере того, как мы учимся думать (то есть осмысливать свои действия), мы учимся управлять своими эмоциями. А уж научившись управлять эмоциями, мы становимся владыками своих поступков, своих действий, значит жизни. Как говорил известный афинский оратор Демосфен: «Не жалей ни о чем. Чтобы справиться с возникшими трудностями, надо сделать все по- другому, совсем по- другому. Ведь случилось и произошло только то, что уже случилось и уже произошло. Ни больше, ни меньше. И исправить сие уже нельзя». Можно предпринять усилия для недопущения аналогичного в будущем.

Очевидное решение подобного рода проблем — научиться осознавать все, что с вами происходит. Вы будете знать, когда вы напуганы, а когда сердиты или печальны, и сможете что-то делать со своими мыслями чувствам.

**Главное правило духовной жизни**

Живите по совести и чести, не желайте ближнему своему, чего не пожелаете себе, так как дурная мысль и подлый поступок вернется к тебе бумерангом. [Философы](http://www.sunhome.ru/philosophy/32) тысячелетиями рассуждали о нормах человеческих взаимоотношений, и из всех этих рассуждении выкристаллизовалась эта важнейшая заповедь. Она так же стара, как и сама история. Конфуций проповедовал ее в Китае двадцать четыре столетия назад.
 Будда проповедовал ее на берегах священного Ганга за пятьсот лет до рождения Христа. Иисус провозгласил ее среди каменистых холмов Иудеи двадцать столетий назад.
 Мы все хотим одобрения со стороны тех, с кем общаемся, искреннего признания своих подлинных достоинств, хотим, чтобы наши друзья были чистосердечны в своей оценке наших поступков и щедры на похвалу. Давайте другим то, что хотели бы получить от них.

**Главное правило в культуре питания**

Ешьте только по потребности, загружая желудок на 60-70%, выходя из-за стола с чувством, что наелся, но мог бы съесть еще чуть-чуть (это чуть-чуть оставьте на следующий прием пищи). Не допускайте ощущения голода. Принимайте пищу не позднее, чем 2-3 часа до сна, включая в нее какой-либо кисломолочный продукт. Не рекомендуется есть уставшим и в состоянии нервного возбуждения. Есть следует не спеша, тщательно пережевывая пищу. Начинать любой прием пищи лучше с овощей и фруктов, суточная норма которых должна быт не менее 300-400 гр. Для одного прима пищи вполне достаточно двух блюд. Рекомендуется разделять углеводистую и белковую пищу на разные приемы. Не следует пить во время еды. Воду или чай пить за 15-20 минут до приема пищи или через 2 часа после еды. Хорошо заменить обычный чай и кофе на травяной чай. Меньше употребляйте рафинированный сахар и соль, не ешьте сладкое после любой пищи. Помните, «Человек живет не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить» и «Что пожуешь, то и проживешь»

**Главное правило в культуре сна**

Спите ровно столько, но сколько «затратили» себя за день, неделю. Чем сильнее перегрузки, тем больше организму нужен отдых. Вспомните библейскую истину: «Ложитесь спать во времени сегодняшнего дня», а сегодня начинается по Библии, с восходом солнца и заканчивается с его заходом. Для большей уверенности повторяйте поговорку: «Кто рано встает, тому Бог дает». Городской уклад жизни часто мешает выполнить это пожелание, но очень важно контролировать свой ранний подход ко сну. Засыпать с положительными эмоциями - прекрасная предпосылка для сна.

**Главное правило в культуре физических нагрузок**

Не перегружаться как физически, так и психологически, и не быть пассивным. В динамике-жизнь! Кроме того, «дышать ртом равносильно тому, что есть носом». Как только задышали ртом - прекращайте перегрузки, иначе разрушительно подействуете на свой организм. Помните, что ничто так не разрушает и не истощает организм, как продолжительное физическое бездействие.Но и неграмотное наращивание нагрузок может привести к опасным последствиям.

**Главное в профилактике вредных привычек**

Теперь широко известно, что чем раньше произошло приобщение к наркотику или алкоголю, тем быстрее формируется зависимость, тем тяжелее течение болезни и серьезнее последствия ее негативного воздействия. Поэтому все больше говорят, что «предрасположение к зависимости кроется в отдельных «слабых звеньях» личности. В этом случае непреодолимое влечение к психоактивному веществу выполняет задачу компенсации, защищая уязвимые места личности. Естественно, что такая компенсация является не просто самообманом, но и страшным вредом для организма, при котором «психоактивное вещество выступает несовершенным, чреватым пагубными последствиями, регулятором психического состояния».

«Слабыми звеньями» личности являются:

1. стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля, трудности регуляции собственного поведения и прогнозирования последствий собственных действий;
2. проблемы *самооценки* (неустойчивая, зависимая от сиюминутного положения, неаргументированная и поляризованная самооценка, формирование которой восходит к самым ранним этапам развития личности);
3. недостаток самоуважения;
4. снижение мотивации достижений;
5. низкая способность *к рефлексии* и заботе о себе;
6. незрелость и нарушения эмоционально-волевой сферы;
7. неполноценная психосексуальная организация;
8. агрессивность и нетерпимость;
9. склонность к регрессивному поведению;
10. отсутствие стремления быть в обществе других людей, неспособность к межличностному общению;
11. подчиненность среде;
12. неадекватное восприятие социальной поддержки;
13. слабые адаптационные способности;

Специалисты NIDA (National Institute on Drug Abuse) рассматривают следующие факторы защиты от возникновения патологической зависимости:

**Семейные**  **факторы:**

1. крепкие семейные узы
2. активная роль родителей в жизни детей; понимание проблем и личных забот детей;
3. ясные правила, стандарты внутри семьи, постоянные обязанности (система поощрений эффективней системы наказаний).

**Факторы защиты, проявляющиеся в образовательном учреждении:**

1. повышение общего качества обучения, усиление связи учащихся с учебным заведением;
2. успешное участие в общественных мероприятиях;
3. поощрение, вознаграждение за хорошее поведение, успехи в учебе, мероприятиях;
4. негативное отношение к употреблению ПАВ, понимание последствий употребления;
5. неодобрительное отношение к употреблению ПАВ своими друзьями, знакомыми, сверстниками.

**В среде сверстников могут проявляться такие факторы, как:**

1. позитивные отношения со сверстниками;
2. негативное отношение к употреблению ПАВ в группе значимых сверстников;

**Защитные факторы, связанные с местом жительства:**

1. усиление общественных антинаркотических норм;
2. ужесточение законов о рекламе ПАВ в СМИ;
3. создание безнаркотических зон вокруг образовательного учреждения, во дворах.

**20 способов сказать «нет»**

1. **Я больше в этом не нуждаюсь.**
2. **Не похоже, чтобы мне от этого стало сегодня хорошо.**
3. **Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.**
4. **Не сегодня (не сейчас).**
5. **Нет, я не хочу неприятностей. Рыбке тоже червяка дают бесплатно.**
6. **Сейчас не могу, моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.**
7. **Мои родители меня убьют.**
8. **Когда – нибудь в другой раз.**
9. **Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.**
10. **Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.**
11. **Вот ты смеешься, а меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет дымом, после того, как я постоял рядом с курящими людьми.**
12. **Я и без этого себя прекрасно чувствую.**
13. **Нет, ты знаешь, у меня на это аллергия.**
14. **Нет, я за рулем.**
15. **Ты знаешь, у меня своей дури хватает.**
16. **Нет, я уже пробовал, и мне не понравилось.**
17. **Когда мне понадобится - я дам тебе знать**
18. **Как-то мне еще пожить хочется.**
19. **Нет, моя девушка (парень) порвет со мной, если узнает.**
20. **Нет, давай я сам буду решать, надо мне это или нет.**

**Упражнение для работы в группе «Слепой и поводырь»**

**Вопросы для обсуждения в группе:**

1. Что привлекло больше - быть ведомым или вести?
2. Что было такого, во время упражнения, что позволило ответить на 1 вопрос именно так.
3. Как Вы думаете, были ли вы чувствительны к реакциям своего партнера, таким как желание, двигаться медленнее, осторожность, страх?
4. Полностью ли Вы доверяли партнеру, когда он управлял Вами? И что было такого особенно в поведении Вашего партнера, что заставило Вас ответить именно так?
5. Что вы узнали о себе во время этого упражнения и какие вы можете сделать выводы?

**Практические упражнения для поддержания здоровья:**

*Некоторые из этих упражнений можно выполнять и во время коротких перерывов в процессе учебы или работы.*

*Если вы долго читали, писали и чувствуете, что устали глаза (иногда они начинают слезиться), устройте 10-минутный перерыв. Снять усталость помогают такие упражнения:*

1. Крепко зажмурить глаза на 3 с, затем открыть на такое же время (повторить 5-7 раз).
2. Выполнить несколько медленных движений глаз по кругу в одну, другую сторону (5-7 раз).
3. Посмотреть вдаль на линию горизонта, затем медленно перевести взгляд на кончик носа (5-7 раз).
4. Сделать несколько поворотов глазных яблок вправо-влево (5-7 раз), а также вверх-вниз (5-7 раз).
5. Помассировать глаза тремя пальцами каждой руки:

- легко нажать пальцами на верхнее веко каждого глаза, спустя 1-2 с снять пальцы с век, а потом снова легко нажать (упражнение проводить в течение 30 с, болезненных ощущений при этом быть не должно; нажимать надо с разной частотой, дыхания не задерживать);

- сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца в течение одной минуты.

1. При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить вниз, повернуть вправо, затем — влево.
2. Интенсивно поморгать в течение 1-2 мин.

***Следует отметить, что умственная работа часто связана с необходимостью долго сидеть в неподвижном положении, а это приводит к напряжению мышц спины, затылка. Для профилактики явлений гиподинамии и снятия эмоционального напряжения рекомендуются упражнения, связанные с периодическим напряжением и расслаблением мышц:***

1. Сядьте, выпрямите корпус, плечи отведите назад и опустите, сильно напрягите мышцы спины, сведите лопатки. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до 10, затем медленно расслабьте мышцы (дыхание произвольное).
2. Сядьте, сделайте полный выдох, сокращая мышцы живота и втягивая брюшную стенку внутрь. Оставайтесь в таком положении 5-7 с, затем медленно сделайте вдох, выпячивая брюшную стенкувперед (повторите упражнение 7-10 раз).
3. Сядьте, сильно сократите ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподнимитесь. Сохраняйте эту позу в течение 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное, повторите упражнение 5-7 раз).
4. Сядьте, выпрямите ноги и сильно напрягите их, не отрывая от пола. Оставайтесь в этом положении 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное).
5. На счет раз — сделайте глубокий вдох, руки поднимите вверх в стороны, пальцы выпрямите, потянитесь. Два — напрягите мышцы всего тела, дыхание задержите; три, четыре, пять, шесть — расслабьте мышцы, низко присядьте, голову свободно опустите на грудь, полностью выдохните воздух (завершая упражнение, сделайте несколько вдохов и продолжительных спокойных выдохов).Это упражнение выполняется в положении стоя или сидя.
6. Напрягите руки, держа на коленях, и затем, опуская вниз, расслабьте их. Упражнение выполняется в положении сидя (дыхание произвольное).
7. Спокойные ритмичные, чёткие движения в положении стоя или
сидя:

7.1. Раз — поднимите плечи. Два — плечи отведите назад, сведите лопатки (вдох). Три, четыре — плечи опустите вниз, голову — на грудь (продолжительный выдох).

7.2. Раз — кисти рук расслабьте и поднимите к ключицам (локти опустите вниз), корпус слегка отведите назад (вдох). Два, три — руки свободно падают, идут назад, а затем по инерции вперед (выдох).

7.3. Спокойно переступайте ноги на ногу и одновременно ритмично немного наклоняйте корпус из стороны в сторону.

8. Максимально расслабьтесь. Раз — глубоко вдохните, мышцы тела напрягите. Два, десять — задержите напряжение мышц и дыхания. Одиннадцать — выдох, максимально расслабьте мышцы (сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, установите спокойное дыхание, еще больше расслабьте мышцы).

9. Сидя, руки на поясе. Нажимайте правой рукой на голову, стремясь ее положить. Оказывать сопротивление 8-10 с, затем займите исходное положение, расслабьте мышцы и отдохните 5—10 с. То же сделать левой рукой. Повторить 2-3 раза.

1. Сидя, напрягите мышцы левой руки, левой стороны туловища и левой ноги. Напряжение удерживайте 6-10 с. Затем расслабьте мышцы и спокойно посидите 10-15 с. То жесамое проделать справой стороной. Повторить упражнение 2-4 раза.
2. Займите исходное положение: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепите «в замок», выверните ладонями вперед и вытяните над головой. При руках, поднятых высоко вверх, дыхание задержите. Затем, сбрасывая напряжение с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается), одновременно и резко выдохните через рот; руки должны упасть на колени. Упражнение повторите 2-3 раза.

**Притча «Пять простых правил, чтобы быть счастливым»**

*Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: “Как же его оттуда вытащить?” Тогда хозяин ослика рассудил так: “Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно - почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения”. Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца! В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца. Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца. Встряхнись и поднимайся наверх.*

Чтобы быть счастливым запомни пять простых правил:

1. Освободи свое сердце от ненависти - прости.
2. Освободи свое сердце от волнений - большинство из них не сбываются.
3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.
4. Отдавай больше.
5. Ожидай меньше.

**Притча «Счастье»**

*Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок. «Что еще слепить тебе? — спросил Бог. «Слепи мне счастье, — попросил человек. Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.*

**Информация к размышлению**

 Попытка определить, что такое счастье, кажется совершенно глупой. Вы сами отлично знаете и понимаете, когда счастливы, точно так же не требуется вам говорить, когда вы несчастливы. Однако что же всё-таки делает человека счастливым? Вы, наверное, сейчас думаете о тех переживаниях, которые заставляют вас почувствовать, что вы счастливы.

Философия счастья заключается в том, чтобы наслаждаться вещами, которые нравятся, обходить стороной или изменять вещи, которые не нравятся, и принимать те вещи, которых нельзя ни избежать, ни изменить с помощью умелого изменения точки зрения. Использование ниже изложенных правил, в которых нашла отражение "философия счастья", поможет вам найти решение многих проблем, доставляющих вам неприятности.

А сейчас вашему вниманию предлагаются пять правил счастья:

* **Правило номер один:** Наслаждайтесь тем, что вам нравится. Это правило кажется простым до абсурда. Вы можете сказать: "Это просто смешно. Разумеется, я буду получать удовольствие от того, что мне нравится. Мне совершенно не нужно этого советовать". Но если вы подумаете над этим правилом, то обнаружите, что в жизни существует множество вещей, которые нам нравятся, но от которых мы не получаем никакого удовольствия. Причинами, по которым мы не получаем удовольствия от того, что нам нравится, являются чувство вины и страх. Вы не можете получать удовольствие от чего-то, что вам нравится, если вы после этого чувствуете себя виноватым или если вы боитесь последствий.
* **Правило номер два:** Избегайте того, что вам не нравится. На первый взгляд это правило также кажется весьма простым, но если вы задумаетесь, то поймете, сколько людей занимается тем или контактирует с тем, что им не нравится. А это может быть и скучная, неинтересная работа, и неприятный человек, и невкусная еда. Продолжать этот список можно до бесконечности. При этом следует учитывать, что существуют веские причины, которые вынуждают заниматься чем-то или контактировать с чем-то, что не нравится. "Я должен общаться с этим человеком по многим существенным причинам". Сколько оправданий тому, что нам приходится заниматься чем-то или контактировать с чем-то, что нам не нравится, мы можем придумать? Сколько веских причин мы изобретаем, чтобы убедить других и, самое главное, самого себя в том, что это совершенно необходимо?
* **Правило номер три:** Изменяйте то, что вы не можете исключить из своей жизни. Это правило также подсказывает простой ответ: изменить! Однако если поразмыслить, то понимаешь: для того чтобы изменить что-либо, необходимы определенные условия: деньги, время и т.д. Подумав ещё, понимаешь: что-то тебя обязательно привязывает к тому, что тебе не нравится, и чего ты не можешь избежать.
* **Правило номер четыре:** Принимайте то, что вы не можете ни исключить из своей жизни, ни изменить. Это тоже непросто. Как можно принять что-то, что не нравится? Допустим, у вас есть любимая тетя с вставными челюстями. И когда эта тетя произносит слово со звуком "ш", верхняя вставная челюсть клацает о нижнюю, и вас это чрезвычайно раздражает. При этом вас зовут Шура. Вы не можете избегать своей тети, потому что вы ее любите. Вы предлагаете ей поменять вставные челюсти, но ей нравятся старые, и она не соглашается. Таким образом, вы не можете ее изменить. Как же вам быть в такой ситуации? Как вы можете смириться с тем, что вас раздражает и доводит до белого каления? Как вам принять человека, который делает вас нервным и раздражительным? Надо сказать, что вам совершенно не обязательно принимать этого человека, вы можете по-прежнему оставаться нервным и раздражительным. Я могу дать гарантию, что вы будете несчастливы, если не будете принимать что-то, что вам резко не нравится, и что вы в то же время не можете ни исключить из своей жизни, ни изменить. Не забывайте, что мы все-таки рассматриваем, пять правил счастья, и в пятом правиле как раз и заключен секрет счастья.
* **Правило номер пять**: Принимайте то, что вы не можете ни исключить из своей жизни, ни изменить путем изменения своей точки зрения. Человек по сути дела чрезвычайно зависит от своей точки зрения. Все является относительным, в мире нет ничего абсолютного. Нет ни абсолютного добра, ни абсолютного зла, все связано с вашей точкой зрения, с вашим отношением Жизнь не может быть плохой или хорошей, жизнь просто существует. Вы можете изменить то, что вам не нравится, путем изменения своей точки зрения.

**Методический материал по теме: Как научиться любить и дружить?**

## ****Притча**** «Остров духовных ценностей»

*Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили все духовные ценности. Но однажды они заметили, как остров начал уходить под воду. Все ценности сели на свои корабли и уплыли. На острове осталась лишь Любовь. Она ждала до последнего, но когда ждать уже стало нечего, она тоже захотела уплыть с острова.*

*Тогда она позвала Богатство и попросилась к нему на корабль, но Богатство ответило: «На моём корабле много драгоценностей и золота, для тебя здесь нет места». Когда мимо проплывал корабль Грусти, она попросилась к ней, но та ей ответила: «Извини, Любовь, я настолько грустная, что мне надо всегда оставаться в одиночестве». Тогда Любовь увидела корабль Гордости и попросила о помощи её, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию на её корабле. Рядом проплывала Радость, но та так было занята весельем, что даже не услышала о призывах Любви. Тогда Любовь совсем отчаялась.*

*Но вдруг она услышала голос, где-то позади: «Пойдём Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь обернулась и увидела старца. Он довёз её до суши и, когда старец уплыл, Любовь спохватилась, ведь она забыла спросить его имя. Тогда она обратилась к Познанию:*

*— Скажи, Познание, кто спас меня? Кто был этот старец?*

*Познание посмотрело на Любовь:*

*— Это было Время.*

*— Время? — переспросила Любовь. — Но почему оно спасло меня?*

*Познание ещё раз взглянуло на Любовь потом вдаль, куда уплыл старец:*

*— Потому что только Время знает, как важна в жизни Любовь.*

**Информация к размышлению**

Не одно поколение людей искало ответа на вопрос: «Что такое любовь?» И о любви написано очень много и очень эмоционально. Поэтому и говорить на эту тему нелегко, ведь невозможно об этом чувстве сказать проникновенней и выразительней поэтов и писателей всех народов мира, воспевших любовь на протяжении многих веков.

Но всё же постараемся разобраться. Начнём с уточнения терминологии. Для этого нужно, прежде всего «расслоить» это понятие, так как оно обозначает не одно определённое чувство, а несколько разных. Но нам достаточно рассмотреть лишь пару: влюблённость и любовь.

 Влюблённость – это вспышка инстинктивного (физиологического и психического) притяжения к другой личности (противоположного пола; гомосексуальные отношения мы не будем рассматривать). А вот любовь - это уже чувство, возникающее в результате слияния двух личностей, объединения двух индивидуальностей в пару. И если задуматься, то не так и трудно различать эти чувства, хотя порой слово влюблённость может «резать слух», если его употреблять вместо традиционного слова любовь.

 Влюблённость - если, конечно, она взаимная, медленно перерастает в любовь, и две личности объединяются в пару. Правда, это происходит лишь тогда, когда возлюбленные идут в правильном направлении - знают, к чему надо стремиться.

 И ещё: для того, чтобы влюбиться, особых усилий не нужно - это чувство приходит само. Это всем известно. А вот чтобы испытать настоящую любовь - чтобы сердца «стучали в унисон» - нужно приложить немало усилий. Но не всем этого хочется, ведь влюблённость очень похожа на любовь, к тому же гораздо менее «трудоёмка» - всё решают инстинкты. Жаль только, что влюблённость не долговечна.

 После такого «расслоения» слова любовь, словосочетания: любовь с первого взгляда и неразделённая любовь теряют смысл. Ведь в обоих случаях речь идёт, конечно же, о влюблённости, потому что любовь - чувство сблизившихся, доверяющих друг другу и уважающих друг друга людей - не может возникнуть спонтанно, без душевного сближения. К тому же, любовь приносит покой душе, ощущение счастья и уверенности в себе и не может стать причиной душевных страданий. В то время как влюблённость - сильное подсознательное чувство, направленное, фактически, к незнакомому человеку - заставляет мучаться и страдать от непонятных эмоциональных всплесков, неосознанных поступков и сомнений. Иногда влюблённость сопровождается даже внутренним конфликтом между сознанием и подсознанием. Тогда человек осознаёт, что его влечёт не к тому, к кому надо, понимает, что ничего хорошего его влечение не сулит, но не может освободиться от неё, так как его мыслями и поступками руководит подсознание, зов пола.

 Если вдуматься в приведённое разделение понятий, то станет понятно, почему поэзия, драматургия и проза редко обращаются к теме любви, а чаще – к влюблённости. Ведь именно это чувство является источником ярких чувств и конфликтов, которыми как раз и «питается» литература. Любовь же - стабильное, умиротворяющее чувство – с большим трудом становится источником литературного вдохновения, так как жизнь любящих и счастливых супругов со стороны кажется совсем неинтересной, будничной, и не содержащей тех бешеных эмоций, сумасшедшей романтики и безрассудных поступков, которые так будоражат воображение читателей и зрителей. Так и получается, что по сравнению с бурей эмоций у влюблённых, умиротворённая жизнь любящих супругов кажется «пресной» и недостойной для подражания.

 Лев Толстой мудро заметил: “Все счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая несчастливая - несчастна по-своему”. Эта схожесть, вероятно, и лишает посторонних интереса к счастливым и любящим супругам, ведь о них даже неинтересно посплетничать, не то, чтобы восторгаться.

(Багдасарян С.Б. Самоучитель супружества)

 В древнеиндийском трактате о любви «Ветка персика» отмечалось, что каждый человек может любить на трех уровнях: тела, ума и души. Тогда было отмечено, что взаимоотношения неоднородны, в них присутствуют разные уровни. Дружеские отношения затрагивают эмоциональный уровень, деловые - социальный и нередко эмоциональный, отношения «любовников» - эмоциональный и сексуальный и т.п.

 **На социальном** уровнепартнеры находятся по отношению к друг другу во взаимосвязанных социальных ролях. В психологии под «социальной ролью» понимается некая функция, нормативно одобренный образец поведения, связанный с определенным положением индивида в системе общественных отношений.

Важно отметить, что социальные предписания безличны по своей природе. Они выполняются независимо от личностных черт и интересов человека всегда одним и тем же образом. Отношения на социальном уровне в определенном смысле «бесчеловечны». Основа их построения - конвенция, контракт, взаимная договоренность.

**Эмоциональный** уровень имеет совершенно иную природу, отличную от социального. Здесь договор о прочности и неизменности эмоций невозможен. Любые гарантии и обязательства по поводу чувств («Я ВСЕГДА буду тебя любить») нереальны и губительны для договаривающихся. Перенос социального на эмоциональный уровень, который выражается попыткой установления конвенций на эмоции ради сохранения союза, приводит к напряжению и общей невротизации отношений. Если рассматривать любовь как одно из ценных проявлений человека не только к людям, но и к окружающему миру, то попытка ее сориентировать исключительно на одного человека существенно может обеднить и сами брачные отношения. Уродливой метаморфозой смешения социального и эмоционального пластов является концепция «социальной любви». Она строится на том, что любовь всегда «дается за что-то». Здесь любовь рассматривается как драгоценность, которой можно наградить, которую можно потерять, или за нее надо бороться и заслужить и т.д. Подлинная любовь, по словам В.Франкла, безусловна по своей природе и является принятием человека как уникального, независимо ни от каких его качеств и проявлений.

**Сексуальные отношения** могут рассматриваться как самостоятельный уровень, не смешиваемый с другими. Синонимом этого вида отношений является слово «интимный». Специфика данного уровня заключается в том, что о нем должны знать, как сказал один мудрец, только трое: он, она и господь Бог. Для успешных отношений на этом уровне оба партнера должны находиться в детском (по Э. Берну) состоянии, то есть в них отсутствуют такие понятия, как прилично-неприлично. Здесь в отличии от социального «надо» и «должен», доминирует «хочу». Сексуальность у человека (в отличие от животных) наряду с функцией релаксации и деторождения, может быть способом общения и познания другого человека.

Вообще, когда начинаешь выяснять, что же такое секс, то приходится сталкиваться с тем, что здесь нет однозначных толкований. Например, поцелуй - это уже секс, или еще нет? А объятия? Примером смешения социального и сексуального является патриархальная мораль, где внебрачные сексуальные отношения однозначно рассматриваются как супружеская измена. В современной литературе упоминается уже шесть возможных вариантов измен (не только на физическом уровне), причем каждая из них достаточно дискуссионна. Например, при сексуальном контакте с мужем супруга фантазирует о другом мужчине. Это измена или нет?

**Эмоциональный уровень имеет важные отличия от социального:**

**Первое отличие** заключается в том, что на уровне эмоций никакие договоры «не работают». Сколько времени можно выяснять отношения друг с другом? Да всю жизнь! И все равно до конца не выяснить. Можно ли договориться о том, чтобы любить друг друга всю жизнь? Договориться, конечно, можно, но есть ли гарантия, что это будет выполнено. «Вдруг через месяц моя любовь исчезнет. А я пообещал любить вечно. Что делать? Заставлять себя любить?» Лучшего способа, чтобы возненавидеть другого, чем заставлять себя любить его, не найти. Это простая гарантия того, что очень скоро человек возненавидит прежде любимого им.

Таким образом, любые договоры, заключенные на эмоциональном уровне, начинают порождать чувство вины или обиды. Реальный договор возможен только на социальном уровне, то есть на уровне поведения.

**Второе отличие** связано с тем, что эмоциональный уровень не поддается измерению. Поэтому, если договариваться, то измерять необходимо на поведенческом уровне. Принятие договора на эмоциональном уровне ведет к возникновению всевозможных манипуляций. Как не договаривайся, что будешь уделять внимание, это не помешает другому человеку сказать: «Разве это внимание? Ты делаешь это неискренне». Сложно будет в этой ситуации доказать, что это не так.

 Иногда спрашивают: «А можно ли любить больше одного человека?». Здесь подразумевается, что проявление мужем или женой «положительных» эмоций к другим людям вне брака считается предосудительным. Вообще-то для женщин, например, минимальное количество мужчин, которых «можно» любить не один, а двое. Это партнер и отец. В этом вопросе тоже скрывается смешение социального и эмоционального уровней. Социальные нормы европейского сообщества предполагают, что мужем может быть только один человек. Что касается эмоционального уровня, то здесь все зависит от силы сердца. Только не стоит путать эмоциональный уровень с сексуальным. Любовь можно рассматривать как способность, в этом случае она не зависит от количества объектов. Если человек умеет любить, то он излучает любовь на всех, с кем он соприкасается. Можно и пищу приготовить с любовью.

Поэтому важное **третье отличие** заключается в том, что на эмоциональном уровне измен не существует. «Полюбил другую» - это не измена, так как ничего специального для этого человек не делал и не мог делать. В принципе, можно только обрадоваться тому, что один из партнеров способен чувствовать любовь. Сложности могут возникнуть только из-за его проявлений на уровне поведения. Это уже не эмоциональный, а другой уровень, где уважение друг к другу должно оставаться.

Если рассматривать любовь, по Э. Фромму, как одно из ценных отношений не только к людям, но и к миру во всех его проявлениях, то сведение ее направленности исключительно на одного человека существенно может обеднить сами брачные отношения. Подлинная любовь, как я уже говорил, в отличие от социальной любви», безусловна по своей природе и заключается в принятии человека как уникального, независимо ни от каких его качеств и проявлений.

 Чтобы понять природу любви, представим прямую линию или лучше двусторонний луч, а еще лучше — градусник, с помощью которого мы измеряем температуру на улице. Слева расположено отрицательное, справа — положительное, а посредине находится нуль — нейтральная область. Давайте назовем любовь точкой зрения и рассмотрим ее в этом ракурсе. На каждом конце нашего "градусника" мы поместим словосочетание точка зрения. На положительном отрезке шкалы мы теперь имеем точку зрения со знаком "плюс", а на отрицательном — со знаком "минус". На положительном отрезке шкалы мы поместим слово любовь, а на отрицательном — ненависть.

 Таким образом, мы определили, что любовь является положительной точкой зрения, а противоположной точкой зрения — ненависть. Давайте посмотрим, подходит ли такое определение к любви.

Давайте представим человека, который является получателем абсолютной любви. Абсолютная любовь расположена на крайнем правом участке нашей шкалы, где нет ничего отрицательного, а есть только положительное. То есть в человеке, который является получателем абсолютной любви, вы видите только положительные стороны. Что бы этот человек ни делал или ни говорил, вы все равно видите это в розовом свете. Иначе говоря, этого человека и все его действия вы видите через призму любви.

Следует сказать, что лишь немногим удается стать получателями такой любви — за исключением, возможно, лишь двух групп, одной из которых являются дети, особенно в раннем возрасте. Многие родители видят в своих детях только положительное и не видят ничего отрицательного, по крайней мере, до достижения детьми шестимесячного возраста.

Иногда случается, что молодожены относятся друг к другу с такой же степенью любви. Они также склонны видеть друг в друге только положительные стороны и не видеть ничего отрицательного. Что бы ни сказал любимый — все прекрасно! Как бы ни выглядела любимая — она красавица! Но время идет, и отношения меняются. Точка зрения сдвигается с отметки 100 на отметку 90 или 80, и влюбленные начинают видеть, что не все так прекрасно в их партнерах или партнершах. Замеченные отрицательные моменты существовали всегда, но раньше они просто не замечались, потому что любовь ослепляла и не давала объективно оценивать происходящее. Может случиться, что влюбленные по прошествии какого-то времени увидят отрицательные качества друг в друге, но смогут их принять. Они также могут попытаться изменить друг друга. Они могут избегать друг друга, но все равно они должны принять друг друга такими, какие они есть, и тогда они будут счастливы.

Итак, любовь — это положительная оценка, положительная точка зрения. Давайте посмотрим, как это определение подходит к повседневной жизни. Если мойка заполнена грязной посудой, то весьма вероятно, что ваша оценка резко качнется к отрицательному отрезку, к ненависти. Вам очень не нравится грязная посуда. Если грязная посуда вызывает у вас ненависть, то, что с этой посудой следует делать? Ответ: изменить свою точку зрения. Не следует больше думать о мытье посуды, потому что эти мысли вас раздражают и вызывают ненависть. Вместо этого нужно пойти на кухню и сделать так, чтобы там было чисто. Вымытая кухня вызывает положительные чувства. Всем нравится, когда там чисто. Таким образом, изменив точку зрения, вы меняете ненависть на любовь, идете на кухню и всё там моете.

Для того чтобы иметь возможность использовать любовь в качестве движущей силы, нужно просто изменить точку зрения на неприятное событие или неприятное действие. Любовь — это всегда решение проблемы. Что изменилось бы, если бы вместо совершенно непонятного "люби соседа своего" (это выражение является особенно непонятным, если вы хозяин замка, а вашим соседом является пастух) говорили бы "оценивай соседа своего с положительной точки зрения"? Разница в том, что любить соседа своего невозможно, а оценивать его с положительной точки зрения весьма возможно.

Можно найти в своем соседе положительные черты и стараться обращать внимание именно на них. А положительные черты, положительные моменты можно видеть не только в другом человеке, но и в другой стране, другой расе, другой профессии. Старание видеть во всем, что нас окружает, доброе и положительное изменит к лучшему наше отношение к окружающему миру.

Научившись изменять свои взгляды, свое отношение, вы приобретаете прекрасный инструмент, который поможет вам поворачивать жизнь к лучшему. С помощью этого инструмента вы можете изменить пасмурный, дождливый день, сделав его таким, что ваши глаза будут им любоваться. Пресный, невкусный обед может стать лучшим блюдом, которое вам когда-либо доводилось вкушать.

С помощью этого приема практически любой отрицательный момент в жизни можно превратить в положительный.

Подумайте, сколько вещей в данный момент раздражают вас и мешают жить. Причиной является то, что вы смотрите на эти вещи с отрицательной точки зрения. Осознаёте вы это или нет, но вы ненавидите их. Ваша ненависть может быть тихой, но так уж получается: человек ненавидит то, что ему мешает. Чем больше ему мешает какая-либо вещь, тем сильнее он ее ненавидит. (Xосе Сильва, Берт Голдман. Управление мышлением по методу Сильва.)

**Тест-предостережение:**

1. Думал (а) ли я, что в прошлом году выйду замуж(женюсь) за такого человека; или это совершенно другой человек?
2. Могу ли я представить как его (ее) я буду знакомить со своими родителями, друзьями, коллегами?
3. Могу ли я представить, что у нас будут дети?
4. Могу ли я представить, что физически, интеллектуально и духовно мои дети будут похожи на него (нее)?
5. Выбрал (а) ли я этого человека в друзья? Как много нас объединяет?
6. Чувствую ли я удобно, (комфортно) в его (ее) присутствии?

**Вопросы для обсуждения:**

Джоуэл Крамер пишет: «Любовь приходит только тогда, когда есть простодушие, от которого исчезают все надежды и ожидания, все обиды и лесть, все воспоминания. Она приходит только тогда, когда есть покой и я могу видеть тебя».

1.Любовь — цветок свободы?

Если вы попытаетесь захватить или удержать ее, она погибнет, как цветок, срезанный и поставленный в вазу, или как бабочка, пойманная и приколотая булавкой.

2 Любовь нельзя схватить, если за ней гнаться?

3. Любовь расцветает, только когда отсутствуют требования?

4 Любовь исчезает, когда начинают сравнивать?

5. Можно ли удержать или сохранить, любовь как деньги в банке?

6. Могут ли быть какие- то гарантии в любви?

И еще вопросы…

Согласны ли вы с утверждением «Любви все возрасты покорны»?

Заметен ли влюбленный человек?

Правда ли, что любовь — это самоистязание?

Есть ли разница между любовью и влюбленно­стью?

Всегда ли соседкой любви бывает ревность?

Верно ли, что любить может не каждый?

Как вы относитесь к высказыванию: «Не ро­дись красивой, а родись счастливой»?

Верите ли вы в любовь с первого взгляда?

Актуальна ли сейчас проблема Ромео и Джуль­етты?

**Притча «Два друга**»

*Однажды они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке:- Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину. Они продолжали идти и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».*

*Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его:*

*- Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?*

*Друг ответил:- Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.*

**Информация к размышлению**

 Друг подобен драгоценному кристаллу или алмазу. Его нужно хранить как сокровище. Так же как хранят в тайниках алмазы, храните друзей глубоко в тайниках своего сердца. Как настоящие драгоценные камни, их нужно порой доставать оттуда и чистить. И когда Вы увидите как засиял друг в лучах Вашей любви, вас наполнят радость и счастье. Такова природа дружбы. К сожалению, люди находят мало алмазов своей жизни, и поэтому в сердце их зияет множество пустот.

 Много есть болезней души, но все они так или иначе, связаны с одиночеством. Одинокие люди часто думают, будто они ни на что не годятся и никому не нужны. Но как только в жизни человека появляются друзья, которые будут с ним и в радости и в горе, нам не будет так одиноко.

 Дружба - отношения, основанные на взаимной привязанности, уважении общности интересов, веры друг в друга. Все человеческие отношения содержат в той или иной степени элементы дружбы. Обычно дружат люди, похожие друг на друга, сходство характеров облегчает им взаимное понимание. Недаром говорится «Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты». Друг, приятель, товарищ - синонимы, но все же от обычного приятельства дружба отличается таким тяготением души к душе другого человека, которое побуждает сопереживать не только приятное, но и наоборот. Приятелей много, а друг может быть один. Слово «товарищ» первоначально означало «компаньон, участник совместных дел». Для чего же человеку друг? Быть рядом с другом не для игры, не для развлечения, а взять на себя половину ноши друга. Это как рельсы - всегда рядом, но никогда не встречаются. Хотелось бы встретиться, но не позволяют дела: каждый рельс несет на себе половину трамвая. И не расходятся они потому же: ведь если хоть один на минуту отлучится, другому придется нести на себе целый трамвай.

 Дружба учит альтруизму, бескорыстной заботе о благе другого, преодолению собственного эгоизма, сочувствию, сопереживанию. Друг разделит ваши заботы, радости, поможет решить проблемы. Но не всякий умеет быть другом. До дружбы надо дорасти. Не может быть другом тот, кто самолюбив и хочет обязательно играть в дружбе главную роль. Другом не может быть тот, кто не умеет искренне, бескорыстно, не завидуя радоваться успеху друга.

Народная мудрость гласит: друзья познаются в беде. Истинная дружба проходит испытание не только горем, бедой, но и радостью. Настоящий друг никогда не будет завидовать успехам друга, наоборот, он искренне разделит его радость. «Испытание радостью, сорадование служит доказательством не только того, что ты чист от зависимости, но и того, что в сердце твоем укоренилась любовь» (Св. Иоанн Златоуст)

Друзья всегда понимают друг друга. Научиться понимать друг друга - основа уважения, потому, что только так мы начинаем понимать ценность друг друга. Это может потребовать определенных усилий, времени и терпения. Но случается так, что друзья ссорятся, конфликтуют.

**Вопросы, которые каждый из друзей должен уметь задавать себе в конфликтной партнерской ситуации**

Можно ли изменить проблему?

Хочу ли я вообще изменить проблему?

Он хочет решения проблемы?

Предпринимал (а) ли я уже попытки для решения проблемы?

Смотрю ли я на нашу ситуацию честно и открыто?

Честно ли выражаю свое мнение?

Готов (а) ли я слушать и моего друга? Готов (а) ли я дать другу время, а также дать его самому(самой) себе или я ожидаю, что изменение должно произойти в любой момент?

Жду ли я, что мой друг изменится, или я сам (а) готов (а) измениться?

**Игровые формы и методы разрешения конфликтов:**

1. *Метод интроспекции*.

Упражнение (выполняется индивидуально).

Вы испытали последствия неприятного разговора - и после его окончания продолжаете эту беседу, и чувство обиды может захлестнуть вас.

Попробуйте, не вычеркивая того с кем, вы беседуете, попытаться максимально приблизить этого человека. Подражайте походке, манере себя вести, проигрывайте его размышления, семейную ситуацию. Через несколько минут вы почувствуете облегчение. Изменится ваше отношение к конфликту.

Кроме метода интроспекции существуют и другие методы дипломатического улаживания конфликтных ситуаций, один из них

1. *Метод эмпатии*.

Упражнение. В беседе с “трудным” человеком почувствуйте себя формой, пустым резервуаром, в который ваш собеседник вкладывает свои слова, состояние, мысли, чувства. Попытайтесь достигнуть состояния “резервуара” - вы форма, не реагирующая на внешнее воздействие (метод логического анализа).

Исследуйте и обсуждайте проблему, а не личные качества собеседника. Используйте в речи “Я-сообщение”, говорите о своих чувствах, избегайте «Ты-сообщения», описывающего личные особенности собеседника.

**Алгоритм разрешения конфликта:**

1. Определите свой стиль поведения в конфликтной ситуации (можно использовать тест Томаса). Сделайте предварительный прогноз развития ситуации, исходя из своего выбора.
2. Не поддавайтесь эмоциям.
3. Ищите причину конфликта, не зацикливаясь на факте конфликта.
4. Не стремитесь замять конфликт, а доведите его до логического конца.

Исход конфликта может быть:

* конструктивный (все стороны удовлетворены);
* неопределенный (ситуация взаимодействия приостанавливается);
* деструктивный (разрушительный для обеих сторон);
* “порочный круг”, который нужно разорвать, возможно, здесь будет необходим посредник.

Техники выравнивания напряжения

1. Сообщение другу о том, как Вы себя чувствуете и как Вы воспринимаете его.
2. Замечание о ходе течения разговора, о том, что как Вам кажется, мешает его конструктивному обсуждению.

Например:

* мне бы хотелось вернуться к теме нашей беседы;
* мы беседуем очень эмоционально, нам это мешает.
1. Подчеркивание общности с другом (сходство интересов, мнений, единство целей).
2. Предложение обсудить объективные критерии оценки решений или попытаться их найти.

**Факторы, не способствующие выравниванию напряжения.**

1. Принижение друга, негативная оценка его личности («Ты, я вижу, ничего не понял»).
2. Перебивание.
3. Подчеркивание различий между собой и другом.
4. Преуменьшение его вклада в общее дело.
5. Резкое убыстрение темпа разговора.
6. Избегание пространственной близости и контакта глаз с другом.

**Легенда о друге**

*Жил в одном ауле старик. Однажды он собрал свои вещи и отпра­вился высоко в горы, чтобы построить там дом и стать отшельником. Как-то вечером он сидел в своём доме, вдруг в дверь постучали. «Кто там?» — спросил старик. «Это счастье», — услышал он в ответ. «Зачем мне счастье, я уже очень стар — отправляйся в аул, там живут мои дети и внуки, счастье им пригодится», - сказал старик и не открыл дверь. Прошло время, и однажды в дверь постучали снова. «Кто там?» - снова спросил старик. «Это богатство», - услышал он в ответ. «За­чем мне богатство, я очень стар — отправляйся в аул, там живут мои дети и внуки, богатство им пригодится», — сказал старик и снова не открыл дверь. Через некоторое время снова раздался стук в дверь. «Кто там?» - опять спросил старик. «Это здоровье», - услышал он в ответ. «Зачем мне здоровье, я уже очень стар — отправляйся в аул, там живут мои дети и внуки, здоровье им пригодится», - сказал ста­рик и не открыл дверь. Шло время и однажды вечером в дверь его дома снова постучались. «Кто там?» — в очередной раз спросил ста­рик. «Это твой лучший друг», — услышал он в ответ. Старик подошел к двери и открыл ее. Лучший друг вошел, и вместе с ним вошли Сча­стье, Богатство и Здоровье!*

**Положения для обсуждения - законы дружбы:**

1. Не оставляй друга в беде. Отвернуться от друга в тяжелую минуту для него - значит нравственно готовить себя к предательству.
2. Дружба – это нравственное обогащение человека. Обретая надежного друга, ты умножаешь свои силы, становишься морально чище, красивее.
3. Дружба – это вера в человека и требовательность к нему. Чем глубже твоя вера, тем выше должна быть требовательность.
4. Быть требовательным в дружбе - значит иметь мужество разорвать ее, если друг предает то, во имя чего построена дружба. Беспринципность опустошает дружбу. «Я принимаю тебя таким, какой ты есть, даже если в этой области ты потерпел неудачу. Я знаю, что ты учишься на своих ошибках, а я учусь на своих ошибках».
5. «Умей сделать так, чтобы вас с другом объединяла единство духа, идеалов. Подлинная дружба предохраняет от эгоизма, учит презирать корыстолюбие»

Подумайте, что бы вы добавили в этот перечень законов дружбы на основании своего жизненного опыта.

**Методический материал по теме: Как создать хорошую семью и избежать негативного опыта в отношениях между юношей и девушкой?**

**Притча «Черепичник»**

*В Арии, древней Персии, один царедворец захотел посмотреть, как продвигается строительство нового дворца. Он увидел мастеров и ремесленников, которые усердно трудились. С удивлением наблюдал он за подручными рабочими, которые подбрасывали каменщикам на высоту трех этажей высушенную глиняную черепицу. Один из подручных превзошел всех остальных. В то время как у тех некоторые черепичины, не достигая каменщиков, падали после короткого полета на землю и вдребезги разбивались, этот подручный подбрасывал свою черепицу выше всех с невероятной силой и точностью. Некоторое время царедворец зачарованно смотрел на него. Наконец, обратился к подручному: «Друг мой, ты творишь совершенно необычное. Ты бросаешь черепицу выше всех твоих товарищей, и твои броски превосходят всех по меткости. Как тебе это удается?» Рабочий ответил: «Почтенный господин! Я счастлив. Источником моей силы является гармония, в которой я живу с моей женой. Ее доброе слово провожает меня утром на работу и встречает дома вечером. Она для меня, а я - для нее «От этих слов придворного охватила зависть. Без единого слова он покинул строительство и отправился в селение, где разыскал жену этого подручного. Он увидел молодую женщину с приятной внешностью и учтивой улыбкой, с привлекательной фигурой, просматривавшейся в складках одежды. «Ты любишь своего мужа?» - без приветствия спросил он. Она потупила взор и ответила: «Да, господин!» На его губах заиграла насмешливая улыбка: «Ты - свет моих очей. Твой взгляд - бальзам на мою душу. Скажи мне, за что ты любишь своего мужа? Что такого ты находишь в нем? Он меньше чем просто рабочий, он подручный, раб. Его тело черно от загара, а его руки потрескались от тяжелой работы. Не завянет ли какой цветок, как ты, в этих губах?» Женщина растерянно отвернулась, тихо сказала: «Бог с тобой», и пошла в дом. С тех пор каждый раз, посещая строительство, царедворец обращал особое внимание на того подручного. Не долго все было так, как в первый раз, и броски этого человека стали неловкими. Чаще его черепичины не достигали цепких рук каменщиков. Подручный выглядел больным и меланхоличным, перестал бывать в мечети, которую раньше регулярно посещал для молитвы. В конце концов, царедворец не выдержал и закричал: «Эй, ты еще хочешь получать деньги за то, что делаешь? Ты бьешь черепицы больше, чем вообще стоит твоя работа. Почему ты не работаешь так, как раньше?» «Облако закрыло мое семейное счастье», - грустно ответил подручный. «Я больше не знаю радости дома. Моя жена стала не та, что прежде. Молитва не приносит мне больше мира, и я не верю людям «С удовлетворением царедворец осмотрел его сверху вниз: «Не думай об этом, мой друг, ты не единственный человек, у которого есть такие проблемы».*

**Информация к размышлению**

Взаимная влюблённость, «толкающая» двоих к объединению, к сожалению, не гарантирует счастливого брака, к тому же, пора влюблённости проходит как один миг, и наступают супружеские будни…. Оказывается, природа не задаётся целью объединить влюблённых в семью, ведь для продолжения рода это совсем не обязательно. Поэтому вместе с влюблённостью кончается и помощь природы молодожёнам, она “умывает руки”, так как выполнила свою задачу - свела две особи противоположного пола для зачатия новой жизни. Её миссия на этом закончилась: «Дальше живите, как хотите - в одиночку, вдвоём, втроём, коммуной, гаремом и т.п.» Живучесть вида отнюдь не зависит от формы семьи, поэтому-то и нет у людей инстинкта моногамии. Наоборот - безответственная полигамия более естественна и ближе к природе, так как увеличивает число оплодотворённых женщин и обеспечивает естественный отбор.

| Сфера семейной деятельности | Общественные функции семьи | Индивидуальные функции семьи |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| Репродуктивная | Биологическое воспроизводство общества | Удовлетворение потребности в детях |
| Воспитательная | Социализация молодого поколения | Удовлетворение потребностей в родительстве, контактах с детьми, их воспитание, самореализация в детях |
| Хозяйственно-бытовая | Поддержка социального здоровья членов общества, уход за детьми | Предоставление хозяйственно-бытовых услуг одними членами семьи другим. |
| Производственно- экономическая | Развитие мелкого производства и сферы услуг, получение дохода за счёт использования семейной части, семейных фирм, фермерства | Предоставление экономической независимости одних членов семьи другим, используя семейные предприятия, фирмы и т.д. |
| Материального обеспечения | Материальная поддержка несовершеннолетних и нетрудоспособных членов | Предоставление материальных средств одними членами семьи другим в случае нетрудоспособности или в обмен на услугу |
| Первичного социального контроля | Моральная регламентация поведения членов семьи в разных сферах жизнедеятельности общества, а также ответственности и обязательств между родителями и детьми, представителями старших и средних поколений | Формирование и поддержка правовых и моральных санкций за нарушение норм взаимоотношений между членами семьи |
| Духовного общения | Развитие членов семьи как личности, как полноценных членов общества | Духовное взаимообогащение членов семьи, укрепление дружеских основ брачного союза |
| Социально-статусная | Передача определённого статуса членов семьи в обществе, воспроизводство его социальной структуры | Удовлетворение потребностей в социальном продвижении |
| Досуговая | Организация рационального досуга членов общества, социальный контроль в сфере досуга | Удовлетворение потребностей в совместном проведении досуга, взаимообогащение интересов, связанных с досугом |
| Сексуальная | Контроль сексуального поведения членов общества | Удовлетворение сексуальных потребностей |

Супругам, чётко представляющим себе, чего они хотят от семейной жизни, проще достичь гармоничных отношений. Но этого мало - нельзя забывать, что счастье и любовь необходимо постоянно поддерживать теплом своей души, лелеять как нежное прихотливое растение. И если с первых дней брака пустить на самотёк налаживание гармоничных отношений, то останется только жаловаться на судьбу и обвинять друг друга. Так обычно и происходит. Задумываться же над своими взаимоотношениями супруги начинают, как правило, только тогда, когда уже поздно: либо влюблённость уже прошла, либо сделано и наговорено друг другу столько гадостей, что простить уже нельзя. Но даже если и можно простить, то вернуть любовь никому не под силу.

Приложение № 11

Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

«Средняя общеобразовательная школа № 0»

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято** решением Педагогического советапротокол № \_\_\_\_\_\_от от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **Утверждаю**Директор БОУ г. Омска «СОШ № 0»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. ИвановаПриказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«**Своя территория**»

Социального направления

Срок реализации программы – 1 год

 Возраст обучающихся 14 – 18 лет

Составитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Омск - 2020

Введение

Данная программа внеурочной деятельности «Своя территория» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего (полного) общего образования, основной образовательной программой БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа №\_\_\_» и предназначена для реализации педагогом-психологом, социальным педагогом.

1. **Нормативно-правовое обеспечение организации внеурочной деятельности в школе.**
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 04 октября 2010 г. № 986, зарегистрированного в Минюсте РФ 8 февраля 2010 г., рег. N 16299, "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81, "О внесении изменений в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
1. **Пояснительная записка**

 Современная социальная ситуация характеризуется распространением негативных явлений в подростковой и юношеской среде. Согласно данным МВД РФ в период с января по июль 2018 года каждое двадцать седьмое преступление (3,7%) совершается несовершеннолетними или при их соучастии. Всего выявлено 22 787 несовершеннолетних лица, совершивших преступления. При этом удельный вес в общем числе выявленных лиц составил 4,1 %. Участились случаи агрессивного поведения подростков, юношей и девушек в образовательных учреждениях различного типа, а также преступлений, совершенных с особой жестокостью.

 К негативным тенденциям стоит отнести вовлечение подростков в виды преступной деятельности ранее для них не характерные. К ним относят преступления экстремистского характера, в том числе, посредством сети Интернет. Не снижаются тревожные показатели и по количеству суицидов и суицидальных попыток, что может свидетельствовать об отсутствии опыта проживания негативных эмоций и невозможности выхода из трудных жизненных подростков, юношей и девушек.

 Все эти факты по отдельности могут быть вызваны к жизни различными причинами, но, в целом, неблагополучная статистика свидетельствует о том, что система профилактики негативных явлений в образовательных организациях на сегодняшний день малоэффективна.

 Среди причин, снижающих эффективность профилактической работы, можно выделить основные:

- реализацию репрессивной концепции социальной профилактики, что противоречит современным требованиям и реалиям общества;

- множество негативных вызовов современного социума при неопределённости ценностных позиций.

 Исходя из вышеизложенного, возникает необходимость в выборе направления профилактической работы в контексте аксиологического подхода и последовательной реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики, основная идея которой состоит в изменении характера превентивной практики, в преобладании охранительных предупредительных мер над мерами наказания и принуждения, в том числе с помощью социального театра.

 В условиях неопределённости ценностных ориентиров в современном обществе, важным является развитие личностных характеристик подростков, направленных на развитие способности преодоления трудных жизненных ситуаций, таких как жизнестойкость.

 Основным направлением работы является развитие жизнестойкости подростков и юношества как средства профилактики девиаций. Жизнестойкость – это интегральная личностная черта, с помощью которой человек наиболее эффективно преодолевает трудные жизненные ситуации.

 В контексте гуманистического подхода, в структуре жизнестойкости выделяется три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Подросток или юноша с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя вне жизни. Молодой человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Принятие риска означает, что человек готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, трансформируя негативные события в собственный опыт.

Такой важный компонент профилактической работы как развитие жизнестойкости стал основой при разработке содержания предлагаемой программы внеурочной деятельности. Идея развития жизнестойкости и умений справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, стала ключевой в Программе «Своя территория».

Программа рассчитана на обучающихся 8 – 11 класса с 14 до 18 лет. Так как ведущим видом деятельности подростка, как известно, является общение, особенно актуальной является социализация в сфере общения со сверстниками и осознание своей принадлежности к референтной группе.  Для подростка резко возрастает значение коллективных отношений, расположение к нему товарищей, их оценка его поступков. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Если подросток не может найти системы удовлетворяющего его общения, он «уходит» из этой системы, чаще психологически, а иногда и буквально. Это является проявлением социально-психологической дезадаптации, признаками которой считаются повышенная тревожность и неуверенность личности в себе, агрессивность и чувство малоценности, чрезмерное увлечение курением, компьютерами, длительные внутриличностные и межличностные конфликты.

В последнее время все большее развитие получают методики, направленные на поиск нестандартных подходов к решению общественных проблем, достижение понимания между сторонниками диаметрально противоположных взглядов, поиск консенсуса между различными социальными группами. Одной из такой методик, экспериментирующей на границе различных подходов, является социальный театр, в основе которого лежит методика театрального действия и совместный поиск решений общественных проблем вместе с аудиторией.

Социальный театр – это уникальная технология, совмещающая в себе театр и дискуссию.

Следует отметить, что социальный театр приобретает все большую популярность в мире как метод развития демократии, активизации общества, формирования культуры прав человека, защиты и продвижения интересов различных общественных групп.

 Основная идея социального театра - показать обществу необходимость участия каждого человека в построении лучшего будущего, объяснить людям, что в большинстве случаев улучшение их жизни и изменение социальной ситуации в стране зависит от них самих. Технология позволяет эффективно менять ситуацию в локальных общественных группах, при этом их спектр может быть очень широк: в настоящее время данный метод успешно применяется в работе с детьми и молодежью, представителями самых разных социальных слоев и профессиональных сообществ.

 **Новизна** данной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков жизнестойкости и исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у подростковой аудитории.

**Цель программы -** Создание условий для успешной социализации подростков посредством включения их в культурно - образовательную среду посредством театра.

**Задачи:**

1. Организация культурно-образовательного пространства и психолого-педагогического сопровождения для эффективной социализации подростков и молодежи в образовательной организации посредством театра.
2. Внедрение форм и методов психолого-педагогического сопровождения в период активного погружения подростков в культурно-образовательные мероприятия.
3. Повышение уровня жизнестойкости подростков и юношества, обучающихся в образовательных организациях посредством участия в проекте.
4. Развитие компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля, принятия риска.
5. Формирование у подростков и молодежи позитивного самосознания и ответственного отношения к своему поведению.

Программа «Своя территория» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, которая формируется участниками образовательного процесса.

* 1. Срок реализации программы – 1 год
	2. Общее количество часов в год – в 8-9 классах из расчета 34 часа в год, в 10-11 классах 35 часов в год.
	3. Количество часов в неделю – 1 час (45 минут)
	4. Направление программы: социальное.
	5. Программа рассчитана на детей 14 - 18лет.
	6. Категория участников: обучающиеся 8 - 11 классов.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Инновационной формой формирования конструктивных способов взаимодействия подростков со сверстниками и значимыми взрослыми является программа «Своя территория».

В рамках данного проекта проводится пошаговая работа: Просмотр и обсуждение спектаклей. На следующем этапе отрабатываются новые стратегии поведения у детей в режиме группового тренинга, по разработанной в образовательном учреждении программе, которая включает проект «Своя территория». Эти занятия создают условия для социальной адаптации подростков в среде сверстников через обучение их навыкам общения. У детей в безопасной, специально сформированной обстановке есть возможность получить информацию о своих способах взаимодействия с окружающими, преодолеть барьеры в общении, стать более уверенными. Особое место в тренинге уделяется анализу качеств, мешающих и помогающих дружбе, обучению новым формам установления контактов, выработке жизнестойкости. Очень полезным, по мнению детей, является обсуждение конструктивных способов психологической защиты в ситуациях агрессивного давления со стороны сверстников.

На протяжении всех занятий специалисты работают на повышение самооценки ребят, развивают у них умение видеть в окружающих позитивные черты, делать комплименты друг другу. В группе активно расширяем игровой репертуар подростков, что является особо ценным для развития у них дальнейших коммуникативных связей.

Появление признаков успешной социализации в поведении подростков доказывает эффективность построенной в учреждении пошаговой работы с подростками, их семьями и подростковыми группами.

Программа состоит из просмотра пяти спектаклей в видео формате с последующим обсуждением и организацией дальнейшей деятельности в рамках идей охранно-защитной концепции социальной профилактики. После просмотра спектакля группы перемещаются в одну из выбранных форм интерактива: круглые столы, дискуссионные площадки, квесты, лаборатории, где они могут примерить на себя какую-либо роль или предложить альтернативную версию развития события. На этом этапе необходимо определить потенциал подростка, который сможет себя в дальнейшем реализовать как режиссера события, драматурга, артиста или в альтернативном направлении.

 В работе используются пять спектаклей, поставленных на базе БУК «Омский государственный северный драматический театр имени М.А. Ульянова»:

1. Наташина мечта. Я Пулинович.
2. Немножко осени. Октябрь. К. Жуковой.
3. Убийца. А. Молчанова.
4. Кричи волк.Влада Ольховская.
5. Всем кому касается. Дана Сидерос

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

 В процессе изучения программы обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями (УУД): личностными, регулятивными, познавательными, коммуникативными. Каждое направление программы раскрывает возможность для формирования УУД, определяемые его функцией и его предметным содержанием.

Результатом формирования личностных универсальных учебных действий будет являться умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных ролях.

**Личностные результаты освоения программы** должны отражать:

1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению;

3) овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

8) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных и экстремальных ситуаций;

9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

  Для овладения метапредметными результатами (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификация по родовидовым признакам, установление аналогий и причинно-следственных связей) в материалах  курса содержатся упражнения, способствующие активизации интеллектуальной деятельности учащихся. В них предлагается установить соответствие поступков нравственным правилам; сопоставить, сравнить героев, их поведение; классифицировать материал по разным основаниям, определить эмоциональное состояние героев.

**Метапредметные результаты** (регулятивные, познавательные, коммуникативные) программы должны отражать:

1. овладение способностью поиска средств осуществления поставленных задач;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. освоение форм познавательной и личностной рефлексии;
5. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
6. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
7. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
8. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
9. умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
10. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
11. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, и др.) в соответствии с содержанием конкретного курса;
12. овладение межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные УУД** обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности), умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

1. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
2. формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
3. устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию;
4. задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
5. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
6. работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

 **Диагностичность**

Диагностичность реализации программы обеспечивается:

1. системой тестовых диагностик, отслеживанием динамики развития обучающихся по мере реализации программы. Использование диагностических методик: Тест жизнестойкости С.Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); Методика «Изучение социализированности личности учащегося»; Опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева и др.
2. процентом вовлеченности обучающихся в исследовательскую, творческую и проектную деятельность, результатами участия обучающихся в ученических конференциях и других мероприятиях разного уровня;
3. динамикой участия в экспериментальных площадках: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная», лабораториях, интеллектуальных конкурсах и др.;
4. фиксированием всех результатов в портфолио обучающихся.

 **Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности**:

- перцептивные: методы словесной передачи и слухового (беседа) и/или зрительного восприятия (видео-спектакли) учебного материала и информации по организации и способу его усвоения (метод работы с учебником и дополнительной литературы, видео); наглядные и практические методы;

- гностические (репродуктивные, проблемно-поисковые, исследовательские); логические (индуктивный и дедуктивный); использование мультимедиа средств и флеш-игр на уроке;

- методы создания эмоционально-нравственных ситуаций, ситуаций занимательности, занимательных аналогий, удивления (вследствие необычности приведенного факта, парадоксальности опыта и т. п.); сопоставления научных и житейских толкований, например, явлений природы;

- эмоциональная, яркая, художественная речь педагога, которая увлекает слушателей и стимулирует их учебно-познавательную деятельность.

**Критерии ограничения и противопоказания** на участие в освоении программы.

 Основным ограничением для участников является структура дефекта, отягощенная текущим психическим заболеванием (эпилептическим синдромом, психопатоподобными расстройствами), нарушения интеллекта (умственная отсталость), для ведущего (педагога – психолога), отсутствие специального профессионального образования.

**Система реализации внутреннего контроля за реализацией программы***:*

Контроль за реализацией программы осуществляет директор школы и заместитель директора школы по учебной части. Программа утверждается директором образовательного учреждения.

**Возможные трудности в организации образовательного процесса:** у учащегося нет интереса к новому виду деятельности; трудность привлечения ребенка к занятиям; у учащегося не хватает усидчивости, точности и аккуратности в работе, он постоянно отвлекается и торопится; подросток начинает нервничать если у него, что-то не получается; проявляет агрессию; подросток не хочет заниматься, старается сократить время занятия объясняя это своей усталостью; трудность сохранения мотивации на протяжении всего занятия.

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

1 часть. Вводная. Организационный момент, настраивающий на работу.

2 часть. Основная. Просмотр видео спектаклей. Обсуждение. Выполнение основных заданий и упражнений. Происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

3 часть. Заключительная. Упражнения и задания. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ**

 В программе используются следующие методы и формы:

1. По источнику передачи и восприятию информации:

 - словесный (беседа, рассказ, диалог);

- наглядный (репродукции, видео спектакли, фильмы, фотоматериалы показ педагога, индивидуальные занятия, сотрудничество в совместной продуктивной деятельности);

- практический (постановка спектаклей, упражнения, этюды, репетиции).

2. По дидактическим задачам:

- приобретение знаний через знакомство с театральной литературой и терминологией, через игры, упражнения, этюды;

- применение знаний через просмотр и постановку спектаклей;

- закрепление через генеральные репетиции;

- творческая деятельность - показ спектаклей;

- проверка результатов обучения через открытые уроки, конкурсы, фестивали, семинары, интегрированные занятия.

3. По характеру деятельности:

 - репродуктивный - разработка и показ этюдов по образцу;

- частично-поисковый - во время работы детям даются задания в зависимости от их индивидуальных способностей.

 В программе используются следующие педагогические приемы:

 - исключения - умение обнаружить и устранить внутренние препятствия и зажимы на пути к созданию и воплощению образа;

- тотального выражения - включение психофизического аппарата актера в процесс создания и воплощения образа;

- физического действия - выстраивание партитуры роли на основе простых физических действий;

- психофизического жеста - помогает актеру в работе над ролью.

2. Принципы: - наглядности - использование наглядных пособий, декораций, эскизов, ТСО; - активности и сознательности обучения - создание творческой атмосферы в студии предполагает развитие всесторонних способностей подростков, активное и сознательное участие в спектаклях;

 - сотрудничества - в процессе работы педагоги -психологи и подростки выступают в качестве партнеров (более опытных и менее опытных). Здесь чаще всего используется принцип работы творческой мастерской;

- организации процессов актерской импровизации в условиях театральной образности;

 - систематичности, последовательности - обучение ведется от простейших упражнений и этюдов к постановке спектакля через развитие наблюдательности, фантазии, памяти, воображения, чувства-ритма и т.д.;

- индивидуализации - учитывая психологические особенности обучающихся подростков максимально раскрыть творческие способности и подготовить их к любой творческой деятельности, выбранной ими в будущем, а так же с использованием социальной профилактики к выбору социально приемлемых моделей поведения.

 Организационные формы:

1. Коллективная — эта форма привлекает всех учащихся, наиболее эффективная форма творческой деятельности, т. к. при наименьших затратах сил и времени удается выполнить работу.
2. Парная — рассчитать работу на двоих.
3. Индивидуальная — выполнение задания в группе обычно проходит неравномерно, поэтому необходимо проводить индивидуальную работу, зачастую дополнительно объяснять задание.

 Форма педагогической деятельности — учебное занятие.

Форма групповой работы — групповой опрос, групповые этюды, репетиции.

Функции педагога-психолога при групповой работе:

 1. контролирует;

2. отвечает на вопросы;

3. регулирует споры;

 4. даёт направление творческой деятельности.

**Круглый стол.**

1. Классический круглый стол.

Мероприятие проблемного характера. Обычно проводится по инициативе какой-то организации, группы, лица. В ходе модерируемой дискуссии обсуждается та или иная актуальная проблематика в следующих ракурсах: постановка проблемы и обмен мнениями; обобщение идей и мнений, касающихся заявленной проблематики; поиск путей развития и решения обозначенной проблемы

2. Ситуационный анализ (ситан).

Это обсуждение в формате «круглого стола», подготовленное в соответствии с определённым регламентом: собираются все заинтересованные группы, обладающие критической информацией, и обсуждают проблему по обозначенным правилам. В ходе ситана происходит «сборка» картины происходящего с «прорисовкой» проблемных зон и ассортимента имеющихся, готовящихся и необходимых решений для преодоления проблем (в разрезе заинтересованных групп). Главная задача: попытаться линейку проблем соотнести с линейкой решений и (возможно!) определить субъектов, которые могут эти решения реализовать

3. Мозговой штурм.

«Мозговой штурм» является одной из разновидностей проведения круглого стола. Он предполагает включение всех присутствующих в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу. В ходе мозгового штурма обсуждение строится таким образом, что участникам мероприятия предлагают высказать как можно больше вариантов ответов на поставленный вопрос. Затем ведущий (модератор) группирует поступившие ответы и предложения, определяет приоритеты и формирует общие подходы.

**Дискуссия.**

В ходе дискуссии происходит обмен мнениями по какому-либо вопросу, обсуждение проблемы или сопоставление информации, идей, мнений, предложений в соответствии с определенными правилами. Дискуссия предполагает выступление нескольких и даже многих ораторов, в связи с чем возникают прения, которые и являются основным смысловым ядром дискуссии.

1. Общественные (публичные) слушания.

Данный формат предполагает наличие ведущего и массы участников, которые находятся в равном положении. Здесь не выделяют специальных докладчиков или дискутантов, а поставленный вопрос или проблема обсуждаются всеми участниками в соответствии с регламентом, озвученным председателем.

2. Общественная дискуссия.

Общественная дискуссия близка публичным слушаниям. Однако она более растянута во времени и может проходить дистанционно на одной или нескольких информационно-дискуссионных площадках (СМИ, Интернет и пр.)

3. Групповая дискуссия.

Групповая дискуссия проходит в виде обсуждения проблемы специально выделенной группой людей (специалистов, знаковых персон и пр.) перед аудиторией (последняя, согласно регламенту, задаёт вопросы, озвучивает реплики, вступает в полемику). Групповая дискуссия обычно проходит в формате панельной или подиумной дискуссии (эксперты по очереди излагают свои позиции, затем подключается аудитория - задаёт вопросы и начинается обсуждение) или дебатов (два эксперта представляют противоположные точки зрения на проблему, после нескольких раундов в обсуждение включается аудитория).

4. Экспертная дискуссия.

Экспертная дискуссия является мероприятием, где специалисты в определённой сфере в дискуссионной форме обсуждают ту или иную проблематику. Это закрытое мероприятие, на которое приглашаются участники по предварительно составленному списку.

5. Дискуссия с предварительным обсуждением в Интернете.

Дискуссия начинается обсуждением определённой темы онлайн (на каком-то форуме, группе в социальной сети и т.д.), а затем выносится на реальную площадку. Нередко обсуждение в Интернете сопровождается выкладыванием дополнительных материалов по теме (статей, видеороликов, обсуждением темы в других сообществах и пр.). Чаще всего в такой форме происходят клубные дискуссии (сообщество, объединённое какой-то темой, начинает обсуждать актуальную для них проблему

**Культурное событие с последующей дискуссией.**

1. Публичная лекция с обсуждением.

Публичная лекция – это мероприятие, на котором обсуждается та или иная тема, представленная в лекционной форме кем-то известным, авторитетным, профессиональным. Формат публичной лекции предполагает не просто прослушивание лекции, но и последующую дискуссию (вопросы лектору, суждения и пр.) по предмету, которому посвящена лекция

1. Встреча с интересным человеком.

Данный формат похож на публичную лекцию, но приглашённый гость не читает лекцию целиком, а делает сообщение на определённую тему, после чего начинает беседу-дискуссию с аудиторией – вопросы, мнения, реплики.

1. Презентация с обсуждением.

Презентация – это мероприятие, дающее возможность сделать информацию более наглядной, оживить ее, привлечь к ней внимание определённых групп и персон. Центром презентации бывает как культурное событие (выставка, книга и пр.), так и результаты работы (доклады, исследования, мониторинги и пр.). После презентации происходит обсуждение. Дискуссии, выстроенные вокруг презентации книги, чаще всего проводятся в библиотеках, вокруг выставки - в музеях.

1. Кинопоказ, показ спектакля с обсуждением.

Поводом и затравкой для последующей дискуссии в этом случае служит художественный или документальный фильм, спектакль на остросоциальные темы. Дискуссия после просмотра строится либо вокруг темы, которой посвящён фильм или спектакль либо непосредственно по сюжету.

**Дисскуссия в квазиигровой и учебной форме.**

1. Гражданское жюри.

Этот формат похож на классическую игровую форму «судебное заседание», когда участники обсуждают проблему в форме, имитирующей судебное разбирательство. Вместе с тем, гражданское жюри — это квазиигровая форма, т.к. роли в нём играют реальные субъекты интересов (профессиональные группы, горожане, чиновники), а вердикт выносится реальный, который после мероприятия выносится в информационное пространство и доводится до всех заинтересованных групп и лиц, принимающих решения.

1. Публичное интервью.

Публичное интервью частично похоже на ток-шоу. Оно изначально предполагает активное общение между всеми участниками мероприятия - спикерами и гостями - в формате вопрос-ответ.

3. Мастер-класс (семинар, тренинг) с элементами дискуссии.

Активное обучение (семинар), отработка определённых умений и навыков (мастер-класс, тренинг) с обсуждением темы с аудиторией. Данный формат предполагает сочетание лекционной, дискуссионной и интерактивной частей.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Введение в курс*** Цель, задачи, содержание курса. Основные направления деятельности. Формы и методы работы **(1 час).**

***Раздел 1.*** Диагностика **(1 час).**

***Раздел 2.*** СпектакльНаташина мечта. Я Пулинович ***(4 часа).***

Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

***Раздел 3.*** Спектакль Немножко осени. Октябрь. К. Жуковой ***(4 часа).***

Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

***Раздел 4.*** Спектакль Убийца. А. Молчанова ***(4 часа).***

Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

***Раздел 5.*** СпектакльКричи волк.Влада Ольховская ***(4 часа).***

Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

***Раздел 6.*** СпектакльВсем кому касается. Дана Сидерос ***(4 часа).***

Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

***Раздел 7.*** Тренинговая работа ***(3 часа).***

***Раздел 8.*** Поход в театр. ***(2 часа).***

***Раздел 9.*** Творческая работа (этюды, постановка спектаклей и др.) ***(5 часов).***

***Раздел 10.*** Участие в работе экспериментальных площадок: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная» и другие. Создание портфолио участников. ***(1 час).***

***Раздел 11.*** Диагностика.***(1 час).***

**Учебно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Теория** | **Практика** | **Итог** |
| 1 | Вводное занятие.  |  1 |  0 |  1 |
| 2 | Раздел 1. Диагностика |  0 |  1 |  1 |
| 3 | Раздел 2. Спектакль Наташина мечта. Я Пулинович | 3 | 1 |  4 |
| 4 | Раздел 3. Спектакль Немножко осени. Октябрь. К. Жуковой | 3 | 1 | 4 |
| 5 | Раздел 4. Спектакль Убийца. А. Молчанова | 3 | 1 | 4 |
| 6 | Раздел 5. Спектакль Кричи волк.Влада Ольховская | 3 | 1 | 4 |
| 7 | Раздел 6. Спектакль Всем кому касается. Дана Сидерос |  3 |  1 |  4 |
| 8 | Раздел 7. Тренинговая работа |  0 |  3 |  3 |
| 9 | Раздел 8. Поход в театр. |  0 |  2 |  2 |
| 10 | Раздел 9. Творческая работа (этюды, постановка спектаклей и др.) |  0 |  5 |  5 |
| 11 | Участие в работе экспериментальных площадок: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная» и другие. Создание портфолио участников. |  0 | 1 |  1 |
| 12 | Раздел 10. Диагностика |  0 |  1 |  1 |
|  | **Итог** |   |   |  34 |

**Календарно-тематическое планирование 8 -9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель или Содержание** | **Кол–во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство с миром театрального искусства. Урок-презентация. | Оборудование и художественные материалы, необходимые для занятий. Специфика театрального мастерства. Что такое театр?Социальный театр? Знакомство с некоторыми понятиями и терминологией театрального искусства, его видами.  Драматургия, декорации, костюмы, грим, музыкальное и шумовое оформление. Вспомогательная роль этих выразительных средств. Стержень театрального искусства - исполнительское мастерство актера. Учимся быть артистами. Техника безопасности на занятиях.  | 1 |
| 2 | Диагностика. | Тест жизнестойкости С.Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); Методика «Изучение социализированности личности учащегося»; Опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева. | 1 |
| 3 | СпектакльНаташина мечта. Я Пулинович. | Просмотр видео спектакля. | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия/создание фокус-группы. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Мастерство актёра. Подвижные игры. Упражнения психофизического тренинга: разогревающие - связанные, как правило, с расчленением опорно-двигательного аппарата на биомеханические звенья и разминкой каждого звена в отдельности; основные - упражнения в конкретных предлагаемых обстоятельствах, с разминкой, как отдельных звеньев, так и всего биомеханического аппарата в целом.  |
|  | Спектакль Немножко осени. Октябрь. К. Жуковой. | Просмотр видео спектакля.  | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Мастерство актёра. Введение понятий «Актёрская оценка, сценическое внимание».Изучаются следующие понятия: -актёрская оценка – это способность откорректировать своё поведение по отношению к предмету, партнёру, событию. - сценическое внимание - активный познавательный процесс, в котором участвуют зрение, слух, осязание, обоняние, как необходимое условие органического. |
| 4 | Спектакль Убийца. А. Молчанова. | Просмотр видео спектакля.  | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Мастерство актёра. Слуховое внимание. Знакомство с актёрским тренингом. Игры на развитие слухового внимания, творческого воображения и фантазии («Звуки улицы», «Звуки внутри» и др. |
| 5 | Спектакль Кричи волк.Влада Ольховская. | Просмотр видео спектакля. | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Сценическая речь. Дыхание, голос, дикция. Беседа о выразительных возможностях звучащей речи, многоточие, скобки, кавычки. Логические ударения в речевом такте, логическое ударение в смысловом отрезке, главное и второстепенное ударения.  |
| 6 | СпектакльВсем кому касается. Дана Сидерос | Просмотр видео спектакля. | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Пластика. Координация движений. Равновесие. Движение каждой части тела по отдельности в разных плоскостях. Движение в пространстве. Взаимодействие партнёров.  |
| 7 | Тренинговая работа. | Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков.1. 3 тренинга. Вводное занятие. Основное занятие. Умение сказать «нет»! Итоговое занятие.

«Приветствие», «Принятие правил работы», «Оценка уровня информированности», Правила нашей жизни», Мозговой штурм «Что было бы, если правил не было?», «Высказывания», «Ассоциации», «Обсуждение историй», «Давление группы», «[Вопросы и ответы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.your-mind.ru%2Flasta%2Fuprazhnenie-voprosy-i-otvety%2F)», [«Изменения](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.your-mind.ru%2Flasta%2Fuprazhnenie-izmeneniya%2F)», «[Какой был тренинг](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.your-mind.ru%2Flasta%2Fuprazhnenie-kakoj-byl-trening%2F)», «Аплодисменты по кругу». Ценностно-ориентированные игры. Упражнения на жизнестойкость.Развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями подростка учитывая его индивидуальные особенности развития. Осуществление психолого-социальной коррекции, направленной на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.  | 3 |
| 8 | Поход в театр. | Просмотр спектакля в театре. | 2 |
| 9 | Творческая работа (этюды, постановка спектаклей и др.) | Поход в театрУчение Станиславского. Мастерство актёра. Этюдная работа. Упражнения на включение воображения.Постановочная работа. Выбор пьесы, миниатюры (Магазин чувств, Стая и др.). Знакомство подростков со сценарием, обсуждение. Распределение ролей. Детальный анализ отдельных эпизодов, сцен, событий в процессе работы над их сценическим воплощением («Придумки» - как показать то или иное действие). Постановка мизансцен, репетиции отдельных сцен. Изготовление декораций, реквизита. Запись музыкальной фонограммы. Репетиция песен, танцев. Премьера. | 5 |
| 10 | Экспериментальные площадки. | Участие в работе экспериментальных площадок: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная» и другие.  | 1 |
| 11 | Диагностика. | Тест жизнестойкости С.Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); Методика «Изучение социализированности личности учащегося»; Опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева. Лист обратной связи. | 1 |
| 12 | Итого |  | 34 |

**Календарно-тематическое планирование 10 –11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель или Содержание** | **Кол–во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство с миром театрального искусства. Урок-презентация. | Оборудование и художественные материалы, необходимые для занятий. Специфика театрального мастерства. Что такое театр?Социальный театр? Знакомство с некоторыми понятиями и терминологией театрального искусства, его видами.  Драматургия, декорации, костюмы, грим, музыкальное и шумовое оформление. Вспомогательная роль этих выразительных средств. Стержень театрального искусства - исполнительское мастерство актера. Учимся быть артистами. Техника безопасности на занятиях.  | 1 |
| 2 | Диагностика. | Тест жизнестойкости С.Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); Методика «Изучение социализированности личности учащегося»; Опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева. | 1 |
| 3 | СпектакльНаташина мечта. Я Пулинович. | Просмотр видео спектакля. | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия/создание фокус-группы. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Мастерство актёра. Подвижные игры. Упражнения психофизического тренинга: разогревающие - связанные, как правило, с расчленением опорно-двигательного аппарата на биомеханические звенья и разминкой каждого звена в отдельности; основные - упражнения в конкретных предлагаемых обстоятельствах, с разминкой, как отдельных звеньев, так и всего биомеханического аппарата в целом.  |
|  | Спектакль Немножко осени. Октябрь. К. Жуковой. | Просмотр видео спектакля.  | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Мастерство актёра. Введение понятий «Актёрская оценка, сценическое внимание».Изучаются следующие понятия: -актёрская оценка – это способность откорректировать своё поведение по отношению к предмету, партнёру, событию. - сценическое внимание - активный познавательный процесс, в котором участвуют зрение, слух, осязание, обоняние, как необходимое условие органического. |
| 4 | Спектакль Убийца. А. Молчанова. | Просмотр видео спектакля.  | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Мастерство актёра. Слуховое внимание. Знакомство с актёрским тренингом. Игры на развитие слухового внимания, творческого воображения и фантазии («Звуки улицы», «Звуки внутри» и др. |
| 5 | Спектакль Кричи волк.Влада Ольховская. | Просмотр видео спектакля. | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Сценическая речь. Дыхание, голос, дикция. Беседа о выразительных возможностях звучащей речи, многоточие, скобки, кавычки. Логические ударения в речевом такте, логическое ударение в смысловом отрезке, главное и второстепенное ударения.  |
| 6 | СпектакльВсем кому касается. Дана Сидерос | Просмотр видео спектакля. | 31 |
| Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение - что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п. |
| Пластика. Координация движений. Равновесие. Движение каждой части тела по отдельности в разных плоскостях. Движение в пространстве. Взаимодействие партнёров.  |
| 7 | Тренинговая работа. | Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков.1. 3 тренинга. Вводное занятие. Основное занятие. Умение сказать «нет»! Итоговое занятие.

«Приветствие», «Принятие правил работы», «Оценка уровня информированности», Правила нашей жизни», Мозговой штурм «Что было бы, если правил не было?», «Высказывания», «Ассоциации», «Обсуждение историй», «Давление группы», «[Вопросы и ответы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.your-mind.ru%2Flasta%2Fuprazhnenie-voprosy-i-otvety%2F)», [«Изменения](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.your-mind.ru%2Flasta%2Fuprazhnenie-izmeneniya%2F)», «[Какой был тренинг](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.your-mind.ru%2Flasta%2Fuprazhnenie-kakoj-byl-trening%2F)», «Аплодисменты по кругу».Ценностно-ориентированные игры. Упражнения на жизнестойкость.Развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями подростка учитывая его индивидуальные особенности развития. Осуществление психолого-социальной коррекции, направленной на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.  | 3 |
| 8 | Поход в театр. | Просмотр спектакля в театре. | 2 |
| 9 | Творческая работа (этюды, постановка спектаклей и др.) | Учение Станиславского. Мастерство актёра. Этюдная работа. Упражнения на включение воображения.Постановочная работа. Выбор пьесы, миниатюры (Магазин чувств, Стая и др.). Знакомство подростков со сценарием, обсуждение. Распределение ролей. Детальный анализ отдельных эпизодов, сцен, событий в процессе работы над их сценическим воплощением («Придумки» - как показать то или иное действие). Постановка мизансцен, репетиции отдельных сцен. Изготовление декораций, реквизита. Запись музыкальной фонограммы. Репетиция песен, танцев. Премьера. | 5 |
| 10 | Экспериментальные площадки. | Участие в работе экспериментальных площадок: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная» и другие. Создание портфолио участников. | 2 |
| 11 | Диагностика. | Тест жизнестойкости С.Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); Методика «Изучение социализированности личности учащегося»; Опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева. Лист обратной связи. | 1 |
| 10 | Итого |  | 35 |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ОТСЛЕЖИВАНИЯ.**

Можно выделитьнесколько признаков успешной социализации подростка в среде сверстников. Такой ребенок:

— находится в референтной группе и удовлетворен ею. Нормы и ценности данной группы играют решающую роль в его социализации, в усвоении им определенного социального опыта;

— имеет возможность реализовать и выразить себя в общегрупповой деятельности, которая одобряется членами группы и другими окружающими его людьми (соседи, учителя, сверстники и так далее);

— имеет признание и высокий статус в группе, способен считаться с «коллективными интересами», уважает нормы коллективной жизни;

— способен устанавливать длительные межличностные контакты с различными людьми, проявлять к ним внимательное отношение;

— имеет адекватное возрасту представление о самом себе, о своих способностях, умеет оценить результаты своей деятельности;

— имеет широкий выбор вариантов поведения, направленных на удовлетворение своих потребностей;

— способен конструктивно реагировать на сложную конфликтную ситуацию, владеет эффективными способами психологической защиты.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Дидактическое и материально-техническое оснащение:**

1. телевизор, компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, видеокамера для съёмок и анализа выступлений;
2. музыкальная фонотека;
3. аудио и видео кассеты;
4. СД– диски;
5. костюмы, декорации, необходимые для работы над созданием театральных постановок;
6. элементы костюмов для создания образов;
7. сценический грим;
8. сценарии, пьесы, книги.

**Формы подведения итогов по основным разделам.**

Листы обратной связи. Видеозаписи. Фотографии.

**Цифровые образовательные ресурсы.**

1. <https://infourok.ru/treningovaya-programma-po-profilaktike-addiktivnogo-povedeniya-sredi-podrostkov-3100123.html>. Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков.
2. <https://infourok.ru/material.html?mid=42038>. Программа сопровождения и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста и подростков «Путь к успеху».
3. <http://mbou140.edusite.ru/p839aa1.html>. «Программа сопровождения и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста и подростков» 2018-2019 учебный год.
4. https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/530709/Программа «Профилактика и коррекция девиантного поведения детей групп «риска»» Деркач О.Я.

**Список литературы.**

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. - М., 2006.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2004.
3. Бондарева В. Записки помрежа. - М.: Искусство, 1985.
4. Брянцев А.А. Воспоминания/ Статьи. - М., 1979.
5. Горчаков Н.М. Режиссерские уроки Станиславского. - М., 2001.
6. Гиппнус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. - Л.-М.: Искусство, 2002.
7. Корогодский З.Я. Начало, СПб, 2005.
8. Суркова М. Ю. Игровой артикуляционно-дикционный тренинг. Методическая разработка.- С.: СГАКИ, 2009.
9. Товстоногов Т.А. Зеркало сцены. - Т.1-2.-Л., 1980.
10. Щуркова Н. Е. Воспитание: Новый взгляд с позиции культуры. - М.: Педагогический поиск, 2005.

**Список литературы:**

1.Адрианова, Т. О. Социальные функции театра / Т. О. Адрианова // Вестник Челябинского государственного университета. Сер.: Философия. Социология. Культурология. - 2012. - № 35 (289). - Вып. 28. - С. 91-94.

2.Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: Дис. Канд. Психол. Наук:19.00.01. – М., 2004. – 207 с.

3.Белоусова Е.В. Креативные технологии в развитии творческой самореализации студентов (на примере профессиональной подготовки будущих социальных работников) // Отечественный журнал социальной работы. – 2013. –No 3. – С. 80-90.

4.Беличева С. А. Основы превентивной психологии. – М.: Социальное здоровье России, 2001. – 224 с.

5.Ванакова Г.В. Становление жизнестойкости молодёжи: Монография: - Биробиджан: ГОУВПО «ДВГСГА», 2012. – 232 с.

6.Вандышева Л.В. Формирование готовности будущих специалистов социальной работы к волонтерской деятельности. – Самара: Издательство «Самарский университет», 2007. – С. 10-14.

7.Еваева А. Э. Социальный театр как психолого-педагогический феномен театральной культуры XX и XXI столетий // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2018. – № 44. – С. 143-148.

8.Еваева А. Э. Театральные проекты как педагогическая основа социокультурной активности молодежи: к определению понятия // Социум, общество и государство: история и современное развитие: сборник научных трудов по материалам II Международной научно-практической конференции, 20 нояб. 2017 года. - М.: Профессиональная наука, 2017. - С. 148-152.

9.Гребенникова Н.Б., Суворова Е.К. «Комплексная программа развития жизнестойкости обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 15 до 21 года» - Омск, 2019 – 38 с.

10.Гладикова Л.Н. Значение театрализованной деятельности в развитии навыков общения подростков с умственной отсталостью». Ссылка: <http://zhurnalpoznanie.ru/servisy/publik/publ?id=453>

11.Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с

12.Кузнецов И.И. Сравнительный анализ драматического (классического) спектакля и спектакля по методике «равный–равному» / Социальный театр –новые возможности профилактики. –Киров, НОУ «Центр социально-психологической помощи детям, подросткам и молодежи», 2013. – С. 21-24.

13.Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2007.  – № 6. – С. 85–112.

14.Максимов А.С. Социально-педагогическая профилактика повторной преступности воспитанников специальных образовательных организаций закрытого типа: Дис. Канд. Пед. Наук: 13.00.01. – Омск, 2016. – 217 с.

15.Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 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 – Москва, 2018. – 29 с.

16.Никитина А., Троицкая О. «Учимся обсуждать театр». Ссылка: <https://ps.1sept.ru/article.php?ID=200700616>

17.Особенности суицидального поведения у детей и подростков: Методические рекомендации / Н.В. Александрова, Т.И. Иванова, О.Е. Крахмалева. – Омск: Издательство «Спектр плюс», 2018. – 48 с.

18. **Создание условий для успешной социальной адаптации подростков в среде сверстников. Конышева Т. Р., Ясакова Н.А., МКУ Центр психолого-педагогической помощи населению, г. Прокопьевск, Кемеровская область, Россия.** **https://son-net.info/**

19. Циринг Д. А Психология личностной беспомощности: Дис. докт. Псих.наук: 19.00.01. – Томск, 2010. - 456 с.

20. Шиллер, Ф. Театр, рассматриваемый как нравственное учреждение // Шиллер, Ф. Собр. соч.: в 7 т. Т. 6. М., 1957. С. 21-22.

21. <https://knowledge.allbest.ru/> Дети -инвалиды как объект социальной работы.

##  22.Золотой звонок [imc.edu.ru](http://imc.edu.ru/). «Технологии диалоговой площадки», Иваник М. Д., методист ГБУ ИМЦ Красносельского района

Как просто быть несчастливым,

Безрадостным и нерадивым,

Как сложно добиться счастья

Поддержкой кого-то, участьем.

Как сложно быть откровенным,

Общительным непременно.

Быть проще, наверно, жестоким,

Не развитым, однобоким.

Но хочется всем признанья,

Здоровья, любви, пониманья …

Поэтому, стоя рядом,

Пошлите поддержку взглядом.

Ведь в этом мире жестоком

Так страшно быть одиноким.

И чтоб в нем счастливым стать,

Умейте любить и мечтать.

Шагните с порочного круга,

Поверьте в себя и друг в друга.

Ведь истина в мире стара –

В победе любви и добра.

Н.Б. Гребенникова