**Программа первичной профилактики аддиктивного и суицидального поведения обучающихся**

Педагог-психолог: Власенко Юлия Евгеньевна

Курс: 1-3

Общее количество часов по программе на один курс - 37 часов

Скрининговые психодиагностические исследования - 18 часов

Групповые коррекционно-развивающие занятия -19 часов

**Пояснительная записка**

***Актуальность***: за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Понятие обучающиеся (дети) «группы риска» сегодня считается довольно распространенным и общепринятым и употребляется довольно часто в педагогике и психологии. В современной литературе существуют различные трактовки данного понятия.

Риск **-** возможность, большая вероятность чего-либо, что может произойти или не произойти, как правило, негативного, нежелательного. Поэтому, когда говорят о детях группы риска, подразумевается, что эти дети находятся под воздействием некоторых нежелательных факторов, которые могут сработать или не сработать. [Сурикова М. Д. Дети группы риска и их психологические особенности // Молодой ученый. — 2013. — №4. — С. 607-609.]

Фактически речь идет о двух сторонах риска. С одной стороны, это риск для общества, который создают дети данной категории, поскольку их поведение противоречит общепринятым нормам и правилам. С другой стороны (*и это прежде всего*) – это наличие риска, которому постоянно подвергаются они сами: риска потери жизни, здоровья, нормальных условий для полноценного развития и т. д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Факторы суицидального риска

Врожденные

Индивидуально-психологические

Приобретенные

В семье

В школе

В сфере общения

В сфере досуга

-Наследственные психические, нервно-психические заболевания

-Тяжелые эндогенные заболевания

-Случаи самоубийств у близких родственников

-Высокая тревожность, эмоциональная нестабильность, агрессивность, замкнутость, депрессия, неадекватная самооценка, недовольство внешностью, способностями

-Тяжелое переживание возрастных кризисов, акцентуированное поведение

-Трудности адаптации к социуму, коллективу

-Отсутствие цели в жизни

-Деструктивное воспитание

-Алкоголизм, наркомания, правонарушения

-Неполные семьи

-Смерть родного человека

-Отсутствие теплоты и взаимопонимания в семье

-Неуспехи в учебе

-Конфликты с педагогами, администрацией, одноклассниками

-Страх несоответствия ожиданиям окружающих

-Ошибки в воспитательной, учебной деятельности

-Неразделенная любовь

-Нарушения социальной адаптации

-Неразвитые навыки общения

-Попадание под чужое влияние

-Насмешки, грубое слово

-Литературные, музыкальные, философские увлечения

-Религиозные, идеологические секты

-СМИ, подражание кумирам

-Однообразие, скучная жизнь, отсутствие интересов и увлечений

-Интерес к смерти

*Рис.1*

*. Факторы суицидального риск*

Группы суицидального риска — это подростки:

* находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
* испытывающие серьезные проблемы в учебе;
* не имеющие друзей;
* не имеющие устойчивых интересов, хобби;
* склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):
* перенесшие тяжелую утрату;
* остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых любовных отношений);
* имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
* употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
* имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
* совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
* попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

В.Е. Летунова выделяет следующие **группы факторов риска**:

* медико-биологические (группа здоровья, наследственные причины, врождённые свойства, нарушения в психическом и физическом развитии, условия рождения ребёнка, заболевания матери и её образ жизни, травмы внутриутробного развития и т.д.);
* социально-экономические (многодетные и неполные семьи; несовершеннолетние родители; безработные семьи; семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков и т.д.);
* психологические (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, невротические реакции, нарушения общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т.д.)
* педагогические (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интереса к учению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу школьника и т.д.)

Основными «инструментами» педагогов и психологов для оценки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации.

Состоянию высокого суицидального риска соответствуют:

* устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве;
* состояние депрессии;
* проявления чувства вины /тяжелого стыда /обиды /сильного страха;
* высокий уровень безнадежности в высказываниях;
* заметная импульсивность в поведении;
* факт недавнего/текущего кризиса/утраты;
* эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты;
* выраженное физическое или психическое страдание (болевой синдром, «душевная боль»);
* отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение;
* нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив».

Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде:

* Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, учебной группе);
* Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.);
* Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;
* Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;
* Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего,  семейные;
* Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

Направления работы педагогов-психологов и социальных педагогов по профилактике депрессии и суицидов:

1. Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся;
2. Помочь подростку разобраться в своих чувствах и отношениях;
3. Обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
4. Оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и пр.;
5. При необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга;
6. Провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

***Основные задачи профилактики суицидов в учреждениях образования***

* своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
* формирование более близких отношений с детьми и подростками путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
* проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
* оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
* контроль посещаемости занятий и прогулов;
* дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;
* своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;
* осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;
* формирование позитивных потребностей;
* развитие способности любить и быть любимыми;
* формирование умения себя занять и трудиться;
* раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание);
* организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам и спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т.п.;
* оказание помощи учителям и другим педагогическим работникам в преодолении стресса на рабочих местах.

**Аддиктивное поведение, факторы риска и защиты**

Аддиктивное поведение – это одна из форм так называемого разрушительного (деструктивного) поведения, при котором человек будто стремится убежать от окружающей реальности, фиксируя свое внимание на конкретных видах деятельности и предметах или изменяя собственное психоэмоциональное состояния путем употребления различных веществ.

Психология описывает аддикцию как некое пограничное состояние, возникающее между патологической зависимостью и нормой. При этом происходит снижение способности к адаптации. По сути, прибегая к аддиктивному поведению, люди стремятся создать для себя иллюзию некой безопасности, прийти к жизненному равновесию.

В современной литературе (Егоров А.О., Игумнов С. А., Казакова П. И., Сирота Н. А., Шипицина Л. М., Ялтонский В. М. и др.) обычно выделяют три группы факторов, которые увеличивают шансы обучающихся стать потребителем и зависимым от ПАВ: социальные (макро и микросоциалльные), психологические и медико-биологические. Кроме того, сам подростковый возраст рассматривается как общий фактор риска развития многих нарушений поведения, в том числе аддиктивного поведения.

Многие современные авторы выделяют не только факторы риска, но *и факторы защиты (протективные факторы) — обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем ПАВ.*

**Макросоциальные факторы** отражают экономическую, культурную, политическую и криминальную ситуацию в обществе.

***Факторами социального риска являются:***

• разрушение института семьи;

• отсутствие жизненных перспектив у подростков;

• плохая организация досуга;

• целенаправленное "подсаживание на иглу" детей и подростков взрослыми наркоманами;

• высокий уровень преступности в регионе;

• недоступность служб социальной помощи;

• невысокое качество медицинской помощи;

• недостаточный контроль государства в сфере продажи лекарственной продукции населению и соблюдения закона о запрете продажи алкоголя и табака для несовершеннолетних.

***Факторы социальной защиты:***

• продуманная государственная политика в отношении семьи как социального института;

• низкая криминогенность;

• высокое качество медицинской помощи;

• доступность служб социальной помощи;

• *организация доступного и разнообразного досуга подростков;*

• законодательно закрепленные запреты в отношении продажи легальных ПАВ несовершеннолетним и контроль за их соблюдением;

• ограничение рекламы ПАВ в СМИ;

• *организованная ранняя превентивная работа с детьми и подростками в школах.*

**Микросоциальные факторы** — это непосредственное окружение ребенка: семья, школа и те люди, с которыми он общается помимо семьи и ОО. Обычно рассматривают социальные характеристики семьи, тип семейного воспитания, структуру семьи, отношения внутри семьи и личностные особенности родителей. Другую подгруппу составляют факторы социализации помимо семьи, такие как учебная успеваемость, характер общения и позиция в учебном коллективе, отношения с учителями, тип референтной группы.

***Микросоциальные семейные факторы риска:***

• отсутствие семьи;

• асоциальные семьи с пьянством, криминалом и жестоким отношением внутри семьи (насилие в семье, безнадзорность, родительская жестокость);

• злоупотребление ПАВ родителями и другими родственниками;

• неполные и деформированные семьи;

• высокий уровень семейного стресса;

• развод родителей, повторный брак;

• низкий уровень доходов в семье;

•нарушение детско-родительских отношений: гипоопека с эмоциональной холодностью (воспитание по типу "Золушки"), гипоопека с эмоциональным принятием (мало родительского контроля и внимания компенсируются вседозволенностью); доминирующая гиперопека (чрезмерный контроль, лишение самостоятельности); потворствующая гиперопека (воспитание по типу "кумира семьи"), непоследовательный и противоречивый стиль семейного воспитания; чрезмерные ожидания родителей; непонимание родителями возрастных особенностей ребенка, низкий авторитет родителей.

***Протективные факторы (факторы защиты):***

• функциональная семья;

• гармоничные детско-родительские отношения;

•просоциальные установки в семье, отраженные в соответствующих внутрисемейных правилах;

• привитые с детства навыки общения с людьми;

• высокие моральные принципы и интеллектуально-культурная ориентация жизни в семье;

• уважение семейных ценностей.

***Микросоциальные внесемейные факторы риска:***

• низкая учебная мотивация, сниженная успеваемость,

• нарушения школьной дисциплины (прогулы и т.п.),

• низкий статус ребенка в школьном коллективе,

• трудности взаимодействия со сверстниками и учителями (конфликтность, агрессивность, избегание и т.д.);

• принадлежность к неформальной группе, в которой употребляют ПАВ;

***Микросоциальные внесемейные факторы защиты:***

• хорошая школьная успеваемость,

• удовлетворяющий подростка статус в классе,

• хорошие отношения с одноклассниками и учителями,

• принадлежность к неформальной просоциальной группе, в которой не употребляют ПАВ.

**Биологические факторы риска**

•генетические факторы (наследственность наркозависимых отягощена алкоголизмом и наркоманией, особенно по мужской линии);

•индивидуальные характеристики («комплекс нейрональной и поведенческой расторможенности» — повышенная импульсивность, поиск новизны, синдром гиперактивности и дефицита внимания, нарушения поведения - М. Шукит и Т. Смит);

•факторы нарушенного онтогенеза (черепно-мозговые травмы, психотравмы, тяжелые соматические заболевания);

• патология беременности, осложненные роды;

• психические заболевания у кого-либо из близких родственников.

**Психологические факторы риска аддиктивного поведения**

***Мотивационные факторы*** - совокупность мотивов, побуждающих к употреблению алкоголя и наркотиков, определяет индивидуальный процесс приобщения к ПАВ.

***Типы личностных мотиваций употребления ПАВ***:

•позитивная (для получения удовольствия),

•негативная (защита, бегство от тоски, проблем и т.п.),

•нейтральная (для приспособления к окружающим, по привычке).

***Преобладающие модели мотивацией приема ПАВ:***

•успокаивающая модель (достижение душевного спокойствия, снятие напряжения, негативных переживаний, уход от неразрешимых жизненных проблем);

• коммуникативная модель (облегчает общение, помогает преодолеть стеснительность);

• активирующая модель (принимаются для подъема жизненных сил, достижения раскованности, бесстрашия и уверенности);

• гедонистическая модель (используются для получения удовольствия, психического комфорта);

• конформная модель (стремление некритически подражать сверстникам, лидерам, быть принятым группой);

• манипулятивная модель (изменение ситуации в свою пользу, часто характерно для подростков с демонстративным типом повеления);

• компенсаторная модель (потребность компенсировать какую-то личностную неполноценность или дисгармонию характера).

*А. Е. Личко* и В. С. Битенский выделяют следующие личностные расстройства и акцентуации характера, повышающие вероятность химической зависимости у подростков: *гипертимность, эпилептоидность, истероидность и неустойчивость.*

Ц. П. Короленко среди черт личности подростков, которые могут способствовать аддиктивному поведению, называет сниженную переносимость трудностей, скрытый комплекс неполноценности, обидчивость, подозрительность, поверхностную социабельность, уход от ответственности, стереотипность и повторяемость поведения, тревожность, связанную с комплексом неполноценности.

Обобщенный вариант представления вышеперечисленных авторов о личностных факторах риска:

• низкий самоконтроль;

• импульсивность;

• сниженная способность к длительным и целенаправленным действиям:

• неумение прогнозировать последствия действий;

• эмоциональная неустойчивость и незрелость;

• сниженная или неадекватная самооценка в сочетании с экстернальным локусом контроля;

• несоразмерность притязаний;

• низкая стрессоустойчивость;

• тяга к риску, склонность к поиску ощущений;

• несформированность морально-нравственных ориентиров, неприятие социальных норм.

***Факторы личностной защиты:***

• высокая самооценка;

• стрессоустойчивость;

• развитый самоконтроль;

• навыки самостоятельного решения проблем, поиска и принятия социальной поддержки;

• устойчивость к негативному влиянию сверстников;

• высокий уровень интеллекта;

•интернальный локус контроля (принятие ответственности за свое поведение) и подчиненное положение гедонистических ценностей в ценностно-смысловой иерархии.

**Цель программы:**

Организация профилактической работы по предупреждению аддиктивного и суицидального поведения подростков, вызванного недостаточным умением справляться с трудными ситуациями, возникающими в процессе обучения (конфликты с одногруппниками и учителями, родителями, буллинг, адаптация к обучению в колледже, академическая неуспеваемость, стрессовые ситуации -экзамены).

**Задачи программы:**

* Выявление обучающихся «группы риска» (повышенная тревожность, конфликты с окружающими, агрессивность, изоляция в коллективе, результаты СПТ);
* Организация консультативной помощи выявленным обучающимся, организация межведомственного взаимодействия со специалистами различных учреждений и организаций;
* Формирование у обучающихся позитивного образа Я, обучение навыкам саморегуляции и релаксации;
* Формирование у родителей устойчивого представления об аддиктивном, суицидальном поведении подростков: индикаторах, причинах, роли родителей в предотвращении, специалисты, с которыми необходимо взаимодействовать;
* Формирование у педагогов устойчивого представления об аддиктивном и суицидальном поведении подростков (индикаторы, причины, специалисты, с которыми нужно взаимодействовать для предотвращения)

***Особенность программы***- программа составлена для обучающихся 1-3 курса колледжа, включает в себя психодиагностическое, коррекционно-развивающее , профилактическое направление. Предназначена для всех участников образовательного процесса. Носит циклический характер. Особенное внимание уделяется детям на адаптационном этапе обучения- 1- 2 курс.

Программа включает в себя:

* Групповые коррекционно-развивающие занятия с обучающимися: 1-3 курс;
* Скрининговые психодиагностические обследования обучающихся: на 1 курсе- мотивация обучения, тревожность, агрессивность, психологический климат в группе, жизненные ценности, эмоциональное состояние, адаптация к колледжу. На 2 курсе- эмоциональное состояние. На 3 курсе- групповая ииндивидуальная психодиагностика по запросу.
* Психологические консультации родителей, педагогов, обучающихся по результатам диагностики;
* Углубленные психодиагностические обследования обучающихся по результатам скрининговых исследований;
* Групповые консультации родителей ;
* Семинары с педагогами.

***Технология контроля*-** отслеживание эффективности программы с помощью психологического тестирования обучающихся, экспертной оценки педагогов, ведение карты индивидуального развития обучающихся «группы риска».

***Форма*** контроля- методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д.Спилбергера с модификации А.Д.Андреевой ; методика «Изучение психологического климата коллектива» Лутошкин Н.А., методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению) разработана коллективом авторов (Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск) ; «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера (Alpert, Haber, 1960) тест достиженческой тревожности (Achievement Anxiety Test; AAT); «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» **(**на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына); тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?», методика «САН», дифференциальная шкала эмоций К.Изарда, модифицированная методика С. Левченко «Чувства в колледже»

**Ожидаемый результат**

В результате реализации программы у обучающихся сформируются личностные характеристики, препятствующие аддиктивному и суицидальному поведению - готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, способность ставить цели и строить жизненные планы, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

У родителей и педагогов повысится социально-психологическая компетентность в вопросах действий по профилактике аддиктивного и суицидального поведения детей и подростков.

**Индикаторы эффективности работы с обучающимися группы риска по минимизации психологических проблем**

* уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности;
* сформированная адекватная самооценка, принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами);
* ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; устойчивость к негативному социальному влиянию; умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях; владение навыками принятия решения;
* адаптация в учебном коллективе, семье; умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты;
* реальное восприятие действительности;
* осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; владение навыками релаксации и успокоения;
* дополнительная занятость, увлеченность интересным делом.

**Индикаторы эффективности работы с педагогическим коллективом**

***Теоретическая компетентность***

1. Осведомленность педагогов о наличии взаимосвязи между риском возникновения аддиктивного, суицидального поведения и членством подростка в определенных референтных для него группах, которые главным образом состоят из представителей юношеского возраста, с нарушением межличностных отношений; "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; сверхкритичных к себе; страдающих от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фрустрированных несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; страдающих от болезней или покинутых окружением.
2. Знание признаков суицидального поведения, индикаторами которого могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям; плохое поведение в колледже; необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в колледже; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; инциденты, потребовавшие вызова правоохранительных органов, участие в беспорядках.
3. Умение распознавать признаки депрессии на уровне наблюдения: печальное настроение; потеря свойственной детям энергии; чувство скуки; чувство усталости; внешние проявления печали; нарушения сна; соматические жалобы; изменение аппетита или веса; ухудшение успеваемости; снижение интереса к обучению; страх неудачи; чувство неполноценности; самообман - негативная самооценка; чувство «заслуженного отвержения»; заметное снижение настроения при малейших неудачах; чрезмерная самокритичность; сниженная социализация; агрессивное поведение.
4. Умение определять признаки эмоциональных нарушений, которые являются значимыми факторами риска суицидального поведения: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней; частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку; нарушение внимания со снижением качества учебы; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
5. Умение определять признаки высокой вероятности суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство); активная предварительная подготовка, целенаправленный 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 (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества); разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни.

***Практическая компетентность***

Владение методами и приемами, умениями и навыками:

* формирования благоприятной атмосферы на уроках;
* распределения учебного материала с учетом динамики умственной работоспособности обучающихся;
* предъявления адекватных требований к возможностям студентов;
* выбора оптимального режима обучения;
* использования на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий;
* минимизации стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов;
* формирования у обучающихся собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ;
* установления отношений доверия и конструктивного взаимодействия.

**Организация работы с родителями**

В программу включены консультирование, беседы, групповые консультации родителей

***Направления работы с родителями:***

* информирование родителей о возрастных особенностях старших подростков, возрастных кризисах и особенностях их протекания;
* информирование о причинах аддиктивного поведения и суицидальных намерений, действий;
* обучение тактикам поведения в конфликтных ситуациях с детьми, при возможных манипуляциях со стороны детей;
* помощь родителям в выработке способов реагирования в кризисных ситуациях;
* коррекция детско-родительских отношений и повышение жизнестойкости детей;
* психологическая поддержка родителей, которые столкнулись с последствиями суицидальных действий детей.

***Примерные темы и вопросы для обсуждения***

* Информирование о возрастных изменениях, связанные с пубертатным периодом, рассмотрение причин суицидальных действий, выработка эффективного способа поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях
* Родительские собрания на темы: «Права ребенка», «Суицид: причины и профилактика в семье», «Быть подростком - это трудно!». «Жизнь прекрасна или несколько слов о подростковом суициде», «Как научиться понимать своего ребёнка?», «Наши трудные дети», «Если в семье конфликт», «Первая любовь: радость или беда?», «Колледж, семья и психическое здоровье обучающихся» («круглый стол»).
* Лектории: «Культурные ценности семьи и их значение для ребенка»; «Роль семьи в нравственном формировании ребенка», «Как помочь ребенку справиться с эмоциями» «Особенности суицидального поведения детей», «Поощрение и наказание», «Жестокое обращение с детьми».
* Совместные акции: «Я выбираю жизнь!», «Мы голосуем за жизнь!» и т.д.
* Памятки, буклеты для родителей «Суицидальное поведение», «Поощрение и наказание», «Как помочь подростку», «Ценность жизни ребенка», «Как уберечь ребенка от жестокости и насилия»

**Этапы реализации программы**

|  |
| --- |
| **1.Подготовительный этап** |
| **Мероприятие**  | **Форма проведения** | **Дата проведения** | **Ответственный**  |
| Ознакомление педагогического коллектива с программой, внесение предложений, изменений | МО классных руководителей, педагогический совет | Сентябрь-октябрь | Зам.директора по УВР, педагог-психолог |
| **2.Этап реализации программы**  |
| Групповые занятия с обучающимися (в соответствии с тематическим планом программы) | Внеурочная деятельность | Ноябрь-апрель | Педагог-психолог, кураторы , социальный педагог |
| Групповые консультации родителей | Родительское собрание(учебная группа, курс) | Ноябрь-апрель | Педагог-психолог, кураторы 1-3 курса, социальный педагог |
| Психодиагностические исследования (в соответствии с тематическим планом программы) | Внеурочная деятельность | Ноябрь-апрель | Педагог-психолог |
| **3.Этап контроля**  |
| Оценка эффективности деятельности по программе | Психолого-педагогический консилиум (по курсам обучения) | Май-июнь | Зам.директора по УВР, педагог-психолог, кураторы 1-3 курса, социальный педагог |

**Содержание занятий по программе**

Содержание занятий направлено на организацию профилактической работы по предупреждению суицидального поведения подростков, вызванного недостаточным умением справляться с трудными ситуациями в колледже (конфликты с одноклассниками и учителями, родителями, буллинг, адаптация к обучению в колледже, учебная неуспеваемость, экзамены).

**1. Выявление и реабилитация обучающихся «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:**

• скрининговые психодиагностические исследования (СПТ, выявление обучающихся с повышенным уровнем тревожности как компонента дезадаптации, агрессивности, трудностями социально-психологической приспособленности, подверженности стрессу, склонности к девиантному поведению);

• создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению;

• проведение углубленных индивидуальных психодиагностичеких исследований, психологических консультаций обучющихся, родителей, учителей, администрации по результатам скрининга.

* проведение коррекционно-развивающих занятий по коррекции трудностей в межличностных отношениях, конфликтности, агрессивности, тревожности, подверженности стрессу.

**2. Профилактика дезадаптации обучающихся на этапе обучения на 1-2 курсах.**

Групповые занятия с элементами тренинга «Знакомство», «Учимся управлять эмоциями и разрешать конфликты» , «Буллинг», « Мое общение. Я и сверстники», «Как преодолеть экзаменационный стресс», **«**Цели обучения в колледже», « Мотивация». Психолого-педагогические консилиумы: «Адаптация обучающихся к колледжу. Актуальные вопросы», «Вопросы мотивации и личностного самоопределения обучающихся». Групповая консультация для родителей первокурсников «Поступление ребенка в колледж. Адаптация в коллективе сверстников и учителей». Индивидуальные психологические консультации учащихся, учителей, родителей.

**3. Профилактика суицидального поведения обучающихся в период экзаменационной сессии.**

Групповые коррекционно-развивающие занятия с обучающимися «Экзамен и здоровье», «Как готовиться к экзамену?», «Как справиться со стрессом на экзамене?». Групповая психодиагностика экзаменационного стресса. Индивидуальные консультации обучающихся с повышенной тревожностью. Групповая психологическая консультация родителей «Психологические аспекты экзаменов». Психолого-педагогический консилиум «Экзаменационная тревожность обучающихся. Обсуждение результатов психодиагностики». Индивидуальные психологические консультации учащихся, учителей, родителей.

**4.Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся**.

Групповые коррекционно-развивающие занятия «Стиль поведения в конфликте», «Эмоции и чувства», «Профилактика переутомления». «Мои интересы, склонности и способности», «Моя будущая профессия». Организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья.

**5. Профилактика буллинга. Оптимизация межличностных отношений.**

Формирование коллективов учебных групп (анкетирование обучающихся, организация эффективного руководства учебной группой). Групповые коррекционно-развивающие занятия с обучающимися*:* «Выражение и понимание потребностей», «Преодоление детской жестокости». «Насилие в коллективе обучающихся»- групповая консультация для учителей. «Признаки подверженности ребенка моббингу»- групповая консультация родителей. Индивидуальные психологические консультации учащихся-жертв буллинга и их преследователей.

**Словарь терминов**

**Суицид** – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

**Суицидальные замыслы** – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана еѐ реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент –** человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Толерантность –** способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

**Учебный план 1-3 курсов, КИМы, УУД, Список литературы для учителя**

**Учебный план программы 1-го курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности**  |
|  | **Выявление и обучающихся «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении** | 3 | 1. Анализ социальных паспортов учебных групп (совместно с социальным педагогом)
2. Групповой скрининг (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д.Спилбергера с модификации А.Д.Андреевой.
3. методика «Психологический климат в группе» А.Н.Лутошкин
 |
|  | **Профилактика дезадаптации обучающихся на этапе обучения на 1 курсе**  | 3 | 1. Групповые коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга «Знакомство», **«**Цели обучения в колледже», «Жизненные ценности».
2. Групповая консультация для родителей «Поступление в колледж. Адаптация в коллективе сверстников и учителей»
3. Психолого-педагогический консилиум «Адаптация обучающихся первого курса»
 |
|  | **Профилактика суицидального поведения обучающихся в период экзаменационной сессии** | 1 | 1. Психологическая диагностика экзаменационной тревожности (Е.В. Беспалова тест «Твое самочувствие накануне экзаменов»).
2. Групповые коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга «Как преодолеть экзаменационный стресс»
 |
|  | **Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся** | 4 | 1. Скрининговое психодиагностическое исследование эмоционального состояния обучающихся (методика САН, скрининг депрессии, методика «Чувства в колледже»
2. Групповые коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга «Профилактика переутомления», «Стиль поведения в конфликте», «Эмоции и чувства»,.
 |
|  | **Профилактика буллинга. Оптимизация межличностных отношений.** | 3  | Групповые коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга «Мое общение. Я и сверстники», «Учимся управлять эмоциями и разрешать конфликты» , «Преодоление подростковой жестокости в отношениях» |

**УУД**

В результате реализации занятий у учащихся сформируются личностные ценностно-смысловые ориентации на сотрудничество, ценность и уникальность жизни каждого человека.

**КИМы**

## ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ (А.Н.Лутошкин)

*Цель:* оценка социально-психологического климата классного коллектива.

*Адресная группа:* методика может применяться с учащимися, начиная с 12 летнего возраста.

*Пользователь:* методика может проводиться психологом, социальным педагогом, классным руководителем.

*Инструкция*: Отметь знаком «+» ту оценку некоторого свойства коллектива твоего класса, которая, по-твоему, является правильной.

+3 – положительное свойство, описанное слева, проявляется в коллективе всегда;

+2 – свойство, описанное слева, проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство, описанное слева, проявляется достаточно часто;

0 – затрудняюсь ответить, т.к. противоположные свойства, описанные справа и слева проявляются одинаково часто;

- 1 – отрицательное свойство, описанное справа, проявляется достаточно часто;

- 2 – свойство, описанное справа, проявляется в большинстве случаев;

- 3 – свойство, описанное справа, проявляется в классном коллективе всегда.

*Бланк для ответов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Свойства положительные** | +3 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 | -3 | **Свойства отрицательные** |
| 1. | Бодрый жизнерадостный тон настроения |  |  |  |  |  |  |  | Подавленное, унылое настроение |
| 2. | Доброжелательность во взаимоотношениях |  |  |  |  |  |  |  | Конфликты во взаимоотношениях |
| 3. | Взаимное расположение и понимание между мальчиками и девочками |  |  |  |  |  |  |  | Мальчики и девочки конфликтуют между собой |
| 4. | Ученикам класса нравится быть вместе, хочется чаще находиться в коллективе. участвовать, в совместных делах в свободное время |  |  |  |  |  |  |  | Ученики класса выражают безразличие к более тесному общению, отказываются участвовать в совместных делах в свободное время |
| 5. | Успехи и неудачи остальных учеников вызывают сопереживание, искреннее участие и сочувствие всех членов коллектива |  |  |  |  |  |  |  | Успехи и неудачи отдельных учеников вызывают зависть или злорадство других членов коллектива |
| 6. | Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга |  |  |  |  |  |  |  | Каждый считает свое мнение главным, не слушает других |
| 7. | В трудные минуты ученики класса сплачиваются еще больше (один за всех и все за одного) |  |  |  |  |  |  |  | В трудные минуты ученики класса теряются, ссорятся, обвиняют друг друга. |
| 8. | Достижения и неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные |  |  |  |  |  |  |  | Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у большинства |
| 9. | Ученики гордятся тем, что являются учащимися именно этого класса |  |  |  |  |  |  |  | Ученики недовольны тем, что являются учащимися именно этого класса |
| 10. | Ученики относятся участливо и доброжелательно к новым членам коллектива, стараются помочь нм утвердиться, освоиться |  |  |  |  |  |  |  | Ученики относятся неуважительно, враждебно к новым членам коллектива; новички чувствуют себя чужими, лишними |
| 11. | Класс в целом активен, полон энергии |  |  |  |  |  |  |  | Класс в целом пассивен |
| 12. | Совместные дела увлекают всех |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив невозможно поднять на совместное дело |
| 13. | В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту. |  |  |  |  |  |  |  | В коллективе пренебрежительно относятся к слабым, обижают, высмеивают их. |

*Обработка результатов:* подсчитывается средний показатель оценки социально-психологического климата учебного коллектива.

*Интерпретация результатов:*

+2 – +3 – высокая степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива;

0 – +2 – достаточная степень благоприятности социально-психологического климата;

-1 – 0 – недостаточная степень благоприятности социально-психологического климата;

-3 – -1 – неблагоприятный социально психологический климат.

**Е.В. Беспалова тест «Твое самочувствие накануне экзаменов»**

**Инструкция:** «Ответьте на вопросы теста. За каждый ответ «да» поставьте 1 балл. В итоге нужно будет подсчитать сумму баллов»

1. У меня часто плохой аппетит (да, нет)
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова
3. Я часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом
6. В последнее время я несколько прибавил в весе
7. У меня часто кружится голова
8. В настоящее время я курю
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения

**Обработка результатов**

1-2 балл. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья , вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия

3-6 баллов – ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется , что вы его расстроили довольно основательно

7- 10 балло как вы умудрились довести себя до такого состояния? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. А ведь вам еще сдавать экзамены! Самые большие трудности еще впереди! Вам нужно немедленно менять свои привычки!

**Методика «Тест экзаменационной тревожности»** Элперт и Хейбер (Alpert, Haber, 1960) разработали тест достиженческойтревожности (Achievement Anxiety Test; AAT), измерявший две различные тенденции, относящиеся к экзаменационной тревожности (по 10 пунктов на каждую): мешающую достижениям (ААТ-) и способствующую им (ААТ+).
***Инструкция для участников:***
Выразите согласие или несогласие с каждый утверждением значками «+» или
«-»
1. Беспокойство на экзамене или при тестировании мешает мне хорошо
работать.
2. Плодотворнее всего я работаю тогда, когда решаемая задача имеет
большое для меня значение.
3. Если я не очень готов к лекции или семинару, боязнь моего неудачного
выступления парализует все мои мыслительные возможности.
4. Мое внутреннее напряжение все возрастает по мере того, как подходит
время экзаменов.
5. Если я плохо подготовился к экзамену или тесту, я теряю уверенность и
делаю задания хуже, чем позволяют мои знания.
6. Чем важнее экзамен, тем менее успешно, как мне кажется, я выполняю
задания.
7. Если я уверен, что хорошо подготовился к экзамену, меня не мучает страх.
8. В условиях особой важности я скорее понимаю, что к чему.
9. Даже если исход экзамена меня беспокоит, когда он начинается, я
сохраняю спокойствие.
10. На экзамене или тестировании я теряюсь при ответе на вопросы, на
которые в спокойной обстановке я легко нахожу ответ.
11. Напряженная обстановка на экзамене помогает мне лучше работать.
12. Если я приступил к ответу на вопросы теста, меня ничего не отвлекает от
этой работы.
13. Во время экзамена или тестирования я обычно сильно потею.
14. Если я знаю, что оценка на уроке или экзамене решающим образом
повлияет на четверную оценку, я работаю значительно лучше, чем другие.
15. К началу экзамена я чувствую, что моя голова совершенно пуста, и мне нужно несколько минут, чтобы включиться в работу.
16. В ситуации экзамена я сохраняю уверенность в себя.
17. Заботы при подготовке к экзамену меня так нагружают, что мне
становится все равно, каким будет его исход.
18. Ограничение во времени на экзамене меня сбивает больше, чем других.

19.Я в состоянии успешно готовиться к экзаменам в непосредственной
близости ко дню его сдачи.
20. Если на экзамене попадает неожиданный вопрос, меня само по себе это
обескураживает, и я показываю результат хуже, чем мог бы.
21. Трудный экзамен доставляет мне больше удовлетворения, чем легкий.
22. В устном экзамене, мне кажется, у меня лучше результаты, чем в
письменном.
23. Часто на экзамене я читаю вопрос и не могу понять его формулировку,
так что приходится его читать снова.
24. Чем важнее экзамен или тест, тем лучше, как мне кажется, я над ним
работаю.
25. Во время экзамена или теста я все время ощущаю, как сильно колотится
мое сердце.
26. Если в начале экзамена я не справляюсь с трудными вопросами, то затем
и на легки вопросы я даю неправильные ответы.
27. Спустя некоторое время после экзамена я с сожалением вспоминаю, что
упустил на нем.
***Шкалы:***
1. Способствующие опасения: 2, 9, 11, 12, 14, 16, 19, 21, 24.
2. Тормозящие опасения: 1, 3, 5, 6, 10, 15, 17, 18, 23, 26.
Вопросы 4, 7, 8, 13, 20, 22, 25, 27 — буферные.
**Методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»
(**на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е.
Ромицына)
***Инструкция для участников:*** Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровеньтревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с
ответами «+» (если, вы согласны с утверждением) или «-» (если не согласны). **№ п/п Утверждения Ответы("+” "–”)**
1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить ,насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед группой, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?

10.Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать
классу проверочную работу?
***Обработка результатов:***
У **мальчиков** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов; средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов; повышенный уровень – от 5 до 6 баллов; крайне высокий уровень – от 7 до 10.
У **девочек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла; средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов; повышенный уровень – 7–8 баллов; крайне высокий уровень – от 9 до 10.

 **Адаптационные часы. Занятие с элементами тренинга «Знакомство»**

**Цель:** знакомство обучающихся первого курса друг с другом

**Задачи:**

* запоминание имен,
* создание доверительных отношений,
* формирование толерантного отношения друг к другу

Необходимые материалы: компьютер, проектор, листы бумаги по количеству обучающихся

**Ход занятия:**

**1. Упражнение «Это мое имя».** Упражнение проводится в виде пресс-конференции. Все участники по очереди становятся «знаменитыми людьми», рассказывают о себе по плану. Вся группа может задавать вопросы.

Назовите свое имя и сообщите что-нибудь о своем имени:

* Что означает моя фамилия?
* Откуда моя семья?
* Нравится ли мне мое имя?
* Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
* Знаю ли я, что означает мое имя?
* Хотел бы я, чтобы меня назвали другим именем?
* Кто еще в семье носил это имя?

**2. «Кроссворд»**

1.Каждый участник пишет на бумаге свое имя печатными буквами- в середине листа и сверху вниз

2.После этого члены группы начинают ходить по комнате и вписывать свои имена в кроссворды других

3.Тот, кто за 5 минут сумеет включить в свой кроссворд максимальное число имен, награждается аплодисментами группы

**4. «Телеграмма»** (составить телеграфное сообщение, используя свои инициалы)

* В группе из 6 человек выбрать «секретаря», который будет записывать нужную информацию.
* «Секретарь» записывает начальные буквы имен и фамилий всех участников группы.
* Каждая буква- это начало слова. Из всех слов нужно составить телеграфное сообщение. Члены группы придумывают текст и решают, кому он адресован (20 мин.)
* например, инициалы членов группы выглядят так: Л.Б., У.Н., В.О.,П.Н.,З.Н.,И.П. Тогда текст телеграммы может быть таким: «Любимый босс, у нас все о\*кей.Постарайтесь ничего здесь не испортить, пожалуйста»

**5.Упражнение «Снежный ком»** на запоминание имен.

**6.Рефлексия.** Все ли имена я запомнил? О ком из участников узнал что-то, что меня удивило?

**Занятие 2. «Жизненные ценности. Цели моего обучения в колледже»**

**Цель:** развитие целеполагания, жизненной перспективы.

**Задачи**: выявление жизненных ценностей обучающихся; иерархизация жизненных ценностей; построение жизненного маршрута

**Ход занятия:**

1. **Просмотр видеоролика «О жизни за 2 минуты» и обсуждение.**

*Вопросы для обсуждения:*

* О чем говорит герой ролика? (о себе, о дружбе, об удовольствиях, о любви, об учебе, о мечте, о своей жизни)
* Какие чувства вы испытывали во время просмотра?
* Что это такое – семья, здоровье, жизнь, любовь, знания? (Это жизненные ценности)
* Как вы думаете, чему будет посвящен наш разговор на занятии? (Занятие будет посвящено ценностям жизни)

Ценность –важность, значимость, польза, полезность чего-либо. В обществе складывается система ценностей, т.е. господствующие представления о том, что считать хорошим, что плохим. Выражением сложившейся системы ценностей являются нормы поведения, т.е. правила поведения людей в определенных ситуациях.

К ценностям могут относиться: здоровье, семья, дружба, материальное благополучие, духовные ценности, религия, хобби, творчество, образование, свобода и т.д. Ценности- это абстрактные, общие понятия, а нормы поведения- более конкретные.

1. **Ценности героя фильма.**

Составьте список ценностей героя видеоролика и дайте характеристику его ценностям (работа всего класса у доски)

Вопросы для обсуждения:

* Насколько каждый из вас согласен с этим списком?
* Есть ли у вас расхождения с ним?
* В чем вы не согласны?

**Методика « Что я выбираю»**

**Инструкция :**

Перед тобой список из 12 понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей. Мы будем сравнивать эти ценности попарно между собой. Из каждой пары нужно выбирать ту, которая тебе кажется более привлекательной, более важной для твоей взрослой жизни. Обводить можно только одну цифру из пары. Пропускать пары нельзя. Отвечать старайся быстро, по первому впечатлению. Лист для ответов подписывать необязательно, достаточно указать возраст и пол.

**Список ценностей**

1. Активная, деятельная жизнь
2. Здоровье
3. Интересная работа
4. Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
5. Любовь
6. Материально обеспеченная жизнь
7. Наличие хороших и верных друзей
8. Уверенность в себе (отсутствие сомнений)
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры)
10. Свобода как независимость в поступках и действиях
11. Счастливая семейная жизнь
12. Творчество

**Лист ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 2 | 2 3 | 3 4 | 4 5 | 5 6 | 6 7 | 7 8 | 8 9 | 9 10 | 10 11 | 11 12 |
| 1 3 | 2 4 | 3 5 | 4 6 | 5 7 | 6 8 | 7 9 | 8 10 | 9 11 | 10 12 |  |
| 1 4 | 2 5 | 3 6 | 4 7 | 5 8 | 6 9 | 7 10 | 8 11 | 9 12 |  |  |
| 1 5 | 2 6 | 3 7 | 4 8 | 5 9 | 6 10 | 7 11 | 8 12 |  |  |  |
| 1 6 | 2 7 | 3 8 | 4 9 | 5 10 | 6 11 | 7 12 |  |  |  |  |
| 1 7 | 2 8 | 3 9 | 4 10 | 5 11 |  6 12  |  |  |  |  |  |
| 1 8 | 2 9 | 3 10 | 4 11 | 5 12 |  |  |  |  |  |  |
| 1 9 | 2 10 | 3 11 | 4 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 10 | 2 11 | 3 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 11 | 2 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Обработка данных**

Подсчитать, сколько выборов выпало на каждую ценность

Максимально возможное значение количества выборов для каждой ценности =11. Минимально возможное-=0

**Упражнение «Мои ценности»**

Участники вместе с ведущим анализируют идеальную шкалу ценностей, вспоминают ценности героя фильма и составляют каждый индивидуально свой список ценностей, которые есть у него. Вписывают и то, чего им не хватает и то, что хотел бы развить в себе. *Итог работы, продукт мастерской*– рассказ участников «Моя жизнь за 2 минуты», где подростки представляют свою систему ценностей.

1. *«Ассоциации» (цель — актуализация представлений об обучении в колледже).* Каждый записывает на листочках свои ассоциа­ции на слово «колледж» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, какие изменения сопровождают переход из школы в колледж.

*2. Слово ведущего (цель* — *информирование о результатах анке­тирования).* Ведущий рассказывает о результатах проведенного на прошлом занятии анкетирования, выделяя ключевые моменты, которые лягут в основу построения программы следующих за­нятий.

3. *Обсуждение результатов анкетирования (цель* — *создание ус­ловий для «личностного включения» учащихся в работу).*

Учащиеся разбиваются на группы по 4-5 человек. В ходе совместного обсуж­дения группе предлагается ответить на следующие вопросы:

*□ С чем из представленных результатов я согласен (согласна) и почему? С чем не согласен (согласна)?*

*□ Что меня удивило в результатах?*

4. *«Незаконченное предложение» (цель — актуализация представ­лений о целях обучения в колледже).* Каждый ученик по очере­ди предлагает свой вариант завершения предложения «Я пошел в колледж, потому что ...». Ведущий обобщает вы­сказывания, помогая отделить истинные личностно значимые цели («... хочу получить хорошее образование») от внешних жизненных обстоятельств («... родители заставили»). После такого обсуждения ведущий просит учащихся в письменном виде переформулировать свой вариант ответа в личностно значимую цель обучения в колледже. Листочки собираются, перемешиваются и анонимно зачитываются ведущим. По окончании занятия каждый желающий может забрать свой листочек.

2. *«Я после колледжа» (цель — более глубокое осознание целей обуче­ния в колледже и условий, необходимых для достижения данной цели).* Ведущий предлагает ученикам подумать, какими бы они хо­тели стать к моменту окончания колледжа. Каким будет этот человек? Как он выглядит, говорит, двигается, какими качествами обладает? Что знает, что умеет? Как живет и как собирается жить дальше? Учащиеся представляют этого человека во всех подробностях и рисуют его на листе бумаги.

Учащимся предлагается представить себя в этой роли и посмотреть на себя сегодняшнего глазами этого человека. Что этот человек хочет сказать сегодняшнему первокурснику, какое послание передать? Послание записывается на листе с рисунком.

 После этого задается следующий вопрос: «Как я сегодня должен себя вести, что делать, как жить, чтобы стать таким человеком? Как колледж может мне в этом помочь?» Эти ответы так­же записываются. После окончания упражнения желающие делят­ся впечатлениями, зачитывают полученные «послания». Ребят пре­дупреждают, что листочки понадобятся на следующем занятии (их можно оставить на хранение в классе).

Выполнение упражнения предполагает достаточно глубокую психологическую работу, поэтому ведущему необходимо предварительно проделать его самому. Возможно использование спокойной негромкой музыки для создания рабочей атмосферы.

**Занятие 3. «Как преодолеть экзаменационный стресс»**

**Цель**: развитиепсихологической устойчивости обучающихся к стрессовым ситуациям.

**Задачи:** выявление актуального уровня стресса у обучающихся, знакомство со способами справляться с высокоамплитудными переживаниями.

Необходимые материалы: ватман, маркер (фломастер), скотч, листочки для упражнения «Ассоциации», бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.

1. **Стресс-тест** Предлагаю вам выполнить «Стресс – тест».

*Цель*: выяснить, подвержены ли вы стрессу (приложение) Но результат вы узнаете в конце занятия.

+Пользуясь вопросами к тесту, попробуйте назвать признаки теста (высказывают мнения)

**Слайд**

**Признаки стресса:**

* хроническая усталость
* бессонница
* повышенная потливость
* боли различного характера беспокойство
* сниженный фон настроения
* частые слёзы
* повышенная возбудимость
* агрессивность
* раздражительность по пустякам
* невозможность сосредоточиться

*Если человек отмечает у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).*

Лёгкий стресс (волнение перед экзаменом, потеют ладони) – помогает: подстёгивает и усиливает концентрацию.

Длительное же воздействие стресса приводит к серьёзным последствиям здоровья (головные боли, нервный тик, болезни желудка и даже инфаркт)

1. **Профилактика стресса.**

+ Как можно предотвратить стресс

**+**Какие способы вы уже используете, а над какими нужно поработать?

+ Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции? (ромашка - выполняют).

+ Способы снятия нервно-психического напряжения»

**Цель**: познакомить с понятием «саморегуляция» и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

1. Скомкать газету и выбросить ее.
2. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
3. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на урну.
4. Закрасить газетный разворот.
5. Громко спеть любимую песню.
6. Покричать то громко, то тихо.
7. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
8. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

9.Слепить из газеты свое настроение.

*Анализ:
+Как вы себя чувствуете?
+Расстались ли вы со своим напряжением?
+Ощущения до и после упражнения.*

4.Упражнение. «Эксперимент»

**Цель**: научить самообладанию в стрессовых условиях.
**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.
**Инструкция**: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

*ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;*

*наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног*

**Анализ**:
+Сразу ли вы справились с заданием?
+Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
+В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
+Как развить самообладание?

**Ход занятия**

1. *Ассоциации (цель* — *актуализация представлений об экзаменах).* Обсуждается цель занятий. Каждый записывает на листочках свои ассоциации на слово «экзамен» (анонимно). Листочки собирают­ся, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, что экзамен — это очень серьезная ситуация, требующая от экзаменующегося много душевных сил.

2. *«Суперученик» (цель — создание условий для обращения к лично­стному потенциалу учащихся, который может помочь при сдаче эк­заменов).* Класс делится на группы по 6—8 человек. Каждая группа получает задание составить портрет «суперученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Сделать это нужно с соблюдени­ем двух условий: во-первых, каждое качество должно принадлежать кому-то из участников подгруппы, и, во-вторых, у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (на­пример: «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая со­образительность, как у Пети, вежливость, как у Оли» и т. д.).

Результаты работы представляются всему классу. В итоге веду­щий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего — помочь им, организовав мини-обсуждение.

3. *Обобщение (цель — ассимиляция опыта).* На листе ватмана пе­речисляются «Экзаменационные черточки ... класса».

**2. Экзамен и здоровье**

1.Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова — «перегрузка»). На плакате составляется обобщенный вариант. Некоторым группам не сразу понятно задание, им могут помочь наводящие вопросы.

*2. «Первая помощь» (цель* — *создание условий для осознания путей*  *заботы о собственном здоровье в период экзаменов).* Организуется обсуждение: как помочь заштрихованным частям организма во вре­мя экзамена (например, помочь глазам — это значит читать в хорошо освещенном помещении, не читать лежа, читать в очках, если они тебе прописаны, воздержаться от длительного просмотра те­левизора и работы на компьютере и т. д.). Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсужде­нии). Он остается в кабинете класса.

3. *Обобщение ведущего (цель* — *ассимиляция опыта).* Ведущий кратко подводит итоги совместной работы.

**3. Как готовиться к экзамену?**

**Необходимые материалы:** бумага для рисования, бланки с во­просами для обсуждения в группах, бланк с ответами, цветные ка­рандаши, ножницы, скотч.

**Ход занятия**

1. *Вступление (цель* — *постановка проблемы занятия).* Ведущий сообщает тему занятия, рассказывает о том, почему она важна. Можно в качестве иллюстрации привести несколько примеров из жизненного опыта, подтверждающих необходимость правильной подготовки к экзаменам.

2. *Обсуждение (цель* — *актуализация знаний по проблеме).* Орга­низуется работа в малых группах. Каждая группа получает бланк с вопросами:

□ За сколько времени до экзамена нужно начинать готовиться к нему?

□ В какое время дня лучше готовиться к экзамену?

□ В какой обстановке следует готовиться к экзамену? Что может помочь в подготовке к экзамену?

□ За какое время до начала экзамена следует приходить в школу?

Результаты обобщаются, ведущий рассказывает об универсаль­ных правилах подготовки к экзаменам .

**Правила подготовки к экзамену**

1. Готовиться к экзамену нужно постепенно. Для этого пример­но за месяц нужно подобрать материал для подготовки к от­вету на каждый экзаменационный вопрос и составить план: в какой день сколько вопросов нужно выучить. Этот план обязательно нужно записать и следить за его выполнением. За соблюдение плана можно себя чем-нибудь побаловать.

2. При подготовке каждого ответа нужно составить себе пример­ный план, выделив основные смысловые фрагменты. Учить желательно днем, а повторять — перед сном и утром: инфор­мация переходит в память на длительное хранение в то время, когда человек спит. Хорошо, если есть возможность повторить вслух, например, рассказать выученное родителям. Или, по крайней мере, пересказать самому себе, не подглядывая в учебник. Это заметно улучшит качество запоминания.

3. В период подготовки к экзаменам важно хорошо питаться и высыпаться, иначе можно заработать множество трудно из­лечимых заболеваний.

4. И последнее. Говорят, что легче запомнить материал за тем рабочим столом, на котором есть желтые и фиолетовые пред­меты. Попробуйте!

Они вывешиваются в кабинете.

3. *«Значок» (цель* — *психологическое завершение занятий).* Каж­дый составляет эмблему на тему «К экзаменам готов!» Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформлен­ных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчер­кивая вклад каждого из ребят в достигнутый результат

□ За какое время до начала экзамена следует приходить в колледж?

□ За сколько времени до экзамена нужно начинать готовиться к нему?

□ В какое время дня лучше готовиться к экзамену?

□ В какой обстановке следует готовиться к экзамену? О Что может помочь в подготовке к экзамену?

**Правила подготовки к экзамену**

1. Готовиться к экзамену нужно постепенно. Для этого пример­но за месяц нужно подобрать материал для подготовки к от­вету на каждый экзаменационный вопрос и составить план: в какой день сколько вопросов нужно выучить. Этот план обязательно нужно записать и следить за его выполнением. За соблюдение плана можно себя чем-нибудь побаловать.

2. При подготовке каждого ответа нужно составить себе пример­ный план, выделив основные смысловые фрагменты. Учить желательно днем, а повторять — перед сном и утром: инфор­мация переходит в память на длительное хранение в то время, когда человек спит. Хорошо, если есть возможность повторить вслух, например, рассказать выученное родителям. Или, по крайней мере, пересказать самому себе, не подглядывая в учебник. Это заметно улучшит качество запоминания.

3. В период подготовки к экзаменам важно хорошо питаться и высыпаться, иначе можно заработать множество трудно из­лечимых заболеваний.

4. И последнее. Говорят, что легче запомнить материал за тем рабочим столом, на котором есть желтые и фиолетовые пред­меты. Попробуйте!

**Занятие 4 «Буллинг. Преодоление подростковой жестокости в отношениях»**

**Цель**: знакомство с упражнениями, направленными на преодоление негативного отношения одногруппников к отвергаемым обучающимся. **Задачи:** развитие терпимости к отличиям и непохожести людей друг на друга, сплочение группы.

**Ход занятия**

**Дискуссия «Спорные утверждения»**

 Цель: формировать негативное отношение к насилию. Условия проведения: в трех направлениях прикрепляются три таблички: «ДА», «НЕТ», «Может быть». Группе предлагаются предложения в утвердительной форме, и возможность занять какое-либо место под табличкой в зависимости от своего отношения к утверждению. Каждый может высказаться, прокомментировать свою позицию. Высказывания необходимо начинать с фраз: «Я считаю…», «Я думаю…», «Мне кажется…».

Утверждения:

1. Я – хороший человек.

2. Любую проблему можно решить, пока человек жив.

3. Я считаю, что обратиться за помощью не стыдно.

4. Я всегда говорю правду.

5. Если я увижу, что над кем-то издеваются, я обязательно вступлюсь, или расскажу тому, кто может помочь.

**Ролевая игра, направленная на отработку разных способов реагирования в конфликте.**

Среди участников группы выбираются 2 добровольца, им дается конфликтная ситуация (Прохожий наступил на ногу, одноклассник не отдает ручку, в школьной столовой хотят пройти вне очереди и т.д.) они должны разыграть данную ситуацию двумя способами: 1. Со стороны агрессивного реагирования на проблемную ситуацию; 2. Найти способ спокойного разрешения конфликта.

В конце проводится обсуждение того, какой из способов разрешения конфликта наиболее предпочтителен и почему.

**Упражнение «Что делать если…»**

Участники группы делятся на несколько команд по 3-4 человека. Ведущий показывает составленный ранее список вопросов, в котором содержатся школьные конфликтные ситуации, а дети в группах должны найти как можно больше способов разрешения этих ситуаций, затем каждая команда по очереди зачитывает составленные ей способы.

В конце проводится обсуждение упражнения.

**Примерный список вопросов:**

Что делать, если вымогают деньги?

Что делать, если группа не хочет с тобой общаться?

Что делать, если порвали портфель?

Что делать, если видишь, что твоего одноклассника избивают?

(В данном упражнении могут использоваться ситуации связанные с буллингом, которые действительно происходят в группе или колледже)

**Тестирование**

**Тест Басса-Дарки ( в модификации Г.Резапкиной)**

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| (К) | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
|  (Н) | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
|  (О) | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| (П) | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
|  (В) | 7 | 15 | 23 | 31 | 39 |
| (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |

|  |
| --- |
|   |5+ |4+ |3+---------------------------------------------------- |2+ |1+  | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_ Ф К Р Н О П В Ч  |

**ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ**

(модификация методики К. Томаса)

***Инструкция***. Этот тест помогает увидеть некоторые особенности своего поведения в конфликтных ситуациях. Если высказывание отражает ваше обычное поведение, поставьте в рядом с его номером плюс, если нет — минус.

***Бланк***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5 | 9 | П |
| 2 | 6 | 10 | И |
| 3 | 7 | 11 | С |
| 4 | 8 | 12 | К |

**ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ**

(модификация методики К. Томаса)

***Высказывания***

1. Я стремлюсь оправдать ожидания других.

2. Я пытаюсь избежать втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.

3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.

4. В споре я стремлюсь показать свою правоту.

5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.

6. Я избегаю споров.

7. В решении проблем я обмениваюсь информацией с другими.

8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.

9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.

10. Я стараюсь держать несогласие с другими при себе.

11. Я стремлюсь сделать все, чтобы мы вместе пришли к оптимальному решению.

12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

***Интерпретация результатов***

Запишите число плюсов в каждой строке

1-я строка — ***приспособление***, т.е. принесение в жертву своих интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна, когда ради сохранения отношений человек готов жертвовать своей выгодой. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

2-я строка — ***избегание***, или уход, — уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется, когда цена вопроса невелика или нужна пауза для принятия решения. Хотя при этом сохраняются отношения, ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди, неуверенные в себе.

3-я строка — ***сотрудничество***, или ***кооперация,*** —поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

4-я строка — ***конкуренция***, или ***соперничество,*** — стремление добиться преимуществ за счет другого. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильней. Цена победы — разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

При избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, а другая проигрывает. И только при сотрудничестве в выигрыше оказываются обе стороны.

**Правила поведения в конфликтной ситуации**

1. Если возник спор, обсуждайте только его предмет, не переходя на личности.

2. У каждого человека может быть свое личное мнение. Уважайте мнение другого, выслушайте его до конца, не перебивая, быть может, оно в чем-то совпадает с вашим.

3. Улыбка и доброжелательность — лучшие помощники в решении самых спорных вопросов.

4. Сохраняйте «свое лицо». Гнев, злоба и крик явно его испортят.

5. Проявляйте чувство юмора — хорошая и уместная шутка может разрядить обстановку и помочь в решении самых сложных вопросов.

**Тест Басса-Дарки ( в модификации Г.Резапкиной)**

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.

9. Мне не раз приходилось драться.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.

22. Многие люди мне завидуют.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если не понимают слов, я применяю силу.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

32. Я мало помогаю своим родителям.

33. На удар я отвечаю ударом.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.

40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

***Физическая агрессия*** - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

***Косвенная агрессия*** - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

***Раздражение*** - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".

***Негативизм*** - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

***Обидчивость*** - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

***Подозрительность*** - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

***Вербальная агрессия*** - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

***Чувство вины*** - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

**Занятие 5 «Мое общение. Я и сверстники»**

**Цель занятия-** продолжение работы по самопознанию**,** развитие коммуникативных навыков.

**Задачи:**

1. обсудить результаты психодиагностики;
2. прояснение Я-концепции;
3. активация внимания на своих положительных качествах.

**Ход занятия**

1.**Результаты психодиагностики** (анкета Лутошкина)- сообщение результатов, обсуждение.

2. В прошлый раз мы с вами встречались, чтобы познакомиться друг с другом. И сегодня так же мы будем продолжать знакомство. Тема сегодняшнего занятия- «Мое общение. Я и сверстники». Какие ключевые слова здесь можете выделить? Правильно- от того какой Я во многом зависит, как я общаюсь, а ведущий вид деятельности в старшем подростковом возрасте- общение со сверстниками. Поэтому сегодня попробуем узнать себя еще получше и попробуем увидеть себя глазами окружающих сверстников. Совпадают ли это образы?

 3. **разминка.** Представьте, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-либо объект материального мира, растение или животное. Подумайте, и скажите, какой объект, животное или растение вы бы выбрали?

4. **Кто Я?** У каждого из нас есть теория о том, что отличает его от других. При этом возникает вопрос- считают ли окружающие так же, разделяют ли другие мою точку зрения.

Разделите лист бумаги на 3 графы по вертикали. В первой графе напишите быстро ответы на вопрос «Кто Я?», 10 слов-эпитетов, в том порядке, в каком они приходят вам в голову. Во 2-й графе напишите, как на этот же вопрос ответили бы ваши родные или друзья (любой значимый для вас человек). В 3-й графе на этот же вопрос отвечает кто-то из группы. Листок подпишите сверху и сдайте мне. Листочки перемешиваются, каждый из группы берет 1 листок и заполняет 3-ю графу. Затем листочки раздаются хозяевам.

*Обсуждение:*

1. Повторяется ли какое-то слово, качество во всех графах?
2. О чем это может говорить (например, об открытости человека);
3. Насколько хорошо человек сам себя знает (кол-во слов в 1-й графе);
4. Отношение к самому себе (кол-во положительных и отрицательных характеристик в 1 графе);
5. Совпадают или не совпадают Я-концепция и представления с других об этом человеке;
6. Из чего складываются представления других о тебе? (какие характеристики во 2 и 3 графах, ответственность за то, как мы себя презентуем окружающим)

**Притча «Ворона и павлин»** «В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк. Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А его перья, посмотрите, что за жуткий голубой цвет! Такой я бы никогда не надела. Он тянет за собой хвост, как будто он – лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому, что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй  подбородок. В действительности я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

**Обсуждение**  Предлагается сформулировать мораль притчи, то есть чему она учит. Вариант морали притчи «Ворона и павлин»: все имеет позитивные и негативные стороны, у каждого есть позитивные качества. В результате дети учатся видеть в себе не только «ужасные ноги», но и «красивые крылья».

 предлагается ответить на вопросы: «На чьей позиции находишься ты?».

 В зависимости от ответа на вопрос можно также предложить вопрос: «А какая позиция была бы более эффективной?»

 Далее составляется список своих положительных и отрицательных качеств.

          При работе с детьми после прослушивания притчи и обсуждения предлагаю сделать рисунок или аппликацию павлина.

    Такая работа позволяет активировать внимание на своих положительных качествах.

**Наше Я.** Наше Я- это одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда -в нем звучит голос обиды, иногда-проявление собственного самолюбия, иногда-голос творчества и воображения, иногда-голос безрассудства. Как же разобраться в многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается глубинными слоями, так же, как и земная кора. Совершим такую экскурсию вглубь собственного Я.

Это можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек- наше внешнее Я. Нарисуйте, его, придумайте символ для этого Я. Это может быть графический символ, а может быть слово. Другая веточка- Я в учебе. Изобразите символом или словом. Другая веточка- Я в семье, Я в кругу друзей и знакомых (можно для каждого хобби, вида деятельности или круга общения своего).

**Получилась причудливая крона дерева.** Каждый рисунок на ней отображает вашу многоликость. А теперь нарисуем корни. Изобразите в масштабе ваши самобытные личные качества –настойчивость, чувство юмора, доброту, увлечения и т.д. у вас получилось дерево вашего Я, где корни-это ваши качества личности, а крона- наши внешние проявления этих качеств. Наши корни прочно держат нас и питают, а верхушка гармонично проявляется во внешнем мире.

**Выставка рисунков, обсуждение.**

**Список литературы для учителя:**

1. 1 Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа». 2006. № 11
2. Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
3. Методические рекомендации «Первичная профилактика суицидального и аддиктивного поведния обучающихся в условиях образовательных организаций. Новосибирск,2017 г.
4. Оценка рисков возникновения моббинга (психодиагностический инструментарий). Материал к докладу. Составитель: Белобрыкина Ольга Афанасьевна, канд. психол. наук, доцент, профессор кафедры социальной психологии и виктимологии.
5. Психологический моббинг в образовательном учреждении: причины и следствие. Ю.Ю.Иванько, О.А.Белобрыкина Новосибирский государственный педагогический университет Опубликовано в сборнике: Проблемы развития: наследственность и среда: материалы Х Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) «Актуальные проблема специальной психологии в образовании». – Новосибирск: «НГУЭУ – «НИНХ», 2011.
6. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3

**Учебный план программы 2-го курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности**  |
|  | **Выявление и обучающихся «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении** | 1 | 1.Анализ социальных паспортов учебных групп (совместно с социальным педагогом) 2.Групповой скрининг (методика «Психологический климат в группе» А.Н.Лутошкин) |
|  | **Профилактика дезадаптации обучающихся на 2 курсе обучения** | 2 | Групповые коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга «Техники эффективного отказа», «Ассертивность»  |
|  | **Профилактика суицидального поведения обучающихся в период экзаменационной сессии** | 1 | Групповые коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга «Мое поведение в трудных жизненных ситуациях»  |
|  | **Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся** | 2 | 1.Скрининговое психодиагностическое исследование эмоционального состояния обучающихся (методика САН, скрининг депрессии, методика «Чувства в колледже»)2. Деловая игра «Проблема зависимости от психоактивных веществ среди молодежи**»**3.Групповая консультация для родителей «Личностное и профессиональное самоопределение в юношеском возрасте» |
|  | **Профилактика буллинга. Оптимизация межличностных отношений.** | 1  | Коммуникативная игра «Необитаемый остров» |

**УУД**

В результате реализации программы у обучающихся сформируется готовность и к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, способность ставить цели и строить жизненные планы, отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

**КИМы**

**Методика САН**

Описание методики

Тест САН — разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация". САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Процедура проведения

**Инструкция**

Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений "Самочувствие хорошее" и "Самочувствие плохое" расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от "0" единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры "0", аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы "3 2 1 0 1 2 3".

Обработка результатов

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **7 6 5 4 3 2 1** |  |
| Чувствую себя сильным | 3 2 1 0 1 2 3 | Чувствую себя слабым |
|  | **1 2 3 4 5 6 7** |  |
| Пассивный | 3 2 1 0 1 2 3 | Активный |

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

**Ключ**

* **Самочувствие** сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
* **Активность** сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
* **Настроение** сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация результатов

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

* < 30 баллов — низкая оценка;
* 30 — 50 баллов — средняя оценка;
* > 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Стимульный материал

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№, п/п** | **Оценки** | **Баллы** | **Оценки** |  |
| 1 | Самочувствие хорошее | 3 2 1 0 1 2 3 | Самочувствие плохое | Х[[1]](https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5%2C_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%2C_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%BB/%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA_%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2#cite_note-a-1) |
| 2 | Чувствую себя сильным | 3 2 1 0 1 2 3 | Чувствую себя слабым | Х |
| 3 | Пассивный | 3 2 1 0 1 2 3 | Активный |  |
| 4 | Малоподвижный | 3 2 1 0 1 2 3 | Подвижный |  |
| 5 | Веселый | 3 2 1 0 1 2 3 | Грустный | Х |
| 6 | Хорошее настроение | 3 2 1 0 1 2 3 | Плохое настроение | Х |
| 7 | Работоспособный | 3 2 1 0 1 2 3 | Разбитый | Х |
| 8 | Полный сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Обессиленный | Х |
| 9 | Медлительный | 3 2 1 0 1 2 3 | Быстрый |  |
| 10 | Бездеятельный | 3 2 1 0 1 2 3 | Деятельный |  |
| 11 | Счастливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Несчастный | Х |
| 12 | Жизнерадостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Мрачный | Х |
| 13 | Напряженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Расслабленный | Х |
| 14 | Здоровый | 3 2 1 0 1 2 3 | Больной | Х |
| 15 | Безучастный | 3 2 1 0 1 2 3 | Увлеченный |  |
| 16 | Равнодушный | 3 2 1 0 1 2 3 | Заинтересованный |  |
| 17 | Восторженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Унылый | Х |
| 18 | Радостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальный | Х |
| 19 | Отдохнувший | 3 2 1 0 1 2 3 | Усталый | Х |
| 20 | Свежий | 3 2 1 0 1 2 3 | Изнуренный | Х |
| 21 | Сонливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Возбужденный |  |
| 22 | Желание отдохнуть | 3 2 1 0 1 2 3 | Желание работать |  |
| 23 | Спокойный | 3 2 1 0 1 2 3 | Взволнованный | Х |
| 24 | Оптимистичный | 3 2 1 0 1 2 3 | Пессимистичный | Х |
| 25 | Выносливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Утомляемый | Х |
| 26 | Бодрый | 3 2 1 0 1 2 3 | Вялый | Х |
| 27 | Соображать трудно | 3 2 1 0 1 2 3 | Соображать легко |  |
| 28 | Рассеянный | 3 2 1 0 1 2 3 | Внимательный |  |
| 29 | Полный надежд | 3 2 1 0 1 2 3 | Разочарованный | Х |
| 30 | Довольный | 3 2 1 0 1 2 3 | Недовольный | Х |

**Модификация опросника С.В. Левченко «Чувства в колледже»**

 Эмоциональная сфера играет огромную роль в жизни человека. Эмоции помогают познавать окружающий мир, общаться друг с другом, быть успешным в различных областях. Эмоциональное самочувствие - не только фактор развития личности, оно выполняет ряд важных функций в воспитательных отношениях. Положительный настрой – мощный мотиватор деятельности: выполняется с особым энтузиазмом то, что привлекательно, приятно, насыщено радостью.

Данная методика позволяет наглядно увидеть настрой группы, его «эмоциональный портрет. Цель: составить «эмоциональный портрет группы». Процедура диагностики: учащимся предлагается выбрать те чувства, которые они наиболее часто испытывают в колледже.

**Обработка результатов**

Результаты подсчитываются путем суммирования положительных и отрицательных выборов. В таблице характер чувств отмечен соответствующим знаком: «+» – положительные, «–» – отрицательные. В бланке для детей чувства в таблице расположены по принципу чередования.

**Инструкция.** Из 16 перечисленных чувств выбери только 8, которые ты наиболее часто испытываешь в колледже.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Я испытываю в колледже | Характер | Я испытываю в колледже | Характер |
| Спокойствие  | + | Радость | + |
| Усталость  | – | Сомнение | – |
| Удовлетворение  | + | Желание приходить сюда | + |
| Обиду | – | Чувство унижения | – |
| Уверенность в себе  | + | Симпатию к учителям  | + |
| Беспокойство  | – | Тревогу за будущее | – |
| Интерес | + | Благодарность | + |
| Раздражение  | – | Страх | – |

Для удобства обработки и анализа результатов разработана таблица в формате Microsoft Office Exce, в которую можно занести все результаты по группе и получить развернутую картину по характеру преобладающих чувств в группе и по каждому обучающемуся. После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства превалируют в группе. Имеет смысл принимать во внимание выборы 45–50 %. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний.

 Если на фоне одного-двух негативных чувств дети выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода. Однако если негативных чувств больше, то можно сделать вывод о дезадаптации и начать глубже исследовать ее причины. Одновременно с этим необходимо оказать помощь ребятам в адаптации. Например, провести тренинг по проблемной теме.

Наглядность такой диагностики очевидна. Во-первых, психолог получает возможность увидеть, есть ли временная дезадаптация, присущая этому периоду, и насколько она сильна (определяется по процентам выборов негативных чувств). Во-вторых, сразу определяется общий настрой группы, ее «эмоциональный портрет». Это облегчает работу и психолога, и педагогов.

**Список литературы для учителя:**

1. 1 Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа». 2006. № 11
2. Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
3. Методические рекомендации «Первичная профилактика суицидального и аддиктивного поведния обучающихся в условиях образовательных организаций. Новосибирск,2017 г.
4. Оценка рисков возникновения моббинга (психодиагностический инструментарий). Материал к докладу. Составитель: Белобрыкина Ольга Афанасьевна, канд. психол. наук, доцент, профессор кафедры социальной психологии и виктимологии.
5. Психологический моббинг в образовательном учреждении: причины и следствие. Ю.Ю.Иванько, О.А.Белобрыкина Новосибирский государственный педагогический университет Опубликовано в сборнике: Проблемы развития: наследственность и среда: материалы Х Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) «Актуальные проблема специальной психологии в образовании». – Новосибирск: «НГУЭУ – «НИНХ», 2011.
6. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3

**Коммуникативная игра «Необитаемый остров»**

Игра «Необитаемый остров» хорошо известна всем специалистам в области психологических тренингов и всем, кто активно участвует в тренинговой работе. Чаще всего ее используют как разогревающую процедуру, иногда — как упражнение, нацеленное на развитие навыков эффективного общения и умений действовать сообща. Однако, я думаю, потенциал этой игры значительно богаче. Усиливая элемент драматизации, эту психотехнику можно превратить в эффективное средство для осознания участниками своих целей и ценностей, для проявления социометрической структуры группы и социальных позиций ее членов.

**Ведущий.** *Представьте себе, что вся наша группа оказалась на большом океанском корабле, совершающем рейс через Атлантику. Путешествие было приятным и интересным. Однако в тропических широтах корабль попал в шторм ужасающей силы. Наше положение было усугублено тем, что в трюме вспыхнул пожар, мгновенно распространившийся по всему судну. К счастью, со шлюпками проблем на корабле не было, но волею судьбы половина членов нашей группы оказалась в одной шлюпке, а половина — в другой.*

В традиционном варианте игры никакого деления группы на две части не производится. В нашей модификации это представляется необходимым по многим причинам, в частности — для усиления азартности, соревновательности.
Поделить группу можно разными способами. Например, так. Ведущий быстро командует: «Встаньте те, кто сразу начнет спасательные работы!» Первые двое, кто вскочил со своего места, объявляются руководителями спасательных работ. Каждому из них предлагается выбрать одного участника, которого он увлечет в свою шлюпку. Затем выбранные участники по очереди выбирают следующих и так далее до тех пор, пока группа не окажется поделенной на две части.
Если участников нечетное количество, то возникнет ситуация, когда кто-то один останется невостребованным. (Вы уже, наверное, догадались, что эта процедура имеет социометрический характер.) «Невостребованный» участник может почувствовать себя весьма дискомфортно. Поэтому ведущий должен сделать эту ситуацию позитивной, например предложив лидерам двух групп поспорить о праве на этого последнего участника. Пусть лидер произнесет краткий монолог и докажет, что в силу таких-то достоинств этот человек необходим именно в его шлюпке. После этого участник сам выбирает для себя команду.
Члены обеих команд образуют два отдельных круга.

**Ведущий.***Штормовые волны разметали шлюпки и унесли их в разные стороны от места кораблекрушения. Еще сутки не прекращался ураган, а когда он наконец утих, измученные люди на обеих шлюпках увидели на горизонте землю. Обрадованные, они устремились к берегу, не подозревая о двух вещах: во-первых, о том, что перед ними не материк, а острова, и, во-вторых, о скрытых под водой рифах.
Обе шлюпки разлетелись в щепки от удара о каменные рифы, но до берега уже можно было добраться вплавь. Через некоторое время и та и другая команда ступили на твердую почву необитаемых островов. Увы, разных! Так случилось, что вы оказались в неизвестном для вас месте, потеряв плавательные средства и не имея ничего кроме того, что в данный момент находится в ваших карманах. Вам дается пятнадцать минут, для того чтобы решить, что делать в такой ситуации и как вы проведете на этих островах ближайшие сутки. Размеры острова, ландшафт, климат, растительный и животный мир и прочие обстоятельства вы можете задать сами.*

Чтобы не повторяться в дальнейшем, укажем, что на каждом этапе на обсуждение выделяется до пятнадцати минут. Если группы вырабатывают свое решение быстрее, то они сообщают об этом ведущему.
Участники обсуждают ситуацию. Ведущему следует обратить внимание на то, как организуется дискуссия, кто ею руководит, слушают ли люди друг друга. Через пятнадцать минут представители каждой команды сообщают о результатах обсуждения. На этом этапе, как правило, сообщения не отличаются разнообразием: острова покрыты тропическими лесами, климат мягкий, опасных хищников нет, зато имеются козы, есть вода и полно фруктов. «Робинзоны» активно изучают свои острова и старательно подают сигналы спасателям.

**Ведущий**. *Ну что же, ваши острова оказались весьма комфортными. Однако день проходит за днем, а на морском горизонте не видно ни одного корабля и в небе не появляются ни самолет, ни вертолет. И вы начинаете догадываться, что острова оказались удаленными от оживленных морских и воздушных путей и, может статься, спасатели уже прекратили поиски пассажиров корабля, посчитав их погибшими. Прошел месяц. Похоже, пребывание на острове может затянуться и оказаться гораздо более долгим, чем вы предполагали. Надо как-то обустраиваться.
Итак, что же вы предпринимаете?*

**Обсуждение!**

На этой стадии работы происходит более глубокое погружение в игровую реальность. Обозначаются приоритеты в целях и смыслах жизни на острове, предлагаются разнообразные способы добывания пищи и организации досуга (некоторые «поселенцы» создают кружки художественной самодеятельности, некоторые — лектории по всем областям знаний, дабы не растерять культурный багаж, и т.п.).
После сообщений каждой группы о своем житье-бытье на острове ведущий может задать следующие вопросы.

*Как вы строите отношения друг с другом?
Есть ли у вас вожак, лидер? Кто он?
Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни?
Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает?*

Фактически участники групп начинают проектировать новое устройство мира, создавать его по тем законам, которые они считают правильными и необходимыми.

**Ведущий.** *Итак, вы вполне обжились на острове, наладили свой быт. А между тем прошло два года... И однажды волны прибоя вынесли на берег остов небольшой яхты. Вероятно, она пострадала во время шторма, потому что оказалась разбита настолько, что восстановлению не подлежала. Однако в ней чудом сохранился отсек, где лежали плотницкие инструменты — топоры, пилы, гвозди и прочее, а кроме того вы обнаружили на яхте пустую бутылку. Последняя находка, разумеется, породила у вас идею отправить письмо, доверив его волнам, и сообщить людям о том, что вы живы и здоровы. Пожалуйста, напишите письмо, которое вы положите в эту бутылку. Напоминаю на всякий случай, что координат своего острова вы не знаете.*

Участники дружно сочиняют письма, часто проявляя изобретательность в способах описания местоположения своего острова и с юмором рассказывая о своей жизни. Любопытно, что уже на этом этапе, как правило, кто-нибудь говорит о том, что возвращаться на «Большую землю» не очень-то и хочется...
Письма зачитываются вслух.

**Ведущий**. *Письмо отправлено. Но ведь теперь у вас появились плотницкие инструменты. Что вы с ними будете делать? Воспользуетесь ли этим подарком судьбы?*

Посовещавшись, команды, как правило, решают строить плот, чтобы попытаться на нем добраться до материка.
С этого момента сценарии событий на двух островах могут существенно различаться. Возникает несколько линий развития, и ведущий должен быть готов к неожиданным поворотам и импровизациям. Дело в том, что, например, часть какой-то команды захочет отправиться в рискованное плавание на плоту, а часть может воспротивиться этой идее. Ведущий предлагает участникам каким-то образом решить эту проблему. Если «мореплаватели» все-таки настаивают и готовы «отколоться» от основной массы, ведущий просит их сесть в стороне от круга («вы в пути»).
В другой команде, возможно, такого раскола не происходит и они едины в своем решении — плыть или не плыть. Если на островах кто-то остался, ведущий дает новую вводную.

**Ведущий.**Через некоторое время очень далеко на горизонте вы увидели силуэт большого корабля. Но он прошел мимо, и люди с него не заметили подаваемых вами отчаянных сигналов. Через сутки к берегу прибило маленький одноместный катер. Он был абсолютно новенький, с полным баком бензина. По-видимому, его случайно обронили с борта проходившего ранее корабля, а может быть, его смыло волной. Так или иначе, у вас появился еще один шанс. Воспользуетесь ли вы им и как?
Это один из самых интересных моментов в игре. Участники быстро приходят к мысли, что отправиться на поиски земли на маленьком одноместном катере — занятие очень рискованное. Ведь если бензин закончится раньше, чем встретится земля, храбрец-одиночка вынужден будет дрейфовать по бескрайнему океану, пока не умрет от голода и жажды. Кто решится на это? Драматический выбор.
Почти всегда находятся люди, готовые к самопожертвованию. (Некоторые предлагают компромиссный вариант: искать землю до тех пор, пока бак не опустеет наполовину, после этого возвращаться — впрочем, риск все равно остается.)
С этого момента практически всегда возникает необходимость разных инструкций для жителей каждого из островов. Опытный ведущий может придумать собственные ходы. Предлагаю несколько вариантов (при любом из них участники обязательно должны принять какое-то определенное решение).

**Первый вариант (кто-то уплыл на плоту)**

**Ведущий.** Вы не успели удалиться от острова на слишком большое расстояние, как увидели движущееся прямо к вам судно. Ваши крики были услышаны, не прошло и нескольких минут, как вы уже были подняты на борт. Радость переполняла вас, вы взахлеб рассказывали капитану о годах, проведенных на острове, просили его изменить маршрут, чтобы забрать с острова ваших товарищей. Капитан согласился. Однако радость ваша оказалась, увы, преждевременной: это было судно современных пиратов-работорговцев. Наивно указав путь к острову, вы превратили ваших друзей в пленников.
Между тем, как это бывает свойственно жестоким людям, капитан-пират вдруг проявил сентиментальность. Приняв во внимание пережитые вами злоключения, он решил сделать благородный жест и оставить вас на острове, но не всех: двоих — по вашему выбору — он заберет с собой, чтобы продать наркодельцам для работы на маковых плантациях. Он дал вам время до утра, а утром эти двое должны явиться к нему на корабль. Решайте, как быть в такой ситуации!

**Второй вариант (все остались на острове)**

**Ведущий.** Однажды утром вы увидели входящее в бухту острова судно. Вы не поверили своим глазам: наконец-то сбылась ваша мечта о встрече с людьми. Вы бросились к берегу навстречу отошедшей от корабля шлюпке. Как только шлюпка причалила, вы бросились к морякам и стали взахлеб рассказывать о своей судьбе...Далее события сходны с описанными в первом варианте.
Снова возникает ситуация драматического выбора. Иногда появляются добровольцы, готовые пожертвовать собой для спасения остальных, — часто это связано с их уверенностью, что они смогут бежать из плена. Бывает, что участники решают сдаться пиратам вместе. Возможен и вариант, когда участники приходят к мысли вступить с пиратами в бой. Ведущий, разумеется, не вмешивается и не комментирует происходящее, однако ему придется придумывать дальнейшие сюжетные ходы в задаваемой логике.

**Третий вариант (все участники группы становятся пленниками пиратов)**

**Ведущий.** Капитан запер вас в трюме, и судно отправилось в море. Не прошло и двух суток, как по суете и крикам наверху вы поняли: что-то произошло. Загремели выстрелы. Пиратское судно догоняли полицейские катера. Не зная о том, что у пиратов есть пленники, полицейские открыли огонь из пушек и пулеметов. В трюме вспыхнул пожар, но, на ваше счастье, из-за попадания снаряда образовалась пробоина в потолке. Через узкое отверстие можно по очереди вылезти на палубу. Но огонь полыхает вовсю. Нельзя сказать, все ли успеют выбраться из горящего помещения. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?

**Четвертый вариант (находятся двое, которых отдают пиратам, или участники решают вступить с пиратами в схватку)**

**Ведущий.** Вы укрылись от врагов в пещере. Но вот незадача: именно в этот момент внезапно проснулся давно спавший вулкан. Начавшееся извержение сопровождалось мощными подземными толчками, от которых стали рушиться своды пещеры. Камнями почти завалило вход — осталось только совсем небольшое отверстие, в которое едва можно протиснуться. В любую минуту потолок пещеры обвалится, и вы все можете погибнуть. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?
Совершенно очевидно сходство возникающих ситуаций, которые задают пространство для выбора — социометрического и морального. То, как поведут себя участники группы, во многом отразит систему отношений, возникших между ними, и ясно высветит многие жизненные ценности и ориентации людей. Эта процедура довольно жесткая, но, мне кажется, в группах старшеклассников можно рискнуть. Разумеется, по окончании игры следует особенно подробно обсудить чувства и мысли ребят именно в этот момент, все высказанные предложения и те критерии, на которые они опирались при выборе линии поведения.
Эта ситуация является кульминационной. После нее надо переходить к последнему этапу игры. Игру необходимо завершить мажорно.
**Ведущий**. Вам всем удалось выбраться на палубу (из пещеры). И вы сразу увидели приближающихся к вам вооруженных людей. Но пугаться уже не стоит: это полицейские из специального отдела по борьбе с наркомафией и российские моряки. Над вашей головой ревел двигателями вертолет. Эти люди появились неслучайно: в открытом море они встретили плот, на котором плыли ваши друзья (одноместный катер, на котором отправился за помощью N), и узнали о постигших вас злоключениях. Через несколько дней вы были уже дома.
Ведущему важно не забыть всех персонажей и «вернуть» их домой тем или иным образом.
После поздравлений в связи с окончанием приключений следует перейти к обсуждению игры.

**Вопросы для обсуждения**

Довольны ли вы пережитыми приключениями?Какие эпизоды игры оказались для вас наиболее интересными?В каких ситуациях вам было особенно трудно принять решение?Удовлетворяли ли вас решения, к которым приходила группа?Почему вы решились (не решились) отправиться в плавание на плоту (на одноместном катере)?Почему это рискнул сделать N?Что вы чувствовали, когда оказались в ситуации выбора, кого отдать в жертву пиратам?Легко ли вы согласились с местом, которое вам отвели в очереди к спасению во время пожара (землетрясения)?Проявляли ли вы сами активность во время жизни на острове и других событий или предпочитали следовать за лидерами?Кто был лидером? Почему? Было ли ему дано это право группой или он сам взял инициативу в свои руки?

Игра может занять более двух часов. Однако не следует экономить время на обсуждение. Оно должно быть подробным и многосторонним — только тогда за увлекательной фабулой игры участники тренинга увидят глубокий психологический смысл.

**Коррекционно-развивающее занятие «Модели поведения человека в общении. Навыки ассертивного поведения»**

**Цель –**познакомить обучающихся с моделями поведения человека в общении**.**

**Задачи:** выявить актуальный уровень ассертивности у обучающихся; познакомить с характеристиками ассертивного поведения.

**Ход занятия:**

Общение является неотъемлемой частью нашей жизни. Здесь можно выделить несколько моделей поведения:

1. Пассивное
2. Агрессивное
3. Ассертивное

**Пассивные** люди избегают конфликтов, не умеют отстаивать личные границы, умалчивают о своих чувствах, прячутся за кем-то.

**Агрессивные** люди ведут себя точностью до наоборот: повышают тон, не считаются с другими, ведут себя нагло и заносчиво.

Часто встречается смешанная модель поведения, **пассивно-агрессивная,** когда человек молчит о причинах своего недовольства, но изводит других, например, язвительными насмешками.

**Ассертивная** же модель поведения является «золотой серединой»: люди твёрдо, но тактично отстаивают свои границы, интересы и желания; ищут компромисс; умеют и не боятся вести переговоры.

Перейдем к работе в бланках. Поставьте знак напротив утверждений, с которыми Вы согласны.

 Знакомо ли тебе понятие «ассертивность»?

 Случалось ли тебе гордиться самим собой, хвалить себя?

 Бывало ли так, что ты чувствовал, что тебя принижают, недооценива­ют твоих заслуг, твоего вклада?

 Всегда ли ты можешь отказать кому-либо, если то, о чём тебя просят, не совпадает с твоими личными взглядами или планами?

 Бывало ли так, что тебе предлагают интересно провести время и ты со­глашаешься потому, что сам не придумал, как себя занять, или про­сто не знаешь, что тебе самому нравится?

 Бывало ли так, что тебе предстоит ответственное дело или решение, а ты не знаешь, с чего начать, чтобы сделать выбор и начать действовать?

* **Ассертивность** – это черта личности, которая характеризуется позитивным социальным поведением, позволяющим защищать права и достигать поставленную цель.

Это поведение или навыки, которые помогают нам ЯСНО и УВЕРЕННО излагать наши чувства, желания, потребности и мысли. Это способность говорить «нет», если это требуется, отстаивать своё мнение или открыто выражать свои эмоции, такие как восхищение или гнев.

**Упражнение 1. Моя ассертивность**

***Инструкция:*** *Выбери ответ и обведи кружком в следующих утверждениях:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопрос  | да  | нет |
| 1. Меня раздражают ошибки других людей  |  |  |
| 2. Я могу напомнить другу о долге |  |  |
| 3. Время от времени я говорю неправду |  |  |
| 4. Я в состоянии позаботиться о себе сам |  |  |
| 5. Мне случалось ездить «зайцем» |  |  |
| 6. Соперничество лучше сотрудничества |  |  |
| 7. Я часто мучаю себя по пустякам |  |  |
| 8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный |  |  |
| 9. Я люблю всех, кого знаю |  |  |
| 10. Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами |  |  |
| 11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы |  |  |
| 12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками |  |  |
| 13. Я уважаю авторитеты и восхищаюсь ими |  |  |
| 14. Я никому не позволю вить из себя верёвки. Я заявлю протест |  |  |
| 15. Я поддерживаю всякое доброе начинание |  |  |
| 16. Я никогда не лгу |  |  |
| 17. Я практичный человек |  |  |
| 18. Меня угнетает один лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу |  |  |
| 19. Я согласен с изречением: «Руку помощи, прежде всего, ищи у собственного плеча» |  |  |
| 20. Друзья имеют на меня большое влияние |  |  |
| 21. Я всегда прав, даже если другие думают иначе |  |  |
| 22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие |  |  |
| 23. Прежде чем что-либо предпринять, я хорошенько подумаю, как это воспримут другие |  |  |
| 24. Я никогда никому не завидую |  |  |

Теперь подсчитайте количество ответов «да» в следующих позициях:

Счет А = 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23 =

Счет Б = 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22 =

Счет В = 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24 =

**ВЫВОДЫ:** *Моя ассертивность* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Упр.3 Навыки ассертивного поведения**

Напиши напротив каждого утверждения рекомендации для самого себя:

1. «Уважать себя и открыто про это говорить»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. «Иметь своё мнение и уметь открыто его выражать»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. «Уметь делать выбор и быть ответственным за свой выбор»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. «Уметь просить чего хочешь»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. «Уметь устанавливать свои приоритеты, свою систему ценностей»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. «Уметь быть остроумным»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. «Иметь право на ошибку»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. «Иметь право быть выслушанным и серьёзно воспринятым»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. «Уметь сказать «нет» без чувства вины»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. «Уметь не быть ассертивным»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Права ассертивного человека**

**В ОСНОВЕ ЛЕЖИТ УБЕЖДЕНИЕ: Никто не сможет успешно манипулировать мной, если я сам того не позволю.**

1. Ты имеешь право сам судить о своём поведении, мыслях и эмоциях и несёшь ответственность за последствия.

2. Ты имеешь право не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих твоё поведение.

3. Ты имеешь право сам решать, отвечаешь ли и в какой мере за проблемы других людей.

4. Ты имеешь право менять свои взгляды.

5. Ты имеешь право совершать ошибки и отвечать за них.

6. Ты имеешь право сказать «Я не знаю».

7. Ты имеешь право не зависеть от доброй воли других людей.

8. Ты имеешь право на нелогичные решения.

9. Ты имеешь право сказать «Я тебя не понимаю».

10. Ты имеешь право сказать «Меня это не волнует».

**Занятие** «**Моё поведение в сложных жизненных ситуациях»**

**Цель-**формирование у учащихся представления об эффективных копинг-стратегиях поведения в сложных жизненных ситуациях.

Задачи: 1) формирование у учащихся представления о том, что такое «трудная жизненная ситуация»; 2) формирование у учащихся представления о копинг-стратегиях поведения в сложных жизненных ситуациях;3) осознание эффективности/неэффективности используемых в настоящее время копинг-стратегий;4) формирование представления о предпочтительных копинг-стратегиях.

Материалы и оборудование: проектор, бумага, пишущие принадлежности.

**Ход занятия:**

1. Упр. «Копилка» .Предложить ребятам написать на листочках ситуации, которые кажутся им сложными ( не называя фамилии)
2. Собрать листочки . По одной ситуации зачитывать и обсудить возможные пути решения данной ситуации.
3. Моё поведение в сложных жизненных ситуациях. Обсуждение способов, с помощью которых люди пытаются справиться со стрессом в сложной жизненной ситуации. Одни из них эффективны, другие – нет.

Для начала предлагаем тебе оценить, какие стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях ты обычно применяешь.

***Инструкция.*** В этой анкете тебе нужно отметить, что ты делаешь или чув­ствуешь, когда попадаешь в стрессовую ситуацию. Оцени, пожалуйста, ни­жеследующие способы поведения применительно к той трудной жизненной ситуации, которую ты отметил/а в упражнении 1 (вывод 3). Запиши номер этой ситуации в ячейку «Стратегия поведения» первой строчки нижеприве­дённой таблицы.

Отметь, что ты делал/а или чувствовал/а, когда переживал/а эту ситуацию. Для этой ситуации проставь напротив каждого пункта соответствующую цифру, используя следующую шкалу:

1 – абсолютно не согласен (никогда так себя не веду или крайне редко);

2 – скорее не согласен, чем согласен (иногда использую такое поведение);

3 – скорее согласен, чем не согласен (часто использую такое поведение);

4 – полностью согласен (такое поведение использую всегда).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Стратегия поведения в ситуации № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Я старался/ась вырасти как личность в результате этого опыта |  |  |  |  |
| 2 | Я занимался/ась работой или другой деятельно­стью, чтобы отвлечься |  |  |  |  |
| 3 | Я расстраивался/ась и давал/а выход эмоциям |  |  |  |  |
| 4 | Я старался/ась получить от кого-нибудь совет, что делать |  |  |  |  |
| 5 | Я концентрировался/ась на том, чтобы что-то сде­лать по этому поводу |  |  |  |  |
| 6 | Я говорил/а себе: «Это неправда» |  |  |  |  |
| 7 | Я доверялся/ась Богу |  |  |  |  |
| 8 | Я смеялся/ась над ситуацией |  |  |  |  |
| 9 | Я говорил/а себе, что не смогу справиться с этим и прекращал/а попытки |  |  |  |  |
| 10 | Я сдерживался/ась, чтобы не сделать ничего слиш­ком быстро |  |  |  |  |
| 11 | Я обсуждал/а свои чувства с кем-нибудь |  |  |  |  |
| 12 | Я использовал/а алкоголь или другие одурманиваю­щие вещества, чтобы почувствовать себя лучше |  |  |  |  |
| 13 | Я привыкал/а к мысли, что это случилось |  |  |  |  |
| 14 | Я разговаривал/а с кем-нибудь, чтобы узнать боль­ше о… |  |  |  |  |
| 15 | Я старался/ась не отвлекаться на другие мысли или деятельность |  |  |  |  |
| 16 | Я представлял/а себе что-то иное |  |  |  |  |
| 17 | Я расстраивался/ась и действительно осознавал/а это |  |  |  |  |
| 18 | Я искал/а помощи Бога |  |  |  |  |
| 19 | Я составлял/а план действий |  |  |  |  |
| 20 | Я шутил/а по этому поводу |  |  |  |  |
| 21 | Я примирялся/ась с тем, что произошло и что ниче­го нельзя изменить |  |  |  |  |
| 22 | Я ничего не делал/а, пока ситуация не позволила |  |  |  |  |
| 23 | Я старался/ась получить эмоциональную поддержку от друзей и родственников |  |  |  |  |
| 24 | Я просто отказался/ась от попыток достичь своей цели |  |  |  |  |
| 25 | Я предпринимал/а дополнительные действия, чтобы избавиться от проблемы |  |  |  |  |
| 26 | Я старался/ась забыться на время с помощью алкоголя и других одурманивающих веществ |  |  |  |  |
| 27 | Я отказывался/ась верить, что это произошло |  |  |  |  |
| 28 | Я дал/а выход чувствам |  |  |  |  |
| 29 | Я старался/ась увидеть ситуацию в другом свете, чтобы она выглядела более позитивной |  |  |  |  |
| 30 | Я разговаривал/а с кем-нибудь, кто мог сделать что‑то конкретное с этой проблемой |  |  |  |  |
| 31 | Я спал/а больше, чем обычно |  |  |  |  |
| 32 | Я старался/ась выработать стратегию своих действий |  |  |  |  |
| 33 | Я сфокусировался/ась на проблеме и немного запу­стил другие дела |  |  |  |  |
| 34 | Я пытался/ась найти чьё-нибудь сочувствие и пони­мание |  |  |  |  |
| 35 | Я пил/а или принимал/а другие одурманивающие вещества, чтобы меньше думать об этом |  |  |  |  |
| 36 | Я смеялся/ась и шутил/а по этому поводу |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 37  |  |

 | Я отказался/ась от попыток получить то, что хотел/а |  |  |  |  |
| 38 | Я искал/а что-нибудь хорошее в том, что произошло |  |  |  |  |
| 39 | Я думал/а о том, как мог бы лучше справиться с этой проблемой |  |  |  |  |
| 40 |

|  |
| --- |
| Я притворялся/ась, будто на самом деле ничего не произошло |

 |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 41 |  |

 | Я заботился/ась о том, чтобы не ухудшить ситуацию в результате поспешных действий |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 42 |  |

 | Я упорно старался/ась, чтобы ничего не помешало моим попыткам справиться с ситуацией |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 43 |  |

 | Я ходил/а в кино или смотрел/а телевизор, чтобы меньше думать об этом |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 44 |  |

 | Я признал/а реальность того, что это произошло |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 45 |  |

 | Я спрашивал/а людей, имевших подобный опыт, что они делали |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 46 |  |

 | Я чувствовал/а себя очень плохо эмоционально и обнаруживал/а, что сильно выражал/а свои чувства |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 47 |  |

 | Я предпринимал/а конкретные действия, чтобы обойти проблему |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 48 |  |

 | Я пытался/ась найти утешение в своей религии |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 49 |  |

 | Я заставлял/а себя подождать подходящего времени для действий |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 50 |  |

 | Я использовал/а ситуацию как повод для веселья |  |  |  |  |
| 51 | Я прикладывал/а меньше усилий к разрешению проблемы |  |  |  |  |
| 52 | Я разговаривал/а с кем-нибудь о своих чувствах |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 53 |  |

 | Я использовал/а алкоголь или другие одурманиваю­щие вещества, чтобы пройти через это |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 54 |  |

 | Я учился/ась жить с этим |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 55 |  |

 | Я отложил/а другие дела, чтобы сконцентрировать­ся на этом |  |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 56 |  |

 | Я много думал/а о том, какие шаги предпринять |  |  |  |  |
| 57 | Я действовал/а так, как будто этого вовсе не случи­лось |  |  |  |  |
| 58 | Я делал/а то, что должно было быть сделано, шаг за шагом |  |  |  |  |
| 59 | Я извлек/ла урок из этого опыта |  |  |  |  |
| 60 |

|  |
| --- |
| Я молился/ась больше, чем обычно |

 |  |  |  |  |

После того, как ты сделаешь это, оцени, пожалуйста, насколько эффектив­ным оказалось твоё поведение в данной ситуации на шкале от 1 до 7 баллов:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов | 6 баллов | 7 баллов |  |  |  |
| Эффектив­ность по­ведения – 0% | Малоэф­фективное поведе­ние – не более 16% | Поведение оказалось скорее не­эффектив­ным, чем эффек­тивным – 17–33% | Поведение оказалось скорее не­эффектив­ным, чем эффек­тивным – 34–50% | Поведе­ние было эффектив­ным – на 50–67% | Поведение оказалось эффектив­ным, но не на 100% – 68–84% | Поведение оказалось макси­мально эффек­тивным – 85–100% |  |  |  |

Следующим шагом тебе нужно оценить, какие стратегии поведения ты предпочитал в данной ситуации. Запиши в правом столбике количество на­бранных тобой баллов по каждой стратегии поведения в сложной жизнен­ной ситуации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкалы-стратегии копинг-поведения** | **Номер утверждения** | **Количество баллов** |
| ***Тип стратегий поведения: Проблемно-ориентированные стратегии*** |
| 1. **Активное совладание** – действия, уси­лия, направленные на то, чтобы обойти или удалить источник стресса и восстано­вить комфортное самочувствие | 5, 25, 47, 58 |  |
| 2. **Планирование** – мысли о том, как про­тивостоять источнику стресса, планирова­ние попыток активного разрешения слож­ной жизненной ситуации и достижения комфортного самочувствия | 19, 32, 39, 56 |  |
| 3. **Поиск активной общественной под­держки** – помощи, информации или сове­та, что делать | 4, 14, 30, 45 |  |
| 4**. Подавление конкурирующей деятель­ности** – подавление внимания к другим видам деятельности, чтобы более полно сконцентрироваться на источнике стресса и совладании с ним | 15, 33, 42, 55 |  |
| 5. **Сдерживание** – сдерживания попыток совладания до того момента, как они будут полезны. Поиск благоприятного момента для реагирования и полного осмысления возникшего дискомфорта | 10, 22, 41, 49 |  |
| ***Тип стратегий поведения: Эмоционально-ориентированные стратегии*** |
| 6. **Поиск эмоциональной общественной поддержки** – получение чьего-либо сочув­ствия или эмоциональной поддержки | 11, 23, 34, 52 |  |
| 7. **Положительное истолкование и рост** – извлечение пользы из ситуации через лич­ностный рост или рассмотрение ее в более благоприятном свете | 1, 29, 38,59 |  |
| 8. **Принятие (смирение)** – признание факта, что стрессовая ситуация произошла и реальна | 13, 21, 44, 54 |  |
| 9. **Обращение к религии** – более актив­ное участие в религиозной деятельности, укрепление веры и необходимости соблю­дения законов духовной жизни | 7, 18, 48, 60 |  |
| 10. **Отрицание** – попытки не признавать реальность стрессовой ситуации | 6, 27, 40, 57 |  |
| ***Тип стратегий поведения: Дисфункциональные (разрушающие лич­ность) стратегии поведения. Они не способствуют адаптации и совла­данию со стрессовой ситуацией, а наоборот, делают её ещё сложнее*** |
| 11. **Фокус на эмоциях и их выражение** – повышенное осознание эмоциональных переживаний и сопутствующая этому тен­денция к их выражению | 3, 28, 46, 17 |  |
| 12. **Ментальное отстранение** – психоло­гический уход в сторону от цели, в которую вторгается источник стресса, через мечта­ния, сон или отвлечение | 2, 16, 31, 43 |  |
| 13. **Поведенческое отстранение** – отказ, сдерживание попыток достичь цели, в ко­торую вторгается источник стресса | 9, 24, 37, 51 |  |
| 14. **Наркотизация** – использование алкого­ля либо других одурманивающих веществ | 12, 26, 35, 53 |  |
| 15. **Юмор.** Позволяет откровенно выра­зить идеи и чувства без причинения себе дискомфорта или снять напряжение без оказания неприятного эффекта на других. Юмор «великое низводит до ничтожного, а ничтожное возводит до великого». Юмор не способствует решению проблемы и до­стижению цели | 8, 20, 36, 50 |  |

Оценка по каждой стратегии совладающего поведения лежит в интервале от 4 до 16 баллов. Интервалы для интерпретации:

• ***4–8 баллов*** – эта стратегия не используется или используется очень ред­ко в трудных жизненных ситуациях;

• ***9–12 баллов*** – частое использование данной стратегии в трудных жиз­ненных ситуациях;

• ***13–16 баллов*** – постоянное использование данной стратегии в трудных жизненных ситуациях

**ВЫВОДЫ:**

*В сложной жизненной ситуации чаще всего я использую \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *стратегии поведения.*

*Наиболее часто используемые мной стратегии поведения в сложной жизнен­ной ситуации относятся к типу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

*Моё поведение было эффективным на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ %.*

*В похожей ситуации в будущем я бы выбрал/а следующие стратегии поведения*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***Справка.*** В результате проблемно-ориентированного совладания взаимо­отношения человека с внешним миром могут изменяться в благоприятную сторону, позитивно влияя на испытываемое им стрессовое состояние. Эмо­ционально-ориентированное же совладание может изменить лишь «спо­соб интерпретации случившегося», но не саму ситуацию. Таким образом, обусловленные стрессором неблагоприятные отношения между человеком и внешней средой регулируются благодаря совладанию, под которым по­нимаются усилия, направленные либо на изменение неблагоприятных об­стоятельств, либо на переоценку стрессовой ситуации.

**Деловая игра**

**«Проблема зависимости от психоактивных веществ среди молодежи»**

**Цель:** помочь подросткам осознать пагубность зависимости от психоактивных веществ и ее последствия.

**Ход игры:**

**I. Организационный момент**.

Участники деловой игры разбиваются на пять-шесть групп. Каждая группа получает лист ватмана, фломастеры, цветную бумагу.

**II. Выполнение заданий.**

Задание 1. создайте портрет зависимого человека (зависимость от табака, алкоголя, наркотиков). Это может быть и символические изображения. Дайте ему краткую характеристику, подпишите, какими качествами он обладает. Время работы группы – 10-15 минут.

После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются на одном столе, и ребята делятся своими впечатлениями. Это упражнение позволяет более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

Задание 2. участники деловой игры разбиваются на три группы. Каждая группа представляет собой реакцию молодежной газеты или журнала. Они получают письма разного содержания от подростков, от сверстников. Задача группы – сочинить ответ, способный по их мнению, разрешить возникшую проблему. Время работы группы – 10-15 минут.
**Ситуация 1.**
У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть времени проводит с ними.

Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика.

^ ПОСОВЕТУЙТЕ, КАК?
**Ситуация 2.**
Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно и я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?» Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома.
^ ЧТО МНЕ ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?
**Ситуация 3.**
Мы дружим уже больше года. В последнее время моя девушка очень изменилась, у нее появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселыми и беззаботными. Она созналась, что несколько месяцев балуется ханкой и это ей нравится.
Этой новостью я поделился с другом, у которого в прошлом году от передозировки наркотиков умер брат. Друг советует обраться за помощью ко взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения.
^ КАК МНЕ ПОСТУПИТЬ?
**Обсуждение:**

* Доступна ли форма ответа на письмо?
* Насколько интересен, понятен ответ?
* Не вызвал ли ответ чувство неприязни или смущения?

Смысл этого упражнения заключается в том, что подростки формируют навык аргументированного отстаивания своей позиции, причем в ситуации оказания помощи сверстнику.

Задание 3. участники деловой игры разбиваются на 3 группы. Каждая группа представляет собой работников телевидения. Их задача – придумать и поставить телевизионный ролик о вреде зависимости. Можно работать в любых жанрах: реклама, музыкальный клип, мультипликация, сказка, постановка и пр. также можно использовать музыку, танцы, костюмы. Время подготовки группы – 10-15 минут. Это задание может быть подготовлено заранее.

По окончании просмотра роликов участники обсуждают, какой из роликов был самым удачным и почему. Это упражнение позволяет подросткам утвердиться в своей позиции и осознать, как легко становятся зависимыми молодые люди и какие последствия ожидают зависимых людей.

**III. Подведение итогов.**

**Учебный план программы 3-го курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности**  |
| 1. 1.
 | Выявление и реабилитация обучающихся «группы риска» |  | Групповые и индивидуальные психодиагностические исследования обучающихся по запросу  |
| 1. 2.
 | Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся | 3 | Групповое коррекционно-развивающее занятие «Как противостоять информационному насилию», «Ответственность», «Профилактика переутомления» |

**Список литературы для учителя**

1.Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению. Москва, 2018

2.Методические материалы профилактика буллинга в образовательной организации, Южно-Сахалинск ,ГБУ Центр психолого-педагогической помощи семье и детям, 2015

3.Методические рекомендации «Первичная профилактика суицидального и аддиктивного поведния обучающихся в условиях образовательных организаций. Новосибирск,2017 г.

**Занятие «Как противостоять информационному насилию»**

**Цель-** развитие навыков распознавания информационного насилия

**Задачи**:

* знакомство с понятием «потребности»;
* определение своих нереализованных потребностей (методика «Дом);
* навыки анализа недобросовестной рекламы
* определение путей формирования зависимостей

Вводная часть: насилие- причинение ущерба кому-либо. Бывает психологическое, физическое, сексуальное. Проявляется в виде угроз, манипуляций, нанесения побоев, принуждения к сексу, лишения необходимого, принуждения к выполнению каких-либо действий.

На что направлено информационное насилие? Недобросовестная реклама- психологическое воздействие на человека с целью заставить совершить его определенные действия- купить определенный товар.

Как действует? У каждого человека есть потребности (физиологические, в безопасности, в любви и уважении, в признании, потребность в самоактуализации). У каждого из нас всегда есть неудовлетворенные потребности. Именно потребности побуждают и направляют деятельность человека. Они предопределяют выбор, поступки и в конечном итоге саму жизнь человека. Потребности условно разделяются на несколько групп: физические, социальные и интеллектуальные.

1. *Ответь на следующие вопросы:*
* Какие потребности жизненно необходимо удовлетворять?
* Что может чувствовать человек, если его потребности не удовлетворяются?
* Какие способы преодоления негативных эмоций чаще всего, по твоему мнению, используют люди?

**Способы преодоления негативных эмоций:** Планирование решения проблемы, которая вызвала негативные эмоции; Обращение за помощью к близкому человеку, другу; Занятие спортом или другой физической активностью; Занятие творчеством; Сон; Употребление психоактивных веществ; Отвлечение с помощью компьютерной игры; Вкусно и много едят

**Ответьте на вопросы:**

* какие из предложенных способов являются опасными и могут вызвать зависимость?
* Предложите свои способы преодоления негативных эмоций.
* Чем опасны зависимости?
* Как можно узнать, сформировалась ли зависимость? (Признаки зависимости)

**Упражнение 3. Зависимость от интернета**

Перечисли характерные черты человека, страдающего интернет- зависимостью

**Упражнение 4. Приемы недобросовестной рекламы**

*Ниже приведен перечень приемов недобросовестной рекламы. Опиши по 2–3 примера их использования, с которыми ты встречался/лась в своей жизни (при описании рекламы укажи, где ты её встречал/а: в журнале «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_», на рекламном щите, по телевизору, на сайте «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» …*

• Связь с общечеловеческими ценностями (свобода, радость, независи­мость).

• Связь с приключениями.

• Связь с романтическими ситуациями.

• Наделение товара фантастическими свойствами.

• Реклама товара на популярных мероприятиях.

• Подчёркивание побочного достоинства товара (не главного).

• Приписывание товару свойства «национальной гордости».

**Примеры недобросовестной рекламы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Схема анализа рекламы**

1. На каких людей рассчитана эта реклама? (Кому она ближе и интереснее всего?)

2. Что вам больше всего понравилось в рекламе?

3. Что больше всего не понравилось?

4. Какой прием использован для привлечения внимания (что обещает реклама)?

5. К чему на самом деле призывает реклама?

6. Можно ли достичь того, что обещает реклама, с помощью рекламируе­мого продукта?

7. Что на самом деле получают люди, употребляя рекламируемый продукт?

***Напиши свои выводы о проделанной работе.***

*5. Выбери одно из высказываний о потребностях человека. Поясни, чем оно тебя привлекло.*

«Не хлебом единым жив человек» (русская пословица)

«Власть над собой – самая высшая власть, порабощённость своими страстя­ми – самое страшное рабство» (Лев Николаевич Толстой (1828–1910), рус­ский писатель)

*6.Завершение занятия. Подведение итогов.*

**Занятие «Ответственность»**

**Цель занятия**- формирование у обучающихся представления об ответственном поведении

**Задачи:**

* знакомство с понятием «ответственность»;
* определение личностных качеств ответственного человека;
* знакомство с компонентами ответственности;
* определение личного уровня сформированности компонентов ответственности обучающихся

**Ход занятия:**

Добрый день! Скажите пожалуйста, всем ли здесь присутствующим есть 18 лет? (ответы детей). Вам 18 лет, вы стоите на пороге взросления, а скажите пожалуйста, что отличает взрослого человека от подростка? Какие качества личности? (ответы детей).

Совершенно верно! А самое главное отличие – это ответственность. В связи с этим назовите мне какая тема нашего занятия ? Правильно! Тема – «Ответственность». Сегодня мы дадим определение понятию ответственности (слайд с задачами урока), определим, какие качества личности присущи ответственному человеку, познакомимся с компонентами ответственности и определим при помощи анкеты уровень сформированности у вас этих компонентов.

Итак, что же такое ответственность? Давайте разберем несколько определений этого понятия:

1. Ответственность- необходимость или обязанность отвечать за свои решения, действия и поступки .
2. Ответственность-это груз, дающий силы.
3. Ответственность- это умение предвидеть последствия своих поступков для себя, окружающих людей, природы, предметов, сделанных другими людьми.

*Задания для детей:*

-приведите примеры для каждого определения.

-какое определение ответственности дали бы вы?

**Упражнение «Личная ответственность»**

Продолжи предложение: Я лично отвечаю за…

**Упражнение «Качества ответственного человека»**

**Есть у меня**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Хочу развить у себя:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета «Компоненты ответственности»**

**Инструкция:** в анкете предложены высказывания. Подумай, что тебе свойственно в большей степени и выбери наиболее подходящий ответ:

**1.Для меня ответственность-это:**

1. Выполнение долга, обязанностей;
2. Выполнение данных обещаний;
3. Выполнение запланированного мною с учетом того, что требуется

**2.Если ты сталкиваешься с трудностями в жизни или в процессе выполнения какой-либо работы, как ты себя ведешь?**

1. Сразу стараюсь найти средства их преодоления;
2. Чаще всего у меня опускаются руки

**3.Приступая к какой-либо работе либо совершая какой-либо поступок, предвидишь ли ты его результаты, последствия?**

1. Всегда стараюсь ясно представить, что получится
2. Как правило, имею смутное представление о результате, последствиях;
3. Обычно не задумываюсь о конечном результате, последствии

**4.В жизни часто встречаются ситуации ,когда мы вынуждены брать на себя обязанности. если возникает необходимость взятия новых обязанностей, ты:**

1. Принимаешь охотно, добровольно, если это отвечает твоим интересам;
2. Принимаешь охотно, если видишь в этом смысл, если не для себя, то для кого-либо;
3. Как правило, неохотно принимаешь

**5.Отметь, как ты относишься к обещаниям:**

1. Охотно даю обещания и всегда их выполняю;
2. Обещания даю неохотно, и бывает так, что не всегда их выполняю

**6.Есть такое утверждение, что человек «должен принять на себя ответственность за все им сделанное и за все упущенное»**

1. Человек должен нести ответственность только за то, что он сделал;
2. человек несет ответственность не только за то, что он сделал, за результаты своей работы, но и за свои намерения (планы)

**7.если ты знаешь, что от итога дела, которое предстоит выполнить, зависит многое, то ты:**

1. стараешься избежать его;
2. выполняешь его, т.к. его все равно не возможно избежать;
3. выполняешь его, испытывая удовольствие

**8. к выполнению ответственного дела ты:**

1. приступаешь сразу же с уверенностью, что все получится
2. не приступаешь, пока не просчитаешь возможные варианты
3. стараешься избежать его

**9. если тебе предстоит работа, требующая добросовестного отношения, ты**:

1. испытываешь положительные эмоции
2. испытываешь дискомфорт
3. испытываешь негативные чувства

**10. если при выполнении задания возникают трудности, то:**

1. стараешься самостоятельно с ними справиться
2. обращаешься за помощью к компетентным лицам
3. ждешь, пока трудности разрешатся с течением времени

**11.для выполнение ответственной деятельности ты обычно:**

1. ждешь от окружающих конкретных инструкций
2. сам определяешь порядок и уровень сложности своих действий

**12.если ты не успеваешь качественно и вовремя выполнить ответсвенное дело, ты:**

1. сильно переживаешь
2. если переживаешь, то недолго
3. не придаешь этому значения

**13.при выполнении ответственного дела тебя :**

1. всегда беспокоит своевременность и качество результата
2. беспокоит либо своевременность выполнения, либо качество, т.к. совместить это очень сложно
3. особо не беспокоит срок и качество результата

**14.дело, требующее добросовестного отношения, как правило ты:**

1. бывает, что не выполняешь вообще
2. выполняешь не всегда качественно и в срок
3. выполняешь качественно и в срок

**15. при выполнении ответственного дела поддержка и советы со стороны окружающих тебе, как правило:**

1. не требуются
2. необходимы на определенных этапах
3. необходимы всегда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компоненты ответственности**  | **Ключ**  | **Сумма баллов** |
| Способность планировать, прогнозировать | 1а-1б, в-2,с-3; 3а-2б,в-1,с-0;6а-1б,в-2; 8в-1б |  |
| Ответственное поведение, ориентация на дело | 2а-1б,5а-1б,7в-1б,с-2;8а-1б;10а-2б,в-1б; 11в-1б; 14в-1б |  |
| Мотивация на успех | 4а-2б,в-1б; 5а-1б; 9а-2б,в-1б;12а-2б, в-1б; 13а-2б., в-1б. |  |

**Интерпретация полученных результатов:**

Способность планировать, прогнозировать высокий уровень-6-8 баллов: средний уровень-3-5 баллов, низкий уровень:0-2 балла

Ответственное поведение, ориентация на дело: 7-9 баллов высокий уровень; 3-6 баллов- средний уровень, 0-2 балла низкий уровень

Мотивация на успех-8-11 баллов -высокий уровень, 4-7- средний, 0-3- низкий

**Занятие «Профилактика переутомления»**

Некоторые подростки предъявляют слишком высокие требования к себя. Им хочется все успеть, везде поучаствовать. Их постоянно изматывает нервотрепка из-за ощущения, что огромные возможности уплывают из рук. Срывы в отдельных делах вызывают не уныние, а раздражение и даже ярость. Давайте проверим, а вы не из таких безгранично верящих в свои силы? Если да, то может быть именно в этом причина ссор с товарищами? А как узнать, высокого ты мнения о себе или нет?

**Составьте диаграмму расходования собственного времени «Мои сутки».**

Старайся выполнить это задание быстро, улавливая первое, что приходит в голову.

Прикинь, какое занятие тебе нравится больше всего на свете. Прикинул? Запиши, обозначь его как-то. Сколько времени (часов, минут) ты ежедневно хотел бы потратить на это занятие? Запиши это число.

 Какое еще дело, занятие манит тебя? Запиши и его и пометь рядом количество часов (минут), которое ты хотел бы потратить на это второе по важности дело.

Продолжай в виде таблицы этот перечень до тех пор, пока не перечислишь все, что тебя интересует. Не забудь в конце добавить время на еду, сон, посещение школы, поездку в транспорте, стирку, уборку.

Внимание! Важное условие: не занимайся арифметическими подсчетами планируемого времени до того, как составишь весь список. Не стесняйся, подсчитывать будем потом.

Подсчет.

Теперь можно посчитать, какого размера сутки тебе нужны, чтобы выполнить все желания. Учти, что результат может оказаться неожиданным. Кто-то мечтает о сутках в 100 часов, а кому-то достаточно девяти.

Сколько получилось у тебя?

Чем больше часов в сутках, тем больше твои требования к самому себе оторваны от настоящей жизни, от твоих внутренних возможностей. Значит, надо сделать уступку реальному миру. Иначе ты будешь становиться все более и более нервным и просто невыносимым в общении с товарищами.

Тем же, у кого мало часов в сутках, можно порекомендовать проявлять побольше активности в жизни, в общении с одноклассниками. Нужно найти себе какое-нибудь хобби. Попробуй разные занятия: спорт, чтение, участие в театральных постановках, видеосъемку и т.д.

**Опросник «Почему я устаю?»**

Если твое ощущение совпадает с содержанием утверждения, поставь ответ «да», если не совпадает- ответ «нет», если затрудняешься с ответом, поставь оба ответа.

Опросник

1. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком.
2. В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым я раньше относился спокойно.
3. Я стал вялым и безразличным.
4. Мне трудно удержать в памяти те дела, которые нужно сделать сегодня
5. В последнее время мне стало труднее учиться
6. У меня ровный и спокойный характер
7. Меня мучают боли в висках и во лбу
8. У меня бывают приступы сердцебиения
9. Мне трудно сосредоточиться на задании
10. У меня иногда возникает ощущение тошноты
11. У меня часто болит голова
12. Моя учеба и увлечения перестали мне нравиться
13. Я постоянно хочу спать днем
14. Мои близкие стали замечать, что у меня стал портиться характер
15. Мне нравится работать в коллективе
16. Я с удовольствием прихожу в школу
17. У меня чаще всего беспокойный сон
18. Я все время чувствую себя усталым

Ключ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| да | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| нет | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |

Если у тебя получилось более 6 баллов, это свидетельствует о наличии начальной формы хронического утомления. В этом случае следует подумать о более рациональном режиме дня, возможности снижения нагрузок, может быть о нормализации взаимоотношений с окружающими: сверстниками, родителями.

**Упражнение «Мое состояние»**

Нарисуйте на листе свое состояние цветными карандашами.

Обсуждение:

* Как оно выглядит?
* Где в теле оно проявляется?
* Когда оно проявляется?
* Что способствует его появлению?
* Что я делаю для того, чтобы его не было?

Теперь переделайте свой рисунок так, чтобы в нем отсутствовали негативные эмоции.

**Упражнение «Царский указ»**

Работа в группе: какие советы вы бы дали ребятам, чтобы не допустить возникновения у них хронического утомления? Оформите эти советы в виде царского указа.

**Дополнительные материалы**

**Занятие «Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций»**

*В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным способом.*

*А.Лоуэн*

Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать, природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово – универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.

* На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал, рассуждал: «Других станций поблизости нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»

Другой способ выражения чувств и эмоций – это мимика. Дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности, различают смех на лице другого человека еще до 3 лет, боль – только в 5-6 лет, гнев - в с 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

**Задание №1. Мимика.**

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

Кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики. Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему? Львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции написаны у них на морде. Медведь живет один. Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме.

**Задание №2. «Угадай эмоцию».**

К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

**Задание №3.**

Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми:

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ** | **ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ** |
| * Ненависть
* Гнев
* Зависть
* Жадность
* Обидчивость
* Подозрительность
* Тщеславие
 | * Любовь
* Доброта
* Великодушие
* Щедрость
* Способность прощать
* Доверчивость
* Скромность
 |

Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

**Задание №4. Тест эмоций.** **(тест Басса-Дарки в авторской модификации)**

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия (К) | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
| Негативизм (Н) | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О) | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П) | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 15 | 23 | 31 | 39 |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.

9. Мне не раз приходилось драться.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.

22. Многие люди мне завидуют.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если не понимают слов, я применяю силу.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

32. Я мало помогаю своим родителям.

33. На удар я отвечаю ударом.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.

40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

|  |
| --- |
|   |5+ |4+ |3+---------------------------------------------------- |2+ |1+  | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_ Ф К Р Н О П В Ч  |

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

***Физическая агрессия*** - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

***Косвенная агрессия*** - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

***Раздражение*** - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".

***Негативизм*** - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

***Обидчивость*** - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

***Подозрительность*** - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

***Вербальная агрессия*** - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

***Чувство вины*** - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам в достижении своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность – ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

1. Природная, врожденная агрессивность.

2. Спровоцированная агрессия как реакция на внешние причины.

3. Агрессия как результат воспитания.

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением – то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Уровень эмоциональности индивидуален – от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника:

* Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста. «Проблемы с деньгами?», - спросил полицейский. «Нет». «Проблемы в семье?» Тот снова покачал головой. «Тогда в чем же дело?» «Меня волнуют мировые проблемы», - ответил самоубийца. «Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим», – сказал полисмен. Они около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей – соучастниками.

**Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.**

1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.

*«Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают».*

2. Согласны ли вы с этим высказыванием? Письменно обоснуйте свою точку зрения, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

*«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.*

**Занятие «Моё поведение в конфликтной ситуации»**

***Конфликт*** – это столкновения, серьёзные разногласия, во время которых вас обуревают неприятные чувства или переживания.

Конфликты неистребимы – они появляются при любых жизненных обсто­ятельствах и сопровождают нас от рождения до смерти. Довольно часто мы вовлечены в разного рода конфликты – служебные, бытовые, межличност­ные и внутриличностные. Ни один конфликт бесследно не проходит для нас. Их итогом становится стресс, ведущий к расстройствам нервной системы. Психологи выделяют пять стратегий поведения в конфликте (см. рис.):

• соревнование, конкуренция – открытая борьба за свои интересы, упор­ное отстаивание своей позиции (неблагоприятный, малопродуктив­ный);

• избегание (игнорирование) – уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не устранив её причины (просто от­кладывание его);

• приспособление – изменение своей позиции, перестройка поведения, сглаживание противоречий, поступаясь иногда своими интересами (не решает, а усугубляет);

• компромисс – урегулирование разногласий через взаимные уступки (наиболее удобный, но обе стороны не удовлетворяют свои интересы);

• сотрудничество – совместная выработка решения, удовлетворяющего интересы всех сторон (он самый благоприятный).

*Рисунок.* Стратегии поведения в конфликте

А как ты думаешь, какой у тебя стиль решения конфликтов? Хочешь узнать?

***Инструкция.*** Ответь на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно тебе то или иное поведение в конфликтной ситуации.

Для этого выбери один из трёх предложенных вариантов ответа и обведи цифру, соответствующую твоему мнению: редко, от случая к случаю, часто.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утверждение  | Редко | От случая к случаю | Часто |
| 1. Угрожаю или дерусь.
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Стараюсь принять точку зрения про­тивника, считаюсь с ней, как со своей
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Ищу компромисс
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Допускаю, что неправ, даже если не могу поверить в это окончательно
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Избегаю противника
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Желаю во что бы то ни стало до­биться своих целей
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Иду на компромисс
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Сдаюсь
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Меняю тему
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего всё началось
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Немножко уступаю и подталки­ваю тем самым к уступкам другую сторону
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Предлагаю мир
 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Пытаюсь обратить всё в шутку
 | 1 | 2 | 3 |

***Бланк для ответов.*** Вариант ответа: 1 – если так поступаете редко; 2 – если от случаю к случаю; 3 – если часто.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **А** | **Б** | **В** | **Г** | **Д** |
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Всего | Всего | Всего | Всего | Всего |

***Обработка и интерпретация результатов теста.*** Посчитай сумму бал­лов по столбцам. Посмотри, в каком столбце у тебя получилось наибольшее количество баллов.

***Интерпретация результатов теста:***

**А** – жёсткий стиль решения конфликтов (конкуренция). Такие люди до по­следнего стоят на своём, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы. Интересы второй стороны не учитываются.

**Б** – примиренческий стиль (сотрудничество). Ориентирован на «сглажива­ние углов» с учётом того, что всегда можно договориться, на поиск альтер­нативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

**В** – компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс, т.е. уступка в ущерб интересам обеих сторон.

**Г** – мягкий стиль (приспособление). Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

**Д** – уходящий (избегание). Этот стиль ориентирован на уход от конфлик­та. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить кон­фликт до открытого столкновения. При этом проблема не решается.

**ВЫВОД:**

*Мой стиль поведения в конфликтной ситуации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

*Я думаю, что мне необходимо* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Памятка «Как выйти из конфликтной ситуации»**

1. Прежде чем ты вступишь в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат от этого ты хочешь получить.

2. Утвердись в том, что этот результат для тебя действительно важен.

3. В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека.

4. Соблюдай этику поведения в конфликтной ситуации, решай проблему, а не своди счёты.

5. Будь твёрдым/ой и открытым/ой, если убеждён/а в своей правоте.

6. Заставь себя слышать доводы своего оппонента.

7. Не унижай и не оскорбляй другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.

8. Будь справедливым/ой и честным/ой в конфликте, не жалей себя.

9. Умей вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

10. Дорожи собственным уважением к самому себе, решаясь идти на кон­фликт с тем, кто слабее тебя.

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить твою жизнь! Постарайся, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

**Занятие « Мой уровень агрессивности»**

Нередко сложные жизненные ситуации возникают из-за неправильного общения с окружающими людьми. Если вместо чуткого, приветливого, доброжелательного отношения к людям ты будешь вести себя агрессивно, то неизбежно попадёшь в конфликтную, сложную жизненную ситуацию. Свой уровень агрессивности ты можешь оценить с помощью опросника.

***Инструкция.*** Подчеркни ответ, который ты считаешь подходящим для себя:

I. Склонен/на ли ты искать пути к примирению после конфликта?

1. Всегда 2. Иногда 3. Никогда.

II. Как ты ведёшь себя в критической ситуации?

1. У меня всё кипит внутри.

2. Сохраняю полное спокойствие

3. Теряю самообладание.

III. Каким считают тебя одноклассники?

1. Самоуверенным/ой и завистливым/ой.

2. Дружелюбным/ой.

3. Спокойным/ой и независтливым/ой.

IV. Как ты отреагируешь, если тебе предложат ответственное поручение?

1. Приму его с некоторыми опасениями.

2. Соглашусь без колебаний.

3. Откажусь от него ради собственного спокойствия.

V. Как ты будешь себя вести, если кто-то из одноклассников без разрешения возьмет с твоей парты дневник?

1. Выдам ему «по первое число».

2. Заставлю вернуть.

3. Спрошу, не нужно ли ему ещё что-нибудь.

VI. Какими словами ты встретишь друга, если он (она) опоздал/а на встречу?

1. «Что это тебя так задержало?»

2. «Где ты торчишь допоздна?»

3. «Я уже начал (а) волноваться».

VII. Как ты повёл/а бы себя за рулем автомобиля в компьютерной игре?

1. Старался/лась бы обогнать машину, которая «показала мне хвост»?

2. Тебе всё равно, сколько машин тебя обошло.

3. Помчусь с такой скоростью, чтобы никто меня не догнал.

VIII. Какими ты считаешь свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.

2. Легкомысленными.

3. Крайне жёсткими.

IX. Что ты предпринимаешь, если не всё удаётся?

1. Пытаюсь свалить вину на другого.

2. Смиряюсь.

3. Становлюсь впредь осторожнее.

X. Как ты отреагируешь на статью о распущенности современной молодёжи?

1. «Пора бы уже запретить такие развлечения».

2. «Надо создать нам возможность организованно и культурно отдыхать».

3. «И что они с ними столько возятся?»

XI. Что ты ощущаешь, если похвала, на которую ты рассчитывал/а, доста­лась другому?

1. «И зачем я только на это нервы тратил/а?»

2. «Видно, его физиономия учителю приятнее».

3. «Может быть, мне это удастся в другой раз?»

XII. Как ты смотришь страшный фильм?

1. Боюсь.

2. Скучаю.

3. Получаю искреннее удовольствие.

ХIII. Если из-за дорожной пробки ты опаздываешь на важную встречу?

1. Будешь нервничать во время встречи.

2. Попытаешься вызвать понимание.

3. Огорчусь.

XIV. Как ты относишься к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараюсь выиграть.

2. Ценю удовольствие подвигаться.

3. Очень сержусь, если не везёт.

XV. Как ты поступишь, если тебя плохо обслужили в кафе (или другом до­суговом месте)?

1. Стерплю, избегая скандала.

2. Вызову главного и сделаю ему замечание.

3. Отправлюсь с жалобой к директору.

XVI. Как ты себя поведёшь, если твоего младшего брата обидели в школе?

1. Поговорю с учителем.

2. Устрою скандал обидчикам.

3. Посоветую ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-твоему, ты человек…?

1. Средний.

2. Самоуверенный.

3. Пробивной.

XVIII. Что ты ответишь человеку, с которым столкнулся/ась, торопясь зайти в помещение?

1. «Простите».

2. Ничего не скажете.

3. «Ну, что …»

XIX. Как ты отреагируешь на телевизионную передачу о случаях хулиган­ства среди молодёжи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»

2. «Надо ввести строгие меры».

1. 3. «Нельзя всё валить на молодёжь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представь, что тебе предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное ты предпочтёшь?

1. Тигра или леопарда.

2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

*Внимательно просмотри подчеркнутые ответы и суммируй номера ответов.*

*Я набрал/а \_\_\_\_\_\_\_\_ баллов.*

*Прочитай, что это означает:*

**36–44 очка.** Ты умеренно агрессивен/на, но вполне успешно идёшь по жиз­ни, поскольку в тебе достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

**45 и более очков.** Ты излишне агрессивен/а и при этом нередко бываешь неуравновешенным/ой и чрезмерно жестким/ой по отношению к другим людям. Ты надеешься добраться до власти, рассчитывая на свои силы, и до­биться успеха, жертвуя интересами домашних, окружающих. Поэтому тебя не удивляет неприязнь одноклассников, но при малейшей возможности ты стараешься их за это наказать.

**35 и менее очков.** Ты чрезмерно миролюбив(а), что обусловлено недостаточ­ной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что ты как травинка гнёшься под любым ветерком... И всё же по­больше решительности тебе не помешает!

Если по семи и более вопросам ты набрал/а по три очка, и менее, чем по семи вопросам, – по одному очку, то взрывы твоей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Ты склонен/на к непроду­манным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Ты относишься к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируешь конфликтные ситу­ации, которых вполне мог/ла бы избежать.

Если же по семи и более вопросам ты получил/а по одному очку и менее, чем по семи вопросам, – по три очка, то ты чрезмерно замкнут/а. Это не значит, что тебе не присущи вспышки агрессивности, но ты подавляешь их уж слишком тщательно.

Результаты этого теста – информация для размышления о том, как повы­сить эффективность своего поведения в сложных жизненных ситуациях. Возможно, тебе стоит поразмышлять над тем, как снизить свой уровень агрессивности или, наоборот, повысить способность защищать свои грани­цы и не позволять другим «наезжать» на твоё личное пространство.

**ВЫВОД:**

*По результатам теста у меня \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уровень агрессивности.*

*Высокая агрессивность в общении с людьми может привести к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

1. *Низкая агрессивность может привести к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*
2. *Я думаю, что мне необходимо* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Занятие «Интересы и склонности в выборе профессии»**

Когда не удовлетворяются потребности,
жить трудно;
когда не получают пищу интересы
или их нет — жить скучно.

***М. Эриксон***

*...Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции, читал вслух Гомера. Однажды он подарил сыну иллюстрированную «Всемирную историю для детей». Там была изображена охваченная огнем Троя. «Где находится этот город?» — спросил мальчик. «Никому еще не удавалось найти его», — ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его!» — воскликнул сын.С 14 лет он ученик в лавке, затем юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским — за 6 недель! Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет бросает всё и погружается в археологию. Он трудится без сна и отдыха, преодолевая неимоверные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Все его сбережения отданы идее. Он буквально следует детским впечатлениям: копает там, где указал Гомер. И сказка стала действительностью — Герман Шлиман нашел сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле.*

***Ведущий.***С обыденной точки зрения поведение Шлимана — чудачество. Ведь у него было, казалось бы, все, что нужно для счастья, — положение в обществе и богатство. Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и богатство были только средством достижения цели, а не целью.

Представим, что не было этих сорока лет упорного труда, не было этого бесценного профессионального и жизненного опыта, которые позволили Шлиману разбогатеть. А был мальчик, который хотел разыскать Трою. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы бывают различными по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Известны случаи, когда интересы ребенка шли вразрез с планами родителей.

«У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза.

Большинство великих людей — ученых, писателей, композиторов, художников — уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияют окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

**Методика «Профиль»**

***Инструкция.***Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс. Если не нравится — минус. Если сомневаетесь, поставьте знак вопроса. Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

1. **Мне нравится...**
2. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
3. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
4. Выяснять устройство электроприборов.
5. Читать научно-популярные технические журналы.
6. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
7. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
8. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
9. Наблюдать за работой медсестры, врача.
10. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
11. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
12. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
13. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
14. Ремонтировать бытовые электроприборы.
15. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
16. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
17. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
18. Участвовать в общественной жизни школы, города.
19. Объяснять одноклассникам учебный материал.
20. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
21. Соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.
22. Проводить опыты по физике.
23. Ухаживать за животными, растениями.
24. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
25. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
26. Коллекционировать камни, минералы.
27. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
28. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
29. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.
30. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
31. Участвовать в военных играх, походах.
32. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
33. Замечать и объяснять природные явления.
34. Собирать и ремонтировать компьютеры.
35. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
36. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
37. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
38. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
39. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
40. Искать и находить способы зарабатывания денег.
41. Заниматься физической культурой и спортом.
42. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
43. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
44. Разбираться в принципах работы электроприборов.
45. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
46. Читать географические и геологические карты.
47. Участвовать в спектаклях, концертах.
48. Изучать политику и экономику других стран.
49. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
50. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
51. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Подсчитайте количество плюсов в каждой из десяти колонок.

Десять колонок — это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

1 — физика и математика;
2 — химия и биология;
3 — радиотехника и электроника;
4 — механика и конструирование;
5 — география и геология;
6 — литература и искусство;
7 — история и политика;
8 — педагогика и медицина;
9 — предпринимательство и домоводство;
10 — спорт и военное дело.

Чем выше балл в колонке, тем выше ваш интерес к соответствующему предмету или виду деятельности. Максимальный балл — пять — говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает двух, значит, ваши профессиональные интересы еще не сформированы.

Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

Если интересы можно обозначить словом «хочу», то склонности — это первый шаг к «могу». Можно ли управлять интересами?

Вспомним страницы романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера»:

*Том вышел на улицу с ведром известки и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелою ношей... И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение — блестящая, гениальная мысль.
Он взял кисть и спокойно принялся за работу. Вот вдали показался тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего.
— Что, брат, заставляют работать?
Том круто повернулся к нему:
— А, это ты, Бен! А я и не заметил.
— Слушай-ка, я иду купаться. Небось, и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать.
Том посмотрел на него и сказал:
— Что ты называешь работой?
— А разве это не работа?
— Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе... Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?.. Из тысячи... даже, пожалуй из двух тысяч мальчиков найдется только один, кто сумел бы выполнить это как следует...
...Если бы известка не кончилась, он разорил бы всех ребят этого города. Сам того не ведая, он открыл закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек страстно захотел обладать какой-либо вещью, эта вещь должна достаться ему как можно труднее.*

Тому удалось сделать привлекательной, по крайней мере в восприятии товарищей, скучную, неинтересную работу. Он убедил ребят, что белить заборы — большая честь и редкое удовольствие. И самое главное, что они испытали эти чувства на самом деле.

Если влиять на интересы других людей можно, то управлять своими собственными интересами просто необходимо. Для это нужно соблюдать следующие условия:

1) добровольность — цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;

2) постепенность — следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;

3) положительные эмоции («усилие на грани приятного») — заниматься до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

Интерес формируется в реальном деле — пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать себя в разных видах деятельности — спорте, литературе, искусстве, науке — в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках, секциях, музыкальных школах.

**Занятие « Формула профессии»**

***Ведущий.***Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Проще всего ее найти, если знаешь автора и название, — в этом поможет алфавитный каталог. Но бывает так, что читатель ищет литературу по интересующей его теме, не зная ни автора, ни названия. Тогда библиотекарю приходит на помощь тематический каталог, по которому можно найти нужные книги. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг на стеллажах.

На уроках биологии вы изучаете классификацию мира природы, на уроках химии — классификацию химических элементов. В широком смысле этого слова классификация — это осмысленный порядок вещей.

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них,если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т.п. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот, например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швеи-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков. У нас в стране чаще всего используется классификация Е.А. Климова, в соответствии с которой все профессии можно распределить по пяти предметам труда (*Е.А. Климов*. Как выбирать профессию).

**1. ТЕХНИКА.**К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники — от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот только некоторые из них. Особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

**2. ЧЕЛОВЕК.**Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.

**3. ПРИРОДА.**К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности.Профессии этой группы: агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в этой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

**4. ЗНАК.**К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса. Предметом труда в этих профессиях является «знаковая система», то есть вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей. От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не всё. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.

**5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ.**К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора. Нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, хороший секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией.

Профессия — это:

* деятельность, направленная на пользу обществу,
* деятельность, требующая профессионального обучения,
* деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).

**Игра «Аукцион»**

Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии. Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача учителя — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5 до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы, придадут игре особую привлекательность.

**«Формула профессии»
(модификация методики Н.С. Пряжникова)**

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (один-два варианта).

1. **Цели труда**
	1. Оценивать, проверять.
	2. Исследовать что-либо, делать открытия.
	3. Перевозить, перемещать людей, грузы.
	4. Изготавливать какие-нибудь предметы.
	5. Учить, воспитывать, консультировать.
	6. Создавать произведения искусства.
	7. Руководить людьми.
	8. Обслуживать кого-либо или что-либо.
2. **Предмет труда**
	1. Человек.
	2. Информация.
	3. Финансы.
	4. Техника.
	5. Искусство.
	6. Животные и растения.
	7. Изделия и продукты.
	8. Природные ресурсы.
3. **Средства труда**
	1. Ручные.
	2. Механические.
	3. Автоматические.
	4. Компьютерные.
	5. Мышление.
	6. Голос, мимика, пантомимика.
	7. Физические возможности организма.
	8. Органы чувств.
4. **Условия труда**
	1. Бытовой микроклимат.
	2. Помещения с большим числом людей.
	3. Разъезды и командировки.
	4. Открытый воздух.
	5. Экстремальные условия
	6. Работа на дому.
	7. Особые условия.
	8. Повышенная ответственность.

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если не выбрали — подберите профессию, которая соответствует этим признакам.

**Определение
профессионального типа личности**

Даже индюков можно научить лазать по деревьям,

но лучше для этих целей нанять белок.
*К. Дайсон*

Американский психолог Дж. Голланд установил связь между психологическим типом человека и его профессией и разработал шкалу приспособленности различных типов личности к шести профессиональным областям, изобразив ее в виде углов шестиугольни ка. Буквы, обозначающие каждый из шести типов, расположены в определенном порядке: Р — реалистический тип, И — интеллектуальный, С — социальный, О — офисный, П — предпринимательский, А —артистический.
**Задание 1. Определение профессионального типа личности(модификация методики Дж. Голланда)**
Представьте, что вы обладаете универсальными способностями и профессиональными навыками. Прочитайте список профессий,сравнивая их попарно. После каждой профессии стоит буква. Это кодпрофессии. Выберите профессию, которая кажется вам более привлекательной, и в бланке ответов напротив ее кода поставьте “+”. Например, в паре “автомеханик (Р)” — “физиотерапевт (С)” для вас интереснее профессия автомеханика. Код этой профессии — Р. Значит,в бланке ответов в строке “Р” надо поставить “+”. Для уточнения содержания профессии пользуйтесь Словарем профессий из Приложения.
Автомеханик (Р) — Физиотерапевт (С)
Специалист по защите информации (И) — Логистик (П)
Оператор связи (О) — Кинооператор (А)
Водитель (Р) — Продавец (С)
Инженер-конструктор (И) — Менеджер по продажам (П)
Диспетчер (О) — Дизайнер
компьютерных программ (А)
Ветеринар (Р) — Эколог (С)
Биолог-исследователь (И) — Фермер (П)
Лаборант (О) — Дрессировщик (А)
Агроном (Р) — Санитарный врач (С)
Селекционер (И) — Заготовительсельхозпродуктов (П)
Микробиолог (О) — Ландшафтный дизайнер (А)
Массажист (Р) — Воспитатель (С)
Преподаватель (И) — Предприниматель (П)
Код профессии
**П л ю сы Сумма плюсов**
Р И С О П А
Администратор (О) — Режиссер театра и кино (А)
Официант (Р) — Врач (С)
Психолог (И) — Торговый агент (П)
Страховой агент (О) — Хореограф (А)
Ювелир-гравер (Р) — Журналист (С)
Искусствовед (И) — Продюсер (П)
Редактор (О) — Музыкант (А)
Дизайнер интерьера (Р) — Экскурсовод (С)
Композитор (И) — Арт-директор (П)
Музейный работник (О) — Актер театра и кино (А)
Верстальщик (Р) — Гид-переводчик (С)
Лингвист (И) — Антикризисный управляющий (П)
Корректор (О) — Художественный редактор (А)
Наборщик текстов (Р) — Юрисконсульт (С)
Программист (И) — Брокер (П)
Бухгалтер (О) — Литературный переводчик (А)
Обработка и интерпретация результатов
Подсчитайте количество плюсов в каждой строке. Максимальное количество плюсов укажет на принадлежность к одному из шести профессиональных типов:
7–10 — ярко выраженный тип;
4–6 — средневыраженный тип;
0–3 — тип не выражен.
Запишите три типа из шести возможных, которые набрали большее количество баллов. Рядом запишите предметы труда, которые, по вашему мнению, соответствуют этим типам.
1. Реалистический тип. Люди, относящиеся к этому типу,предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир.Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверенны в себе, предпочитают работать в условиях четкой регламентации работы, поддерживают традиционные ценности,поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип — социальный.
2. Интеллектуальный. Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость иоригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические, абстрактные задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую ра&
боту и условия, дающие свободу для творчества. Работа для людей интеллектуального типа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей и образов для них может быть важнее, чем общение с другими людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы:
реалистический и артистический. Противоположный тип: предпринимательский.
3. Социальный. Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с интенсивными контактами с другими людьми: обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди социального типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерны хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип: реалистический.
4. Офисный. Люди этого типа обычно проявляют склонность кработе, связанной с обработкой и систематизацией информации,представленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Люди этого типа отличаются
аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко определенную деятельность. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают работу в офисе, не связанную с широкими контактами и принятием ответственности за свои решения. Близкие типы: реалистичный,
предпринимательский. Противоположный тип: артистический.
5. Предпринимательский. Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип: интеллектуальный.
6. Артистический. Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они обладают обостренным восприятием и талантом общения, избегают жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством.Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный
тип: офисный.
В чистом виде эти профессиональные типы не встречаются — можно говорить только о преобладающем типе личности. Любая профессия требует от человека целого комплекса качеств, одни из которых более значимы, а другие — менее.
**Задание 2. По горячим следам**Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессио нальному типу личности можно отнести каждое из них. Поставьте рядом с каждым высказыванием начальную букву соответствующе го типа.
*Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голо* *дать.*
*Шенк*
*Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это* *не врач.*
*В. Бехтерев*
*Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам.*
*Марти Ларни*
*Офис может работать без шефа, но не без секретаря.*
*Дж. Фонда*
*Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные* *с ней профессии политика или биржевого спекулянта.*
*О. Генри*
*Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги того заслуживают.*
*А. Боннар*
Контрольные вопросы
1. Интеллектуальный и социальный типы сближает:
а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике;г) пренебрежение к материальным вопросам.
2. Социальный и предпринимательский типы сближает:
а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике;г) пренебрежение к материальным вопросам.
3. Предпринимательский и офисный типы сближает:
а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике;г) пренебрежение к материальным вопросам.
4. Интеллектуальный и артистический типы сближает:
а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике;

**Памятка родителям:**

**не допустить суицида!**

Ребенок может прямо говорить о суициде, рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

- пренебрежение собственным видом, неряшливость;

- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

***Что делать? Как помочь?***

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам. **Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Если человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность, такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы и может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов; записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.**

**Общероссийский детский телефон доверия**

8-800-2000-122

круглосуточно

**Телефон доверия МЧС**

(8182)29-99-99

круглосуточно

***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,***

***будьте внимательны***