

Департамент образования комитета по социальной
политике и культуре администрации г. Иркутска

Муниципальное казенное учреждение города Иркутска
«Информационно- методический центр развития образования»

**Организация профилактической
и коррекционной работы
по предотвращению аутоагрессивного
поведения обучающихся разных возрастных
групп в общеобразовательной организации**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ**



Иркутск, 2020

Департамент образования
комитета по социальной политике и культуре
администрации г. Иркутска

Муниципальное казенное учреждение города Иркутска
«Информационно-методический центр развития образования»

**«Организация профилактической и коррекционной
работы по предотвращению аутоагрессивного
поведения обучающихся разных возрастных групп
в общеобразовательной организации»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**г. Иркутск
2020 г.**

УДК 37.015.3

ББК 88.6

В сборник вошли методические рекомендации по организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению аутоагрессивного поведения обучающихся разных возрастных групп в общеобразовательной организации

Данное пособие предназначено для педагогов-психологов и социальных педагогов общеобразовательных организаций, а также может быть использовано классными руководителями и учителями-предметниками при планировании внеурочной деятельности.

Редакционная коллегия:

Т.В. Иванова, директор МКУ «ИМЦРО», кандидат педагогических наук, доцент,

Н.А. Труфанова, методист МКУ «ИМЦРО»,

Е. А. Воропаева, методист МКУ «ИМЦРО».

© Департамент образования комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска

© Муниципальное казенное учреждение города Иркутска
«Информационно-методический центр развития образования»

СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Автор: Труфанова Н.А., методист МКУ г. Иркутска «ИМЦРО» 5

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОРТФЕЛЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА 74

РАЗРАБОТКИ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ..... 74

СЦЕНАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ

Составитель: Душкина Ольга Валерьевна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска гимназия № 3 74

КОНСПЕКТ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ НА ТЕМУ: «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ»

Составитель: Кузнецова Любовь Геннадьевна, педагог-психолог МАОУ г. Иркутска СОШ №69 83

РАЗРАБОТКИ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ..... 89

СЦЕНАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ (СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ: 8-9 КЛАСС)

Составитель: Душкина Ольга Валерьевна, педагог-психолог, МБОУ г. Иркутска гимназия № 3 89

УРОК «ДРУЖБА – ЭТО ЦЕННЫЙ ДАР»

Составитель: Ивкина Анастасия Владимировна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №80 95

ГРУППОВОЕ РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ «НАШИ МЫСЛИ И ЭМОЦИИ»

Составитель: Ивкина Анастасия Владимировна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №80 99

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

*Составитель: Ивкина Анастасия Владимировна, педагог-психолог
МБОУ г. Иркутска СОШ №80 108*

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ «КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ»

*Составитель: Ивкина Анастасия Владимировна, педагог-психолог
МБОУ г. Иркутска СОШ №80 122*

ЗАНЯТИЕ «РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ»

*Составитель: Колпакова Наталья Александровна, педагог-психолог
МБОУ г. Иркутска СОШ № 57 140*

ТРЕНИНГ «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ»

*Составитель: Середа Ольга Валентиновна, педагог-психолог,
МБОУ г. Иркутска СОШ № 21 146*

ДЕЛОВАЯ ИГРА «ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ»

*Составитель: Середа Ольга Валентиновна, педагог-психолог МБОУ
г. Иркутска СОШ 21 149*

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*Составитель: Труфанова Наталия Анатольевна, педагог-психолог
методист 151*

ЗАНЯТИЕ «ВОСПИТАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И КОМПЕТЕНТНОСТИ»

*Составитель: Чикунова Екатерина Сергеевна, педагог-психолог
МБОУ г. Иркутска СОШ №9 155*

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Автор: Труфанова Н.А., методист МКУ г. Иркутска
«ИМЦРО»

Данное методическое пособие предназначено для организации профилактической и коррекционной работы педагогом-психологом по предотвращению аутоагрессивного поведения (самоповреждающего) среди обучающихся разных возрастных групп в общеобразовательной организации. Понятие «несуицидальные самоповреждения» не включают в себя членовредительство или другие действия, когда человек вызывает у себя симптомы болезни с явным намерением получить медицинскую помощь или консультацию врача (синдром Мюнхгаузена) или симуляцию (с целью получения выгоды). Главным отличительным признаком суицидальной попытки от добровольных самоповреждений является намерение лишить себя жизни.

Отличия между суицидальной попыткой и не суицидальными самоповреждениями:

Попытка самоуничтожения	Несуицидальное самоповреждение («парасуицид»)
Выражает намерение лишить себя жизни	Нет намерения самоуничтожения
Может быть импульсивным, но в большинстве случаев присутствует хроническое чувство безнадежности и одиночества	Эмоциональное состояние – острая злость, отчаяние или невыносимый дистресс
Характерны более тяжелые и угрожающие жизни формы саморазрушающего поведения (отравление, повешение, прыжки, использование огнестрельного оружия)	Характерны менее тяжелые и чаще всего не смертельные формы саморазрушающего поведения (например, кожные повреждения путем нанесения себе ударов, порезов, ожогов или отморожений)
	Индивид понимает, как правило, что поведение может повлечь за собой серьезные, но не смертельные, повреждения
Существует высокий риск повторения суицидальных попыток, но с меньшей частотой, чем несуицидальные самоповреждения	Существует высокий риск повторения самоуничтожаемых попыток, но с меньшей частотой, часто наблюдаются рецидивы самоповреждения

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число самоповреждаемых попыток и завершённых попыток. Уровень аутоагрессивного поведения среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Анализ материалов уголовных дел показывает, что более 60% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. К наиболее распространённым причинам самоповреждения у детей относятся:

- социальное сиротство (заброшенность);
- причины, тесно связанные с проблемами ближайшего окружения: развод родителей, повторный брак родителей, алкоголизм в семье, конфликтная обстановка в доме, болезнь и потеря близких.

Все дети и подростки отличаются повышенной чувствительностью и восприимчивостью, еще не развитыми способами преодоления конфликтов и стрессовых ситуаций, несформированной системой ценностей и приоритетов. К тому же, у детей еще не сформировано осознание конечности смерти.

У подростков наиболее частые причины аутоагрессивного поведения также связаны с близким окружением:

- неразделенная любовь;
- конфликты с родителями и сверстниками;
- страх перед будущим, одиночество;
- конфликтная обстановка в семье, алкоголизация членов семьи.

В целом ряде случаев подростки решались на самоуничтожение из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной самоуничтожения может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты... Никто не делает это ради собственного удовольствия — это неслышимый крик о помощи.

Распознать подобное поведение не так просто, поскольку оно тщательно скрывается. Некоторыми маркерами могут служить:

- изменение поведения ребёнка;
- замкнутость;
- молчаливость;
- скрытность;
- иногда радикальное изменение стиля жизни и приобретение несвойственных ранее привычек (например, вхождение в молодежные субкультуры) или же периодические высказывания о

бессмысленности жизни, об отсутствии перспективы;

- у детей и подростков может ухудшаться успеваемость, ребенок может становиться более агрессивным, раздражительным.

По результатам исследований, которые проводятся уже не одно десятилетие, доказана эффективность только одного защитного фактора от самоповреждающего поведения – это поддержка близкого человека.

Структурно-функциональная модель межведомственного взаимодействия по выявлению семейного неблагополучия и профилактике самоповреждающего поведения детей и подростков

Профилактика суицидального поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, психологическом, социальном. Условиями успешной профилактической работы считают ее комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Последнее условие особенно важно в работе с активно формирующейся личностью, например с подростками.



Рис. 1. Организационная схема профилактики самоповреждающего поведения в современном обществе.

Система профилактики семейного неблагополучия, самоповреждающего поведения детей и подростков в образовательной организации

Модель деятельности психолого-педагогической службы в учреждениях образования г. Иркутска представляет собой структуру, функции и содержание взаимодействия учреждений и ведомств различных уровней, и соподчиненности, целью которого является раннее выявление и профилактика семейного неблагополучия и самоповреждающего поведения несовершеннолетних.

Психопрофилактическая работа в образовательных учреждениях города осуществляется комплексно, с целью формирования устойчивой мотивации к здоровьесберегающей деятельности всех участников образовательного процесса и социального окружения учреждения образования. Роль педагога-психолога разных звеньев носит больше организационно - профилактический характер, стимулируя всех сотрудников образовательного учреждения, социального окружения и партнерства, родителей участвовать в данном процессе.

Считается, что она наиболее эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие самоповреждающее поведение, на ранних этапах появления проблем. Следовательно, основной задачей педагога-психолога и других специалистов образовательных учреждений является организация психопрофилактической работы среди учащихся и их семей с целью повышения стрессоустойчивости учащихся, выявления «групп риска» среди детей и подростков, имеющих выраженную склонность к формированию самоповреждающего поведения, без проявления такового в настоящее время, и предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным суицидальным поведением.

Принципы модели профилактики самоповреждающего поведения в образовательной среде:

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Ожидаемый результат:

Психологическая и социальная защита детей, снижение уровня эмоционального напряжения и депрессивных состояний детей, оптимизация взаимоотношений в детско-родительской среде.

Работа педагога-психолога с проблемой семейного неблагополучия, суицидального поведения детей и подростков обязательно осуществляется в рамках социального патроната, предусматривающего длительное и тесное сотрудничество всех специалистов, их совместные обсуждения, предусматривающие анализ семейного неблагополучия, семейной ситуации, состояния ребенка, степень и меры по их разрешению. При этом степень включенности в данную деятельность педагога-психолога ОУ определяется уровнем его профессиональной компетенции (от выявления неблагополучных семей и детей «групп риска» до непосредственного участия в процессе кризисной (психотерапевтической) помощи.

Важным условием эффективности социально-психологического сопровождения несовершеннолетнего, подверженного суицидальному поведению, является реабилитация ближайшего окружения ребенка, создание терапевтической поддерживающей среды. Подключение семьи, особенно матери ребенка, к процессу реабилитации, значительно увеличивает эффективность реабилитационного процесса.

Таким образом, реализуется комплексный подход, позволяющий оказывать помощь не только несовершеннолетнему, но и его социальному окружению, позволяет переносить ответственность за дальнейшую судьбу ребенка на семью, родителей, с одной стороны, обеспечивая необходимые ресурсы для выхода из кризиса несовершеннолетнего и его дальнейшей реабилитации, но и, с другой стороны, осуществлять создание единого информационного пространства с целью профилактики семейного неблагополучия и возможного суицидального поведения детей и подростков.

Для создания условий, направленных на активизацию собственных ресурсов ребенка, преодоления сформированных комплексов отчужденности, приводящих к самоповреждающему поведению, на его развитие и саморазвитие, необходима организация психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетнего и его социального окружения.

Психолого-педагогическое сопровождение – это процесс взаимодействия специалистов и несовершеннолетнего, результатом которого является преодоление мотивов самоповреждающего поведения и принятие ребенка социальным окружением.

Результатом психологического сопровождения несовершеннолетнего в процессе адаптации к жизни становится новое жизненное качество – адаптивность, т.е. способность самостоятельно достигать относительно равновесия в отношениях с собой и окружающими как в благоприятных, так и в кризисных жизненных ситуациях.

Эффективность социально-психологического сопровождения несовершеннолетнего предопределяется компетентностью специалистов, высокий уровень профессионального мастерства которых защищает ребенка от риска дополнительной травматизации несовершеннолетнего.

Типология и типы самоповреждающего поведения

Истинное самоповреждающее поведение направляется желанием умереть, не бывает спонтанным. Сопровождается переживаниями и размышлениями о смысле жизни, которым предшествуют угнетенное настроение или депрессивное состояние.

Демонстративное самоповреждающее поведение не связано с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, призывом о помощи или попыткой своеобразного шантажа.

Скрытое самоповреждающее поведение (косвенное самоубийство) ориентировано на риск, на игру со смертью (экстремальные виды спорта, самоизоляция, употребление сильных наркотиков и т.д.).

Типы аутоагрессивного поведения.

Демонстративное поведение. В основе этого типа поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления недовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аутоагрессивное поведение совершается под влиянием ярких эмоций, относится к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции – обида, гнев, – затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное аутоагрессивное поведение. Истинное самоповреждающее поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению данного действия. При таком типе поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие самоповреждающие попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном самоповреждающем поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

Аутоагрессивное поведение, как правило, сопровождается стрессогенным характером жизненной ситуации и фрустрацией ведущих потребностей, для суицидента характерны: невыносимость страданий, поиск выхода, переживание беспомощности и безнадежности, аутоагрес-

сия, искаженное восприятие реальности – заикленность на проблеме («туннельное зрение»).

Возраст существенно влияет на особенности аутоагрессивного поведения. В детском возрасте суицидальное поведение имеет характер ситуационно-личностных реакций, т.е. связано с желанием избежать наказания или стрессовых ситуаций.

Особенности аутоагрессивного поведения детей в разные периоды жизни.

Понятие «смерть» в детском возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Само понятие смерти возникает у детей уже между 2 - 3 годами, и для большинства она не является пугающим событием.

В дошкольном возрасте дети не считают ее концом жизни, а воспринимают как временное явление, подобно сну или отъезду. Вместе с тем, смерть близких, домашнего животного или сверстника из-за особенностей мышления и ограниченности опыта осознается ребенком как результат его желаний, что нередко приводит к сильному чувству вины. Возникающие печаль и грусть очевидны и достигают большой интенсивности, но продолжаются недолго. Дошкольникам несвойственны размышления о смерти, хотя эта тема не проходит мимо их внимания (сказки, события жизни).

В младшем школьном возрасте дети считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Ближе к подростковому возрасту объективные факты смерти становятся более важными, чем фантазии, формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим. В 10-12 лет смерть оценивается как временное явление. Появляется разграничение понятий жизни и смерти, но эмоциональное отношение к смерти абстрагируется от собственной личности.

Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно - шантажирующим аутоагрессивным (агрессия, направленная на самого себя) поступком. Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.

Для ребенка или подростка суицидоопасные конфликтные ситуации могут складываться из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц.

Однако, некоторый максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта, свойственные периоду детства и, создавали ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождали чувство отчаяния и одиночества. Все это делало даже незначительную конфликтную ситуацию суицидоопасной для ребенка и особенно для подростка, что подчас недооценивалось окружающими взрослыми. Все это обуславливает повышенный суицидальный риск в пубертатном возрасте, что, в частности, подтверждается и статистически.

Формирование аутоагрессивного поведения в детском и подростковом возрасте во многом зависит также от некоторых особенностей личности ребёнка (эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, сензитивность, некоторая эксплозивность, импульсивность).

Большинство исследователей считают, что концепция смерти у ребенка приближается к адекватной лишь к 11–14 годам. Только позже ребенок в состоянии по-настоящему осознать реальность и необратимость смерти. Ближе к подростковому возрасту смерть воспринимается как реальное явление, но маловероятное для себя. Поэтому термины «суицид» и «суицидальное поведение» мало приемлемы, это скорее проявления позиций жизненной неустойчивости подростков, которая обусловлена отсутствием навыков социального совладания со стрессом и депрессией.

Примерное содержание деятельности учреждений системы профилактики семейного неблагополучия и аутоагрессивного поведения несовершеннолетних представлено в таблице.

Цели деятельности	Основные направления деятельности	Формы и методы деятельности
Выявление случаев семейного неблагополучия, провоцирующего аутоагрессивное поведение несовершеннолетних	Координация деятельности государственных и негосударственных структур по выявлению неблагополучных семей и детей «Группы риска»	Межведомственные комиссии, программы, проекты
	Разработка информационного обеспечения деятельности по выявлению, профилактике семейного неблагополучия и реабилитации несовершеннолетних	Разработка, издание и распространения буклетов, листовок, плакатов и других информационно-методических материалов

	Оказание экстренной помощи	Телефон доверия, консультирование, срочная социальная помощь, кризисная психотерапия
	Обеспечение жизнедеятельности детей и подростков, склонных к суицидальному поведению	Создание условий для реабилитации, изоляции от семьи
	Комплексное обследование детей, склонных к суицидальному поведению	Медицинская, психологическая, юридическая и социальная экспертиза
	Изучение ситуации семейного неблагополучия	Диагностика, исследования, опросы, анализ документов
1	2	3
Комплексная реабилитация несовершеннолетних, склонных к аутоагрессивному поведению	Медицинская реабилитация	Курс лечения и оздоровления, индивидуальное консультирование психиатра, психоневролога, невропатолога и психотерапевта.
	Психологическая реабилитация	Индивидуальное консультирование, кризисная психотерапия, социально-психологические и психолого-педагогические тренинги.
	Социальная реабилитация	Социальный патронаж, обеспечение жизнедеятельности
	Социально-педагогическая реабилитация	Кружки, секции, клубы, волонтерский патронаж, досуговые мероприятия, общественные объединения
Профилактика семейного неблагополучия, аутоагрессивного поведения и подростков	Обеспечение профессиональной компетентности специалистов	Организация и проведение семинаров, тренингов.
	Обеспечение и развитие специализированной социально-психологической, медико-психологической, психотерапевтической, психиатрической и юридической служб	Доступные бесплатные консультации специалистов
	Информационно-методическая деятельность	Информационно-методические сборники, статьи, книги и пр.
	Деятельность по оптимизации детско-родительских отношений	Выступление на родительских собраниях, беседы, лекции, консультации, тренинги

	Внедрение новых психолого-педагогических технологий в работе	Банк данных, Интернет, информационно-ресурсный центр, оснащение служб сенсорным и реабилитационным оборудованием
	Обучение детей и подростков навыкам стрессоустойчивости и приемам снятия эмоционального напряжения	Образовательные курсы, обучающие семинары, тренинги, привлечение к волонтерской деятельности
	Деятельность по неприятию суицидального поведения как способа решения проблем	Акции, научно-практические конференции, телевизионные передачи, веб-сайты, буклеты, специальные репортажи, открытое обсуждение проблемы в СМИ

Диагностическая деятельность педагога-психолога образовательной организации по профилактике семейного неблагополучия, аутоагрессивного поведения детей и подростков состоит из 3 этапов:

1 этап – общая диагностика контингента образовательного учреждения - детей и подростков, и их семей – с целью выявления «групп риска».

2 этап – диагностика «групп риска» с целью организации психолого-педагогического сопровождения. Данная диагностика осуществляется педагогом-психологом образовательного учреждения, социальным педагогом, классным руководителем, другими специалистами образовательного учреждения с целью изучения проблемной ситуации и определения степени ее влияния на безопасность ребенка.

3 этап - диагностика после поступления сигнала о риске суицидального поведения несовершеннолетнего или совершенной суицидальной попытки должна сочетать в себе знания проблемной ситуации и поддержку семьи - осуществляется специалистами психологической службы при районном управлении образования.

Формы психопрофилактической работы с выявленным семейным неблагополучием

Существуют различные формы психопрофилактической работы с выявленным семейным неблагополучием, провоцирующем суицидальное поведение детей и подростков.

Первая форма – **организация социальной среды**. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к суицидальному поведению, безответственному родительству, семейному неблагополучию. Объектом работы также может быть семья,

социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни. Для проблемных семей профилактика заключается в возможной социальной помощи и формировании ответственного родительства.

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

Третья форма – **активное социальное обучение социально-важным навыкам**. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

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

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

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

4.Тренинг улучшения детско-родительских отношений (формируются умения строить отношения в семье, осуществлять и оказывать психологическую поддержку).

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

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

Шестая форма - **активизация личностных ресурсов**. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в

группах общения и личностного роста, арт-терапия — всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма - **минимизация негативных последствий аутоагрессивного поведения**. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа.

В целях предупреждения аутоагрессивного поведения используются различные психологические методы, ведущими из которых являются: тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики. При разработке мер профилактики суицидов у детей и подростков нужно иметь в виду:

1. Граница между истинным и демонстративно-шантажным аутоагрессивным поведением в детском и подростковом возрасте условна. Целесообразно все суицидальные мысли, тенденции, попытки ребенка рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью.

2. Чем меньше возраст, тем острее протекают депрессивные состояния с высоким аутоагрессивным поведением.

3. Депрессия сама по себе не содержит суицидальных тенденций, они появляются под действием конфликтных ситуаций, если не приняты адекватные меры профилактики, диагностики и лечения.

4. Психологические переживания часто переоцениваются подростками и недооцениваются взрослыми.

5. В структуре депрессивного состояния есть симптомы, наличие которых должно насторожить психолога.

6. При депрессивных состояниях у детей и подростков всегда высок риск повторений, что требует индивидуальной профилактической работы.

7. Как правило, угрозы и намерения реализуются депрессивными детьми и подростками в истинные покушения на **самоубийства**.

Эффективные виды и формы работы с детьми

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

Игротерапия. Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образы, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д.

Арттерапия. Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации.

Музыкотерапия. Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно рекомендовать использовать музыкальные произведения классической музыки.

Библиотерапия. Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы.

Логотерапия. Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний.

Метод свободных словесных ассоциаций. Данный метод используется психологами как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории.

Психодрама, или драматерапия. Использование в работе психолога кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, «проигрывая» конфликтные и значимые для ребенка ситуации, предлагая ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней.

Моритатерапия. Метод, с помощью которого психолог ставит ребенка в ситуацию необходимости производить хорошее впечатление на окружающих.

Гештальттерапия. Этот метод может быть применен психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам.

Диагностический блок:

Входная и контрольная диагностика:

1. Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша.

Инструкция. Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

0 - ситуация не волнует.

1 - ситуация волнует незначительно.

2 - ситуация достаточно волнует.

3 - ситуация волнует очень сильно.

Ситуации:

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором, завучем школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые.
5. Выполнение контрольной работы.
6. Учитель называют оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Сдача экзамена.
9. Участие в соревнованиях: конкурсах.
10. Непонимание объяснений учителя.
11. Неожиданный вопрос учителя.
12. Не получается с выполнением домашнего задания.
13. Принятие важного решения.
14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

Оценка результата:

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

2. Анкета для учащихся «Твое поведение в конфликтной ситуации»

Дорогой друг! Ответь, по возможности, честно на поставленные вопросы:

1. Ты конфликтный человек?
2. Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения?
3. Что ты чувствуешь после того, как ты выяснил с кем-то отношения?
4. Становишься ли ты умнее после выхода из конфликтной ситуации, делаешь ли для себя выводы?
5. С кем ты чаще всего конфликтуешь?
6. Что может стать поводом к конфликтной ситуации?
7. Кто первым пытается разрешить конфликт — ты или другая сторона?
8. Что ты, как правило, отстаиваешь в конфликте?
9. Меняешь ли ты свое отношение к людям, с которыми ты конфликтовал?
10. Нужно ли учиться людям разрешать конфликтные ситуации или понимание конфликта придет само, с опытом?

ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР)

Данная методика применяется в том случае, когда психолог на основе предшествующего исследования выявил высокую вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой психолог должен проявить максимум внимания и сочувствия.

Баллы подсчитываются отдельно по каждому фактору. Ответу «да» соответствует 1 балл во всех вопросах, кроме 3,5, 10, в данных ответах балл присваивается при ответе «нет». Количество утверждений по каждому из факторов принимается за 100. Количество баллов переводится в проценты. По процентному соотношению определяется индивидуальный стиль суицидальной динамики.

1. **Демонстративность (Д).** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оценка с внешних позиций, порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко. К этой субшкале относятся пункты № 10, 12, 15, 17 опросника.

2. **Аффективность (А).** Доминирование эмоций над эмоциональным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно, эмоционально. Крайний вариант — блокада интеллекта. Пункты № 1, 8, 15, 18, 22, 23.

3. **Уникальность (У).** Восприятие себя, ситуации и, возможно, собственной жизни в целом как явление исключительное, не похожее на другие и, следовательно, подразумевающее исключительные варианты выхода, в частности суицид. Данная шкала тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт. Пункты № 1, 10, 12, 17.

4. **Несостоятельность (Н).** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенное" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внутреннего монолога — «Я плох». Пункты № 2, 3, 6, 7, 14.

5. **Социальный пессимизм (СП).** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружением. СП тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. Экстрапунитивность определяется по формуле внутреннего монолога

«Вы все недостойны меня». Пункты № 5, 9, 11, 13, 15, 17, 20.

6. **Слом культурных барьеров (СКБ).** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. Крайний вариант — инверсия ценности жизни и смерти. При отсутствии выраженных пиков по другим шкалам это может свидетельствовать только об «эстетизации смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти — доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самостоятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования». Вопросы по данному показателю убраны.

7. **Максимализм (М).** Инфантильный максимализм ценностных установок. Максимализация ценностей значимости малейшей потери с одновременной минимализацией ценностей значимости имеющихся достижений. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта из какой-то одной сферы. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах. Пункты № 4, 21.

8. **Временная перспектива (ВП).** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы, глобального страха неудач и поражений в будущем. Пункты № 2, 3, 10, 19, 20.

9. **Антисуицидальный фактор (АФ).** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снижает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы. Пункты № 16.

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью более, чем Вы.
8. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
9. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
10. Вы считаете себя счастливым человеком.
11. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с

неудобствами.

12. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

13. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

14. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

15. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.

16. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

17. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

18. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.

19. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.

20. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.

21. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.

22. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете мысли об этом выкинуть из головы.

23. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ПО МЕТОДУ ДЕМБО-РУБЕНШТЕЙН

Метод оценки человеком своего счастья был предложен американским психологом Т. Дембо (1962). В дальнейшем С.Я. Рубинштейн (1970) в эту методику было включено еще три шкалы (здоровье, умственное развитие, характер). Настоящий метод крайне прост, для его реализации необходимо иметь лишь лист бумаги и карандаш. На листе бумаги исследующий рисует вертикальную линию и сообщает испытуемому, что на верхнем полюсе находятся самые счастливые люди, а на нижнем – самые несчастные. Обследуемого просят обозначить свое место на линии. Такие же вертикальные линии рисуются и для выявления самооценки по другим шкалам: здоровье, умственное развитие, характер. Для более упрощенной формы работы каждую из шкал можно разделить на несколько отрезков, что позволит испытуемому быстрее определиться на указанной шкале.

Кроме того, для облегчения понимания инструкции детьми С.Я. Рубинштейн предложила несколько модифицировать условия эксперимента. Например, испытуемому предлагают сначала определить свое место на шкале, обозначающей рост учеников в его классе. На верхнем полюсе находятся самые высокие (+) ученики класса, на нижнем – самые низкие (-). У ребенка спрашивают: «Где бы ты расположил себя на этой ли-

нии?» После этого переходят к его самооценке по шкалам «Здоровье», «Умственное развитие» и т.д. Иногда для более объективного представления о себе, своих качествах обследуемому предлагают карандашом другого цвета обозначить место соседа по парте, товарища и т.д., а затем переходят к обсуждению.

В беседе с испытуемым уточняются особенности его самооценки, имеющиеся проблемы, выясняются его представления о счастье и несчастье, здоровье и болезни, хорошем и плохом характере и т.д. Во всей этой работе важно не столько то, где находится отметка испытуемого, а то, как он мотивирует свой выбор, насколько критично относится к себе, к своим личностным качествам. Педагог может дополнить данную методику другими интересующими его шкалами (например, уровень достижений в учебе, интерес к учебе, отношения к ребенку сверстников, семейное благополучие и т.д.), которые позволили бы рассматривать изучаемую личность в аспекте ее общения и деятельности. Данная методика позволяет выявить также личностную примитивность испытуемого, которая проявится в его поверхностных суждениях о счастье, умственных способностях, здоровье.

ОПРОСНИК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К. РОДЖЕРСА И Р. ДАЙМОНДА

В опроснике содержатся высказывания о человеке, его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того чтобы обозначить Ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по Вашему мнению, один из шести вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный Вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Вопросы:

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-либо в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.

4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, бодрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, что все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него – не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в будущее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого не заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.

34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом – не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушется.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что думают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале; в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящее время многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.

64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

65. Себя просто недостаточно ценит.

66. По натуре вожак и умеет влиять на других.

67. Относится к себе в целом хорошо.

68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.

69. Не любит, когда с кем-либо портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.

70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.

73. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.

75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.

77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится.

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.

83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Чувствует неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-либо помощь.

92. Никогда не оправдывается.

93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
- 100.Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
- 101.Все свои привычки считает хорошими.

Ключи:

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	А Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	В Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	А Лживость-	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	В +	8, 82, 92, 101	18-36
3	А Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	В Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	А Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	В Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	А Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	В Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	А Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	В Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36

7	А	Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	В	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

ШКАЛА САМООЦЕНКИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ (Ч.Д. СПИЛБЕРГА, Ю.Л. ХАНИНА)

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда – тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

Бланк для ответов

Фамилия _____

Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4

9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк для ответов

Фамилия _____

Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ (МИС)

В современной психологической науке существует около двух десятков популярных и широко применяемых методик, связанных с диагностикой эмоционально-оценочной подсистемы, большинство из которых созданы силами западных исследователей. Среди отечественных психологов наиболее популярны опросник самоотношения В.В. Столина и СР. Пантелеева (ОСО) и опросник СР. Пантелеева (МИС).

Методика исследования самоотношения (МИС) разработана Р.С. Пантелеевым (1989) и содержит 9 шкал.

Шкала 1 – внутренняя честность (открытость) включает в себя 11 пунктов с такими аспектами образа «Я», как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до осознания.

Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности «Я», повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на ее значимость.

Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую о себе информацию.

Шкала 2 – самоуверенность содержит пункты, задающие представление о себе как о самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть за что себя уважать.

Положительный полюс шкалы соответствует высокому самомнению, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности.

Низкие значения говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнении в способности вызывать уважение.

Шкала 3 – саморукводство отражает представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам.

Высокий балл по шкале свидетельствует о том, что человек отчетливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в его собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей.

Низкие баллы свидетельствуют о подвластности «Я» влияниям обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом.

Данная шкала по содержанию близка к психологической переменной, которую в литературе принято обозначать как локус контроля.

Шкала 4 – зеркальное (отраженное самоотношение) включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей.

Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание; с низкими значениями связано ожидание противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Шкала 5 – самооценność.

Высокие оценки по этой шкале отражают заинтересованность в собственном «Я», любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно прилагаемую ценность своего «Я» для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего «Я» по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного «Я», сомнении в ценности собственной личности, отстраненности, граничащей с безразличием к своему «Я», потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 6 – самопринятие.

Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками.

Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств – недостаточном самопринятии, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала 7 – самопривязанность.

Высокие значения шкалы говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа – один из защитных механизмов самосознания.

Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворенности собой.

Шкала 8 – внутренняя конфликтность.

Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворенность и споры с собой протекают на фоне

неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерное самокопание и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции.

Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе «Я» и отсутствии вытеснения.

Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве.

Шкала 9 – самообвинение.

Высокие значения говорят об интрапунитивности, самообвинении, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей шкалой. Однако если значение 8-й шкалы характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способностей), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес даже несмотря на высокую оценку собственных качеств.

Крайне низкие значения по 8-й и 9-й шкалам при общем снижении профиля по предыдущим параметрам являются индикаторами глубокой внутренней дезадаптации и кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.

Процедура проведения опроса и обработка результатов

Испытуемому предъявляется тест, содержащий 110 пунктов и стандартный бланк ответов. Инструкция подразумевает два варианта ответов: «согласен – не согласен», которые фиксируются испытуемыми в соответствующих позициях бланка.

Значения подсчитываются по 9 шкалам с помощью специального ключа-трафарета, накладываемого на бланк. Трафарет конструируется в соответствии с ключом теста.

Ключ для обработки

(приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор)

Шкала 1. Открытость

«+»: 1, 3, 9, 53, 56, 65.

«-»: 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самоуверенность

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

«-»: 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

Шкала 4. Зеркальное «Я»

«+»: 2, 5, 29, 41, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоценность

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самопринятие

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Самопривязанность

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Шкала 8. Конфликтность

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самообвинение

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

Полученные «сырые» баллы по специальной шкале переводятся в стены.

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала 1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
Шкала 2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
Шкала 3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
Шкала 4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
Шкала 5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
Шкала 6	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
Шкала 7	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
Шкала 8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
Шкала 9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Проведенная факторизация матриц интеркорреляций значений шкал позволила выделить три независимых фактора.

I. **Самоуважение.** В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное «Я» (отражение самоотношения) (4). Совокупность значений шкал выражает оценку собственного «Я» испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению.

II. **Аутосимпатия.** В данный фактор вошли значения шкал: самооценочность (5), самопринятие (6) и самопривязанность (7). Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему «Я».

III. Внутренняя неустроенность. Данный фактор содержит значения шкал: внутренняя конфликтность (8), самообвинение (9). Этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Показатели третьего фактора могут свидетельствовать о дезадаптации личности и о потребности респондента в психологической помощи.

Текст методики МИС

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я скорее всего покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, – мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, – это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнение, а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.

50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы было больше таких людей, как я, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало того, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя, – малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я – человек ненадежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.

79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.

81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.

82. Я не склонен пасовать перед трудностями.

83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.

85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.

87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.

88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.

89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.

90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.

91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».

92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.

94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.

95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.

96. Мне еще много не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».

97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.

98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

100. Те, кто меня не любит, просто не знают, что я за человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.

102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.

105. Я сам создал себя таким, каков я есть.

106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Методич. рекоменд. М., 1980.
2. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Профилактика суицидального поведения: Методич. рекоменд. М., 1980.
3. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов//Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 1998, №2. С. 36-43.
4. Вроно Е.М. Особенности суицидального поведения детей и подростков и меры его профилактики// Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии: Сб. науч. Трудов. М.: Московский НИИ психиатрии, 1984. С. 135-142.
5. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков: социально-психологический и психиатрический аспекты. Минск: Беларусь, 1988.
6. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1983.
7. Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги [Текст]: / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учеб. пособие. М.: Флинта: МПСИ, 2008.
9. Психологическая помощь в кризисных ситуациях, В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович, СПб., Речь, 2004г.
10. Самоубийства, российская социологическая энциклопедия, Гиллинский Я. И., под ред. Г. В. Осипова, М., Норма-ИНФРА, 1999г..
11. Старшенбаум Г.В. Психотерапия острого горя// Социальная и клиническая психиатрии. 1994. №3. С. 73-77.
12. Шнейдман Э. Десять общих черт самоубийств// Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. М: Когито-Центр, 2001. С. 353-359.

Циклограмма работы с родителями по программе «Профилактика деструктивных переживаний школьников, повышение уровня социальной адаптации»

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Выявление учащихся и семей «зоны социального риска» на основе данных социального паспорта школы	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагоги, зам. по УВР и ВР
2	Составление и утверждение совместного плана по сопровождению семей и школьников «зоны социального риска»	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагоги, психологи, зам. по УВР и ВР
3	Входная диагностика семей «зоны социального риска», подписание соглашения о сотрудничестве и коррекции.	Сентябрь	Психологи, соц. педагоги
4	Семинар по теме № 1. «Причины психологических проблем и пути их решения».	Октябрь	Психологи, кл. руководители
5	Семинар по теме № 2. «Тревожность. Пути преодоления».	Ноябрь	Психологи, кл. руководители
6	Семинар по теме № 3. «Гнев. Пути преодоления»	Декабрь	Психологи, кл. руководители
7	Коррекция и реабилитация на основе «Соглашения» с родителями.	Февраль-март	Психологи
8	Выходная диагностика семей «зоны социального риска». Подведение итогов реализации программы	Апрель	Психологи, соц. педагоги

Календарно – тематическое планирование

Тема	Цель	Форма работы	Часы
«Причины психологических проблем и пути их решения».	Определение психологических проблем: структуры, уровней и типов. Формулирование возможных «путей выхода» из сложных ситуаций.	развивающее семинарское занятие с элементами когнитивной терапии и арт-терапии	1 час
«Тревожность. Пути преодоления».	Повышение психологических компетенций родителей по вопросам успешной социальной адаптации и работы с состояниями тревоги.	тренинг	2 часа
«Гнев. Пути преодоления»	Повышение уровня эмоционального благополучия, психологической безопасности и детско-родительских взаимоотношений	тренинг	2 часа
ИТОГО:			5 часов

Часть 1. Теоретическая информация для специалистов

Модель «несчастливого внутреннего ребенка» или скрытой аутоагрессии.

Часть фобий образуется как результат несчастного детства, когда ребенка не любили, пренебрегали им, или были еще некоторые обстоятельства жизни, в результате которых он начал мечтать о смерти. Ребенок не умер, и у него могла сложиться вполне благополучная жизнь, он стал взрослым человеком, не помышляющим о самоубийстве, но внутри него сохраняется в скрытом виде детское намерение и живет несчастный ребенок, не нашедший исцеления своей фрустрации. Когда такой человек попадает в ситуации, провоцирующие мысли о возможной гибели, он чувствует в себе некоторую силу, толкающую к ужасному исходу. Тогда он пугается и начинает избегать этих ситуаций, в результате формируется фобия. Но для большинства людей это просто актуальная опасность, которой следует избегать, и это легко сделать, соблюдая правила осторожности. Но у человека, имеющего некоторое скрытое влечение к смерти, она приобретает качество чего-то почти неизбежного, он ощущает силу, которая толкает его к страшному концу. Поэтому в подобных случаях следует работать с

внутренним ребенком и суицидальным намерением. Основная задача, чтобы клиент смог обеспечить комфорт и безопасность своему внутреннему ребенку, опираясь на свои собственные ресурсы и, чтобы он отменил свое раннее суицидальное желание.

Часть 2. Входная информации о родителях

1). Анкета «Сведения о родителях, участвующих в проекте»:

1. Имя и фамилия (в силу конфиденциальности можно фамилию не записывать);

2. Адрес (также не обязательно) и телефон (желательно, но также клиент имеет право его не сообщать);

3. Возраст;

4. Профессия и образование;

5. Семейное положение;

6. Имел ли опыт работы с психологом или психиатром.

2). Вопросы психолога для индивидуальной беседы с родителем:

1. Отношения с родителями, братьями и сестрами и другими ближайшими родственниками в детстве;

2. Особенности родительской семьи и принципов воспитания (например, авторитарность, игнорирование или избалованность, родительские директивы);

3. Наличие тех или иных психологических травм. В этот список могут попасть самые разные события, оставившие сильный эмоциональный след в душе ребенка или взрослого. Но к наиболее важным относятся:

а) угроза жизни в результате аварии, катастрофы, нападения или болезни;

б) развод родителей;

в) физические недостатки;

г) изоляция от родителей или сверстников (например, воспитывался 3 года бабушкой или сверстники дразнили, чувствовал себя изгоем);

д) насилие физическое или сексуальное;

е) смерть значимых родственников;

ж) травмы при рождении;

з) унижения, переживание какой-то своей неполноценности;

и) несчастная любовь и т.д.

4. Цели жизни, желаемое будущее, амбиции и т.д.

5. Семейная жизнь;

6. Религиозные убеждения, философия жизни.

Понятно, что опросить клиента подробно по всем пунктам невозможно, да и некоторые темы нет необходимости затрагивать, если они явно не относятся к волнующей клиента проблеме. Можно задавать открытые вопросы типа: «Расскажите мне о вашем детстве...», если что-то серьезное произошло в это время, человек об этом вспомнит. Или «Как вы себя оцениваете?», «О какой жизни вы мечтаете?» и т.д. В ряде слу-

чаев можно задавать конкретные вопросы, опытный психолог по многим признакам уже понимает, о чем следует спрашивать в первую очередь.

Далее можно провести предварительное тестовое обследование клиента для получения необходимой информации об особенностях его личности и «проблемных» зонах в ней. В традициях западной психотерапии тщательно тестировать клиента сначала по общей анкете, а потом по специализированной, чтобы верно определить профиль проблемы и направить его к соответствующему специалисту. На такой предварительный опрос может быть затрачено два сеанса и даже больше.

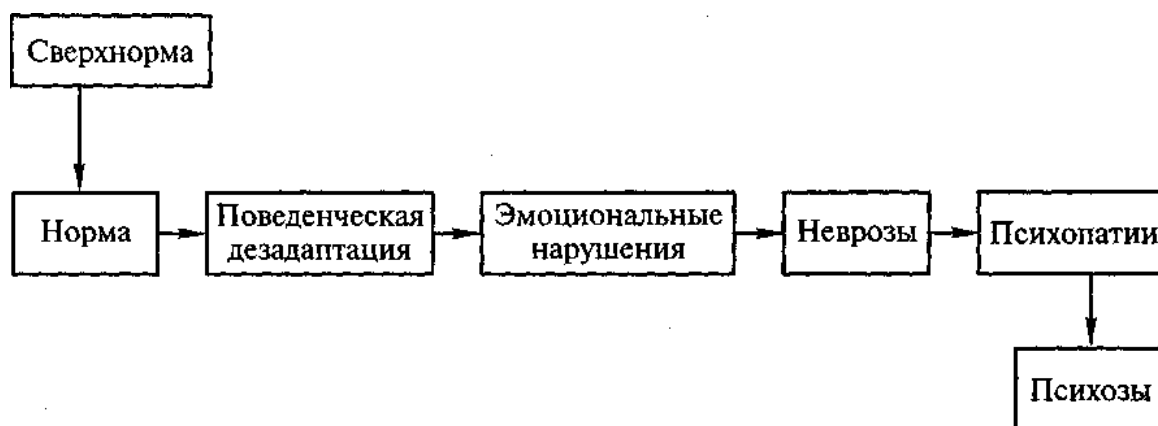
Коммуникативные проблемы – это не просто отсутствие навыков общения, они основаны на более глубоких причинах, и их проявления более фундаментальны. Крайней формой таких проявлений является аутизм, когда человек полностью замыкается в себе и не откликается на попытки поговорить с ним. Коммуникативные трудности могут быть следствием социофобии, речевой фобии, чувства стыда или вины, чувства неполноценности или отверженности. Они могут результатом тех или иных особенностей характера (вспыльчивости или дистимности, например), а иногда следствием серьезного психического заболевания. Поэтому за первичным запросом необходимо различать истинные причины жалобы, видеть, так сказать, и «подводную часть айсберга».

К этой категории можно отнести и застенчивость, и неспособность понимать и выражать чувства (алекситимию), и заикание, и другие многообразные формы коммуникативных нарушений.

Нарушения характера.

Клиенты редко жалуются на собственный характер, но искажения характера встречаются в той или иной форме повсеместно. Они определяют многочисленные психологические проблемы, с которыми сталкивается данная личность. Клиент может жаловаться на свою вспыльчивость, неуверенность, унылость, азартность, неуживчивость или на непоседливость сына. Искажения характера могут затрагивать одну какую-то черту, но чаще это некоторый кластер сильно выраженных характеристик, которые можно объединить, так сказать, под одним знаменателем.

Такие искажения в психологии называются акцентуациями характера, когда та или иная его черта оказывается сильно выраженной и определяет неадекватные эмоциональные и поведенческие реакции. Например, личность с гипертимной акцентуацией, страдает от неусидчивости, такой человек часто не в состоянии довести начатое дело до конца, ему всегда надо куда-то бежать, он имеет склонность к постоянной перемене места жительства или работы, может ввязаться в авантюрное предприятие. Человек с дистимной акцентуацией постоянно имеет пониженное настроение, замкнут, не умеет общаться.



Первый уровень можно назвать **уровнем сверхнормы**. Это тот уровень, который, по А. Маслоу, достигают самоактуализирующиеся индивиды, как он считал, их не больше 1 % от общего числа людей, но именно они являются ведущей силой человечества. Сознание человека на этом уровне особенно ясное, к нему постоянно приходят творческие идеи. Эти люди действуют гибко, спонтанно, искренне и эффективно. Большинство людей, живших на таком уровне, проявили себя как подлинные гении в той или иной области, хотя временами они могли снижать свой уровень и проявлять себя не с лучшей стороны. У таких людей не бывает неврозов, и они очень легко переносят психологические травмы.

Второй уровень — **уровень нормы**. Это тот уровень, на котором тоже все обстоит весьма благополучно. Так называемый нормальный человек хорошо адаптирован к социальной среде, достаточно успешно справляется с работой и семейными обязанностями, а также с трудностями и неприятностями. Сознание у него ясное, эмоциональное состояние по большей части комфортное, хотя такой уровень счастья и вдохновения, какой обычно испытывает человек на уровне сверхнормы, здесь редко достижим (собственно, в эти моменты он переходит на высший уровень). Типы проблем, с которыми сталкивается «нормальный» человек, также вполне нормальны: трудности адаптации к изменившимся ситуациям, трудности при обучении, при выполнении сложной работы, трудности в развитии творческого потенциала, развитии способностей и т. п.

Несколько слов о **понятии нормы**. Хотя определение нормы в науке до сих пор является весьма проблематичной задачей, можно выделить два основных подхода к этому определению. Первый состоит в том, что за норму признаются все те свойства индивида, которые в среднем присущи данной популяции или группе.

Третий уровень — **уровень поведенческой дезадаптации**. На этом уровне, который можно назвать также уровнем невротических реакций, человек не вполне хорошо адаптирован к тем или иным областям жизнедеятельности. Временами он не справляется с достаточно простыми жизненными ситуациями, неадекватно реагирует на трудности,

имеет проблемы в общении. Его сознание менее ясное и более суженное (особенно в смысле самосознания), чем на предыдущем уровне, логика его рассуждений иногда нарушается, он часто переживает негативные эмоции, напряженность.

Проблемы, с которыми он обычно сталкивается, — это трудности в отношениях с другими людьми, на работе и в учебе, неуверенное поведение, неадекватные эмоциональные реакции и т.д. «Нормальные» люди временами могут переходить на этот уровень.

Четвертый уровень — **уровень эмоциональных нарушений**. На этом уровне индивид переживает временные, но весьма серьезные невротические состояния: это депрессивные состояния, вспышки гнева, отчаяние, чувство вины, печали и т.д. Все признаки, о которых шла речь выше, во время таких состояний усиливаются: сознание становится еще менее ясным и более суженным, утрачивается гибкость мышления, возрастает внутреннее и телесное напряжение и т. д. Типы проблем, характерные для этого уровня, — потеря близкого человека, разочарование в любви, невозможность реализовать важные цели, тяжелые отношения в семье, потеря смысла жизни, последствия (не слишком тяжелого) стресса, испуга и т. п.

Пятый уровень — **уровень невроза**. Этот уровень традиционно относится уже к уровню заболеваний, но при психологическом подходе мы всегда находим в основе этого заболевания нерешенную психологическую проблему. Сюда относятся следующие типы проблем: навязчивые страхи (фобии), невроз навязчивости (обсессивно-компульсивный невроз), ипохондрия, истерия, невроз тревоги, анорексия, булимия и т.п. На этом же уровне сложности можно расположить психосоматические заболевания, к которым обычно относят астму, гипертонию, язву желудка, аллергию, головные боли и многие другие. Также на этом уровне сложности следует расположить такие проблемы, как алкоголизм и табакокурение. Сюда же следует отнести явление посттравматического стресса.

Шестой уровень — **уровень психопатий**. Сюда относятся различные *болезненные искривления характера* индивида, т.е. здесь искажается уже сама личность. Выделяются шизоидная, истероидная, эпилептоидная, гипертимная и другие типы психопатий. Также к этому уровню относятся сексуальные извращения и маниакальные типы поведения. существуют, например, патологические лгуны, игроки и т.д. На этом уровне сложности можно условно расположить и наркоманию. Сознание таких индивидов не столько затуманено или сужено, сколько искажено. В их внутреннем мире доминируют отрицательные эмоции: гнев, страх, ненависть, отчаяние... Иногда это внешне не заметно, но в критической ситуации эти эмоции прорываются в патологической форме. Постоянное напряжение проявляется в специфическом мышечном панцире (телесная терапия). Проблемы данного уровня медицина относит как к патоло-

гии нервной системы, так и к особенностям воспитания в детстве. Психологи, конечно, и здесь находят, прежде всего психологические причины, корнящиеся обычно в самом раннем детстве или даже в пренатальном периоде. Наркоманов характеризует то, что они вырываются из своего страдания с помощью наркотика, искусственно (как пассивные объекты) попадая в «сверхнормальное» состояние, но, как только действие наркотика заканчивается, они отбрасываются в прежнее существование, которое теперь кажется им еще ужаснее.

Часть 3. Соглашение о коррекции и реабилитации

Заключение Соглашения сосредотачивает усилия на главной задаче, без соглашения процесс реабилитации рискует постоянно отклоняться в неизвестном направлении, поскольку каждый частный вопрос может ассоциативно вызывать множество новых вопросов и ассоциаций, в результате производится много работы, но она остается бессистемной и не приводит ни к каким конкретным выводам и результатам. Поэтому коррекция без соглашения должна занимать не более 2-х занятий.

Обычно Соглашение заключается устно в форме взаимно выражаемого согласия о том, какая основная цель должна быть достигнута. Против письменного заключения Соглашения существуют серьезные возражения. Дело в том, что письменно выраженное Соглашение может служить поводом, чтобы взвалить всю ответственность за его исполнение на психолога. В таком случае родитель бессознательно самоустраняется от работы и ждет как заказчик, когда психолог выполнит обещания, зафиксированные на бумаге. Однако важнейший смысл соглашения состоит именно в том, что родитель обязуется работать над самим собой, ведь без его активного и ответственного участия ничего не получится.

Соглашение является одним из способов создания нормального рабочего альянса. Над заключением Соглашения родитель работает вместе с психологом, но заключает его по сути дела с самим собой. Кроме того, соглашение иногда необходимо перезаключать по ходу коррекции, если выясняется, что какая-то другая задача оказалась более значимой, это гораздо легче сделать в устной форме. Обычно первые соглашения родитель выдвигает как бы на проверку, опасаясь высказать главный вопрос, который касается каких-то очень интимных и тревожащих его сторон жизни.

Все-таки в некоторых случаях, письменное соглашение стоит заключать, например, когда родитель обладает личными качествами, позволяющими ему забывать или подменять основное соглашение, уводить работу в сторону. Формулировка письменного соглашения должна заключать в себе обязательства родителя стремиться к решению поставленной задачи.

Содержание Соглашения касается того, что Родитель конкретно планирует изменить в самом себе для достижения поставленных перед собой целей, используя при этом термины, описывающие конкретные убеждения, эмоции, поведение, черты характера или психосоматические симптомы.

Типы соглашений:

1. Простой и ясный

В этом случае, родитель сразу предлагает конкретную задачу, при этом понятно, для чего ему необходимо ее решение и очевидна его готовность сотрудничать в решении проблемы.

2. Неопределенные выражения.

Родитель может затрудняться с формулировкой своей проблемы, может бояться выразить свои истинные цели, может говорить очень неконкретно, не понимая для чего ему все это нужно. Психолог должен провести работу по уточнению и формулировке взаимоприемлемого и действительно важного для родителя соглашения.

Для этого применяются следующие средства:

1. Логический анализ (уточняющие вопросы, выявление противоречий, конкретизация понятий)

2. Упрощение выражений.

3. «Приведите пример».

4. Моделирование. Можно перенести проблемную ситуацию в «здесь и теперь» и проиграть роли всех участников. В ходе этого эксперимента можно выяснить каковы трудности, и каких изменений хочет родитель. Иногда в этом случае решение находится сразу.

5. Выявление целей. Родителя следует спросить о том, для чего ему необходимы те результаты, к достижению которых он стремится. Казалось бы, очевидно, что быть здоровым и счастливым лучше, чем больным и несчастным, но для успеха работы желательно, чтобы родитель имел привлекательную перспективу, открывающуюся после решения проблемы, ради которой стоило бы затратить большие усилия, работая над самим собой.

Часть 4. Темы семинарских занятий для повышения психологических компетенций родителей

Тема № 1. Причины психологических проблем и пути их решения – 1 час.

Тема № 2. Тревожность. Пути преодоления – 2 час.

Тема № 3. Гнев. Пути преодоления – 2 час.

Тема № 1. Причины психологических проблем и пути их решения

Психологическая проблема, ее структура, уровни и типы проблем

Начнем с простого логического анализа. Проблема становится проблемой, если индивид хочет достичь какой-то цели, но у него не получается. То есть всегда есть субъект, есть желание (без желания нет проблемы), есть какая-то реальная или воображаемая цель, и есть какая-то преграда, реальная или воображаемая, которая не позволяет ее достичь (см. рис. 1, первую схему).

Если мотивация отсутствует, то проблемы просто не может быть! Однако проблема только в том случае становится таковой, когда цель представляется или является недостижимой. **Любая проблема связана с наличием препятствия на пути удовлетворения того или иного сильного желания (влечения, потребности, мотива) человека.**

Но не все проблемы являются психологическими по своей сути. Если мы имеем дело с внешними по отношению к личности проблемами (экономическими, политическими, научными, социальными и т.п.), то они и решаются внешними средствами, то есть находятся способы преодолеть стоящую на пути преграду.

В обычном случае, субъект не работает над самим собой, он создает способы преодоления преграды или накапливает ресурсы для этого. Конечно, это некоторое упрощение. Например, ученый работает над собой, оттачивая свой интеллект, накапливая знания, стимулируя собственное творчество... Спортсмен тренируется, наращивает мышечную массу или «сгоняет» вес, придумывает новые приемы борьбы или виды движений и т.д. Но это тоже внешние способы, обычно они не затрагивают личности ученого или спортсмена. Если же они начинают работать с самими собой как с субъектами деятельности, ищут причины неуспеха в самих себе и хотят изменить себя для достижения желанных целей, то они переходят на уровень психологической работы.

Психологическая проблема определяется невозможностью удовлетворения того или иного сильного стремления (влечения, потребности, мотива), но причины проблемы находятся в психике индивида, в его внутреннем мире.

Вся драма разыгрывается внутри личности, и может быть решена только внутренними, психологическими способами.

В этом смысле любая психологическая проблема, с которой сталкивается личность, может быть представлена как эмоциональная фиксация индивида на достижении некоторой недостижимой цели или преграде, блокирующей его адекватные действия. Вывод: основа психического здоровья – внутренняя свобода.

Важно понимать, что *желание всегда предстает в форме эмоции или чувства, толкающего к каким-то действиям, а фиксация на преграде также является чувством, не позволяющим в ней усомниться.* Когда человек говорит “я тебя люблю”, это чувство, но оно является реализацией желания. Чувство является результатом направленности по-

требности на конкретную цель. *Таким образом, только фиксация энергии чувства на недостижимой цели или мнимой преграде может быть причиной психологической проблемы.*

Примеры часто встречаемых проблем с точки зрения их структуры:

- 1) невозможность реализовать мечты или амбиции, вследствие их неадекватности или из-за существования психологической преграды;
- 2) горе, тяжелая потеря, «несчастливая» любовь и т.п.;
- 3) желание изменить прошлое, исправить то, что исправить нельзя, вернуть «прошлогодний снег»;
- 4) морально запретные сексуальные, агрессивные и другие желания;
- 5) желание изменить других людей в том или ином смысле;
- 6) идеалистические, фантастические, гипертрофированные желания.

И другие...

Структурой второго типа обладают психологические проблемы:

- 1) желание избавиться от нежелательного воздействия среды или других людей, от которого нет возможности избавиться, либо есть психологический запрет на избавление;
- 2) навязчивые страхи, мысли, действия;
- 3) чувство вины за содеянное, суицидальные тенденции, переживание прошлого позора, стыда и т.п.;
- 4) постстрессовые переживания (в результате нападения, катастрофы, теракта, изнасилования и т.п.);
- 5) желание избавиться от недостатков в соответствии с нереалистическими принципами или стандартами;
- 6) зависимости разного типа (эмоциональная, алкогольная наркотическая и т.д.).

И другие...

Третья схема отражает проблему амбивалентности (то есть одновременного стремления к объекту и его отвержения):

- 1) любовь к ненавидимому, презираемому или отвратительному объекту;
- 2) желание достижения цели, успеха и страх перед успехом;
- 3) благодарность и унижение, восхищение и зависть, радость и горе, удовольствие и страх одновременно и т.д.;
- 4) желание сделать и не сделать, сказать и не сказать, выразить чувства и скрыть их и т.д.;
- 5) желание победить противника и страх перед ним;
- 6) стремление к риску, самоубийству, что одновременно нежелательно.

И другие...

Четвертая схема соответствует проблеме выбора.

- 1) желание иметь два несовместимых варианта одновременно, не потерять ни то, ни другое;
 - 2) выбор из двух равно привлекательных вариантов;
 - 3) незрелость личности, неумение делать выбор и брать ответственность на себя, страх ошибки, нерешительность;
 - 4) рискованный выбор, предопределяющий судьбу, выигрыш или поражение;
 - 5) постоянные метания от одного варианта к другому, колебания между надеждой и отчаянием и т.п.
- И другие...

Пятая схема соответствует ситуации отсутствия выбора, когда все варианты плохие. Например, жизненная ситуация настолько невыносима, что хочется от нее сбежать, но если это сделать, то будет еще хуже.

- 1) субъект живет с невыносимым ему человеком, например, с домашним тираном, психопатом или преступником, но находится от него в зависимости;
- 2) социальная дезадаптация, которая ведет к аутизму или образу жизни бомжа и т.п.;
- 3) моральный выбор между преступлением и гибелью и т.п.;
- 4) потеря престижа, разорение, другое событие, приведшее к субъективно невыносимому положению, но любой «выход» грозит еще большими потерями;
- 5) выбор между самоубийством и позором, подчинением насилию и смертельным риском, и т.п.;
- 6) выбор между нелюбимым мужем и любимым человеком, с которым невозможно жить по экономическим причинам и т.п.

И другие...

Во всех случаях *задача измениться, а не изменить внешний мир, решить проблему за счет субъективных, внутренних, а не внешних изменений*. Конечно, в каждом конкретном случае требуется решить, какое изменение будет наиболее адекватным, наиболее соответствующим экологии человеческой жизни, какая эмоциональная фиксация должна быть устранена. Например, если человек страдает из-за того, что не может пережить утрату, то необходимо помочь ему сказать «прощай», как это ни трудно, своей потере. Если же он страдает, потому что не может достичь счастья из-за убежденности в своей мнимой неполноценности (она в данном случае играет роль преграды), то следует избавлять его от чувства неполноценности.

В результате правильно проведенной работы у человека всегда возникает чувство освобождения и возвращения в открытый мир новых возможностей, его способность удовлетворять свои разумные потребности только возрастает.

Суть психологической работы во всех случаях состоит в том, чтобы избавить индивида от причиняющей ему страдания зависимости от объ-

екта или неадекватной преграды. В различных школах и традициях психотерапии эта цель достигается различными средствами. Но во всех случаях человек должен становиться более свободным, чем он был, становиться в большей степени субъектом своей жизни, чем он был.

Литература

- 1) Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. - М., 1998.
- 2) Василюк Ф. Е. Психология переживания. - М., 1984.
- 3) Гроф С. Путешествие в поисках себя. - М., 1994.
- 4) Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия. - М., 1994.
- 5) Карвасарский Б.Д. Психотерапия (учебник). - С.-Пб., 2000.
- 6) Кёниг К. Когда нужен психотерапевт... М., 1996.
- 7) Комер Р. Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики. – С.- Пб., М., 2005.
- 8) Перлз Ф. Гештальт-семинары. -М., 1998.
- 9) Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. - М., 1999.
- 10) Свит К. Соскочить с крючка. - С.-Пб., 1997.
- 11) Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону, 1997.
- 12) Юнг К.Г. Аналитическая психология. - С.-Пб., 1994.

Тема № 2. Тревожность. Пути преодоления

Тревога, как уже говорилось, в отличие от фобий, относится к будущему, человек беспокоится и все время прокручивает в своем сознании разнообразные варианты плохих сценариев развития событий. Он сам себя запугивает, тем, что может случиться. Поскольку он не может контролировать все факторы, от которых зависит исход событий, его активность наталкивается на его сдерживающие силы и реализуется в хаотических реакциях. Он мечется, стискивает руки и зубы, его сердце начинает сильно биться, руки дрожат, мысли скачут, дыхание учащается, ладони потеют, и все это не приводит ни к каким реальным действиям. Тревога – это возбуждение, которое не находит выхода, основанное на страхе перед будущим.

Тревогу принято подразделять на ситуативную (в данный момент) и личностную. Ситуативная тревога проявляется в проблемных ситуациях: одни люди будут спокойны даже в случае сильного стресса, а другие будут волноваться. Можно с помощью теста Спилберга замерить уровень тревоги именно в данной ситуации. Личностная тревога относительно не зависит от ситуации, то есть человек с повышенной тревожностью тревожится всегда. То есть это уже характер, изменить который сложнее, чем исправить ситуативную тревожность.

Вот список возможных симптомов тревоги:

1. сильное беспокойство и чувство паники;
2. учащенное сердцебиение и ощущение сдавленности в груди;
3. головокружение и ощущение пустоты;
4. чувство замешательства и нереальности происходящего;

5. нервозность;
6. навязчивые, не поддающиеся контролю мысли;
7. тошнота, желудочные боли, диарея;
8. вспышки бледности или покраснения;
9. потеря чувствительности или странные боли и недомогания, мышечное напряжение;
10. депрессия и чувство безнадежности;
11. невозможность полноценного отдыха, бессонница или повышенная сонливость;
12. трудности с дыханием;
13. неконтролируемые приступы гнева.

Но после диагностики тревоги необходимо найти корень проблемы, для этого можно использовать модели, приводимые ниже.

1. Тревога как самозапугивание

Прежде всего, как и в случае фобий, следует убедиться: тревога касается воображаемых опасностей или есть реальные основания ждать неприятностей в будущем. Если страхи имеют под собой реальную почву, то необходимо работать над способами самозащиты, если же они воображаемые и клиент это признает, то следует заключить контракт об избавлении от тревоги, как бы обстоятельства не подталкивали клиента ее испытывать. Как всегда следует задаваться вопросом: а зачем клиенту нужна тревога, если он признает, что она только мешает?

Один из способов помочь избавиться от такой тревоги – довести «ожидание катастрофы» до полного абсурда.

2. Модель психологической травмы

В других случаях человек не занимается сознательным прогнозом тех или иных событий, но почему-то испытывает непонятную тревогу, ожидая неопределенного, но, безусловно, опасного события (как будто что-то может произойти, хотя и непонятно что). В случае невроза тревоги индивид может вдруг проснуться среди ночи с диким криком и сильным сердцебиением, весь в поту, не понимая, почему это произошло, и чего он испугался. Обычно такие симптомы встречаются у людей, которые подверглись очень сильному стрессовому воздействию, получили психотравму.

Коррекция достигается как в результате высвобождения подавленных эмоций, так и в результате мысленного противодействия угрожающему фактору, как и в работе с травматическими фобиями.

3. Тревога как результат переноса

Тревога может происходить из-за того, что та ситуация, которая тревожила человека в прошлом, была забыта, но эмоции и ожидания могут быть перенесены в нынешнюю ситуацию по сходству.

Основной метод работы – осознать связь своих эмоций с прошлым и попрощаться с ними, открываясь новой жизни. Хорошо работает 5-ти ступенчатая модель прощания с потерей, разработанная Ф. Перлзом.

4. Тревога как результат обучения в семье (родительские предписания)

Тревога может происходить из-за примера тревожных родителей, из-за стойкого ощущения своей беспомощности, поскольку не была сформирована самостоятельность и уверенность. Тревожные и опекающие родители порождают тревогу, так же как и родители наплевательски и холодно относящиеся к ребенку.

Основной метод работы в подобных случаях, с одной стороны помощь в обретении самостоятельности, с другой – чувства принадлежности к обществу, миру. Негативные родительские предписания, формирующие чувство неуверенности и изолированности, необходимо обнаружить и нейтрализовать с помощью контрпредписаний, отменяющих родительские слова и сообщаемых воображаемым родителям.

5. Тревога как обратная сторона контроля

Тревожные люди стремятся контролировать себя и свою среду, они не выносят неопределенности. Им легче жить, скользя по четко проложенным рельсам по одному и тому же маршруту, как городской трамвай. Их приучали к постоянному самоконтролю или контроль был необходим, чтобы выжить в сложной ситуации. Эта черта характера порождает также навязчивые состояния, все люди имеющие навязчивости, склонны к избыточному контролю и тревоге.

Черты личности, которые способствуют порождению тревоги, а также навязчивых состояний

1. Перфекционизм, то есть стремление к безупречности даже в малом, идеализм;
2. Внутренняя нервозность, хаотичность;
3. Повышенная возбудимость;
4. Постоянное чувство вины;
5. Слишком острое восприятие критики;
6. Повышенная эмоциональность;
7. Завышенные ожидания;
8. Нерешительность и нетерпимость к ошибкам;
9. Беспокойное прогнозирование;
10. Ощущение угрозы здоровью;
11. Стремление все контролировать.

Избыточный контроль может лежать в основе многих психологических проблемах, например, заикания, поскольку избыточный контроль над автоматическим процессом говорения может разрушать этот процесс.

Основной метод избавления от контроля – расслабление. Локальное расслабление может быть эффективно достигнуто, когда клиент представляет образ того напряжения, которое связано с контролем и разрешает этому образу отдохнуть и перестать контролировать его.

6. Тревога как сдержанное возбуждение

Тревога связана со сдерживанием порывов к действию, что приводит к хаотическим психосоматическим проявлениям паники. Однако, в ряде случаев эти порывы к действию не связаны с желанием защититься от воображаемой угрозы, а просто с избыточным возбуждением перед эмоционально важными действиями. Это может быть подавляемое желание танцевать, говорить, выступать перед публикой, подавленное сексуальное возбуждение и т.д.

Основной метод работы с тревогой как сдержанным (или подавленным) возбуждением, состоит в том, чтобы усилить и проявить это возбуждение. Далее осознать и принять свои желания как естественные побуждения, перестать себя подавлять, что ведет к успокоению, а не к прорыву хаотического поведения, как думают некоторые наивные клиенты.

7. Тревога как средство избегания эмоционального конфликта

Эта концепция принадлежит З.Фрейду и является самой первой моделью происхождения тревоги. Если некоторый эмоциональный конфликт внутри личности кажется ей неразрешимым, она может избегать решения этой насущной проблемы, перенося свои переживания в другие ситуации.

Методы работы с тревогой

Осознание человеком своих чувств, мотивов, связи между тревогой и какими-то прошлыми событиями и т.д., является важнейшей составляющей работы, но между осознанием и изменением пролегает длинный путь. Перечислим некоторые методы, применяемые для преодоления тревожных состояний.

1. Метод доведения до абсурда

2. Метод возвращения в здесь и теперь

3. Метод усиления симптомов тревоги

4. Метод парадоксальной интенции В. Франкла

5. Метод разведения эмоций и ожиданий. Он состоит в том, что человек представляет, что он находится в ситуации, которая его волнует, или происходит то, чего он опасается. Психолог должен показать, что его эмоции излишни и не связаны с ситуацией.

6. Метод отмены родительских предписаний

7. Развенчание внутренней магии.

У тревожных людей есть неосознаваемая вера в то, что их страхи и избыточное внимание могут отвратить беду, они стараются тревожиться как можно больше, чтобы несчастья не случилось.

Тревога в той или иной степени свойственна почти всем людям, поэтому владение методами ее коррекции

Литература

1. Бассет Л. Только без паники. – Питер, 1997.
2. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. – С.-Пб., 1991.
3. Гринберг Д. Управление стрессом. – Питер, 2004.
4. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. - М., 1997.
5. Кермани Кей Аутогенная тренировка. – М., 2002.
6. Мэй Р. Смысл тревоги. – М., «Класс», 2001.
7. Психологические тесты. Ред.А.А.Карелина. - М., 2000, Т.1, стр. 39-45.
8. Свядощ А.М. Неврозы. Руководство для врачей. - С.-Пб., 1997.
9. Тревога и тревожность. Хрестоматия. – Питер, 2001.
10. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – М., 1993.

Памятка родителям по профилактике самоповреждения

Самоповреждение (суицид) - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может 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 аутоагрессивные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте 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 Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к самоповреждению

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто 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. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
 - будьте терпеливы;
 - не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
 - не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
 - не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
 - делайте все от вас зависящее.
- И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Основные направления коррекционной работы с семьёй

Модели помощи неблагополучной семье.

Выделяют пять моделей оказания помощи современной семье:

Педагогическая модель базируется на гипотезе недостатка педагогической компетентности родителей. Хотя сам родитель может быть причиной неблагополучия, эта возможность открыто не рассматривается. Необходимо ориентироваться не на индивидуальные возможности родителя ребёнка, а на универсальные с точки зрения педагогики и психологии способы воспитания. Работа с семьёй в этом случае направлена на создание системы психолого-педагогического просвещения родителей, организацию семейного консультирования, разработку памяток для родителей. Педагог-психолог, в рамках данной модели, помогает классному руководителю в организации мероприятий, позволяющих решить выявленные проблемы.

Социальная модель используется в тех случаях, когда семейные трудности есть результат неблагоприятного стечения обстоятельств. Акцент в работе с семьёй на оказание социально-педагогической помощи: информирование о возможности получения социальной помощи, координация деятельности различных организаций и учреждений по оказанию помощи семье, посредническая роль в решении жизненных трудностей. Данная модель осуществляется социальным педагогом.

Психологическая (психотерапевтическая) модель. Осуществляется педагогом-психологом в зависимости от уровня профессиональной квалификации, либо педагогом-психологом среднего звена.

Теоретико-практический подход, который является обобщением

опыта семейного консультирования. Обычно фиксируется какой-нибудь один важный аспект семейных отношений. Согласно данному подходу выделяется определённый тип семьи и направление психотерапевтической помощи. Выделяют следующие типы семей:

- *демонстративные*, т.е. стремящиеся произвести впечатление на окружающих;
- *летаргические*, т.е. не инициативные при преодолении трудностей.

Литература:

1. Голант М. Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помоги себе - помоги другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
2. Горская М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков// Вестник психосоциальной работы. - 1994. - №1.- С.44-52.
3. Диагностика суицидального поведения: Метод. рекомендации /Сост. А.Г.Амбрумова, В.А. Тихоненко. – М., 1981.
4. Дюргейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. – М., 1994.
5. Игумнов С.А. Клиническая психотерапия детей и подростков. Справочное пособие. Мн., 1999.
6. Литвак М.Е., Мирович М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
7. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
8. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М., 1999.
9. Пурич-Пейякович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
10. Суицидология: прошлое и настоящее: Сб. статей /Сост. А.Н. Моховиков. – М., 2001.
11. Телефон доверия в системе социально-психологической службы.- М., 1988.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
13. Шнейдман Э.С. Душа самоубийцы: Пер. с англ. – М., 2001.
14. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
15. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков.
16. Овчарова Р.В. Практическая психология образования.- М., 2003.
17. Суицид. О мерах профилактики суицида среди детей и подростков. Официальный сайт ФППМ ВШК (факультет Психолого-педагогического менеджмента Высшей Школы Социально-управленческого консалтинга).
18. Черепанова Е. «Психологический стресс. Помоги себе и своему ребенку». М. 2006.

19. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения "Перекресток". Сайт фестиваля "Открытый урок": <http://festival.1september>

Глоссарий:

Амбивалентность аутоагрессивных (суицидальных) мотивов — психическое состояние, характеризующееся одновременным существованием аутоагрессивных (суицидальных) и антисуицидальных мотивов. Практически всегда присутствует в пресуицидальном периоде. Может использоваться как основа для проведения коррекционных и профилактических мероприятий путем активизации антисуицидальных факторов личности.

Антисуицидальный барьер — комплекс социально-психологических факторов личности, препятствующий формированию суицидальной активности или обесценивающий ее значимость как способа разрешения психотравмирующей ситуации. Может быть представлен религиозными верованиями о греховности суицидального поведения; социальными установками, обусловленными наказуемостью суицидальных действий (в том числе уголовной); эстетическими представлениями о «некрасивости» самоубийства и т. д.

Антисуицидальные факторы личности — отдельные личностные установки (переживания), препятствующие формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий. К ним относятся: эмоциональная привязанность к значимым близким, гиперответственность, наличие творческих планов, боязнь физического страдания и т. д.

Синоним — антисуицидальный барьер.

Ассистированный суицид — самоубийство, осуществленное с чьей-либо помощью.

Аутодеструктивное поведение — непреднамеренные действия (преднамеренные поступки при неосознавании возможности смертельного исхода как их результата), следствием которых является физическое или психическое разрушение личности. Одна из форм аутоагрессивного поведения.

Синоним — саморазрушающее поведение.

Аффект — кратковременная, бурно протекающая, положительно или отрицательно окрашенная эмоциональная психогенная реакция. Различают:

— патологический аффект: психотическое состояние с выраженными сужением сознания и идеаторно-моторным возбуждением, после разрешения которого наблюдается его амнезия. Обычно в состоянии патологического аффекта совершаются агрессивные действия, однако встречаются случаи аутоагрессивных поступков. Возможно осуществление импульсивных суицидальных действий непосредственно после разрешения патологического аффекта;

— физиологический аффект: непсихотическое состояние без нарушений сознания, проявляющееся эмоциональными вспышками (в большинстве случаев тревожно-депрессивного радикала). В качестве аффективной разрядки пациенты чаще совершают суицидальные, нежели агрессивные, действия (смотри Импульсивное суицидальное поведение).

Синоним — Эвтаназия.

Возрастные особенности суицидального поведения — особенности суицидального поведения (суицидальной мотивации, форм суицидогенеза, суицидальных проявлений), характерные для определенных возрастных групп, разделенных согласно возрастным пикам суицидальной активности (детский: до 12 лет, подростковый: 12—17 лет, молодежный: 17—29 лет, зрелый: 30—55 лет, пожилой: 55—70, преклонный: старше 70 лет).

Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) — это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу. - Суицидальное поведение - аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и по крайней мере в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти.

Демонстративно-шантажные аутоагрессивные действия — осознанные преднамеренные поступки, направленные на получение каких-либо выгод от демонстрации намерений лишиться себя жизни. Носят суицидоподобный характер, так как их целью не является добровольный уход из жизни. Демонстративно-шантажные суицидальные действия, при недоучете реальной опасности их осуществления, могут закончиться смертью, что должно квалифицироваться как несчастный случай.

Диссимуляция суицидального поведения — поведение суицидента, направленное на сокрытие проявлений суицидальной активности.

Доведение до самоубийства — жестокое обращение или систематическое унижение личного достоинства человека, находящегося в ма-

териальной или иной зависимости от лица, совершающего эти действия, побудившие потерпевшего совершить самоубийство. Кроме этого, выделяют подстрекательство к самоубийству и пособничество самоубийству (см. асистируанный суицид). Данные действия в ряде стран преследуются уголовным законодательством (в том числе в Украине, России, Великобритании и в других государствах).

Знание о смерти — распространенные в обществе представления и понятия о смерти. Могут быть использованы в профилактической работе по предотвращению формирования суицидального поведения. Ошибочное знание о смерти является основой возникновения мифов о самоубийствах.

Индивидуальные суицидогенные факторы (Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А., 1980) — личностные особенности суицидента, способствующие формированию суицидального поведения и осуществлению суицидальных действий. Подразделяются на:

— **предиспозиционные**: недостаточность или неполноценность психического функционирования (мотивация; ориентировка в ситуации и ее оценка; целеполагание; осуществление выбора поведения). Суицидальную опасность несут: сниженная толерантность к эмоциональным нагрузкам; максимализм суждений и их незрелость; дефектность прогнозирования; неблагополучие в коммуникации; неадекватность самооценки; психологическая уязвимость; — **позиционные**: дезадаптивная позиция, занимаемая суицидентом в ситуации конфликта. Наиболее суицидоопасным является пассивнооборонительный характер поведения. Обычно характеристика позиции соответствует одному из типов суицидальной мотивации;

— **статусные**: особенности психического состояния или психического реагирования суицидента, непосредственно влияющие на вероятность осуществления суицидальных действий. При наличии психических расстройств такими факторами являются аффективная, аффективно-бредовая или галлюцинаторно-бредовая симптоматика. У практически здоровых лиц статусные факторы проявляются в виде психологических личностных реакций;

— **интенционные**: особенности личностных намерений относительно суицидального поведения, характера и степени его выраженности (смотри Формы суицидального поведения).

Имитационное поведение - подражание каким-либо формам деятельности. Наиболее характерно для подросткового возраста. Его суицидальная опасность может выражаться в провокации суицидальных действий (смотри Кластерные самоубийства). Возможен вариант самоимитационного поведения (смотри Суицидомания), представляющий

наибольшую опасность в рецидивировании суицидального поведения.

Импульсивное суицидальное поведение — неожиданное для окружающих «внезапное» осуществление суицидальных действий, когда пресуицидальный период носит острейший («мгновенный») характер. Осуществляемые суицидальные действия являются результатом необходимости «моментального» удовлетворения в снятии аффективного напряжения при отсутствии этапа их планирования с опорой на прошлый опыт, адекватной оценки реальных обстоятельств происходящего и наличии дефекта прогнозирования (ситуационно-импульсивная мотивация). Наиболее часто возникновению суицидоопасных ситуационно-импульсивных мотивов способствует алкогольное или наркотическое опьянение, психогенные реактивные состояния.

Индукцированный суицид — суицидальные действия, совершенные вследствие психологического воздействия осуществленных суицидальных действий значимым для суицидента лицом или распространенных социальных стереотипов (национальные особенности, религиозные представления).

Истинные суицидальные действия — осознанные преднамеренные действия, целью и мотивом которых является добровольное лишение себя жизни.

Кластерные самоубийства — резкое учащение осуществления суицидальных действий (самоубийства, суицидальные попытки), обусловленных частыми сообщениями в средствах массовой информации о самоубийствах и других формах суицидального поведения (наиболее характерно для сюжетов в кинофильмах, телепередачах). Также его причиной может быть самоубийство харизматической (одиозной) личности, что воспринимается людьми (обычно подростками) как модель разрешения психотравмирующей ситуации. Является вариантом имитационного поведения.

Клинико-лингвистическая диагностика суицидального поведения (Ганзин И. В., 1997) — комплексный анализ речи пациента, направленный на выявление суицидальных проявлений, психологического кризиса или психопатологических предикторов суицидальной активности. При проведении клинико-лингвистической диагностики суицидальный риск проявляется в:

- прямых высказываниях, а также оговорках или незавершенных мыслях, отражающих суицидальные тенденции;
- выраженном эгоцентризме в восприятии реальности;
- наличии множества глаголов директивного характера в контексте

суицидальных высказываний;

- ослаблении или выпадении лексико-семантической группы, описывающей гедонистические переживания или представления;

- наличии паралингвистических характеристик аффективных нарушений: явная замедленность темпа речи, заполнение речевых пауз глубокими вздохами, монотонности интонации и т. д.

Когнитивная психотерапия (Beck A., 1976) — психотерапевтический метод, направленный на распознавание и устранение несоответствия объективной реальности и основных ситуационных установок суицидента (его восприятие действительности).

Кризисное состояние — психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму (вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира) или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации. Характеризуется чувством беспокойства, тревоги различной интенсивности; фиксацией на психотравмирующей ситуации; переживаниями собственной несостоятельности, беспомощности, безнадежности, пессимистической оценкой собственной личности, актуальной ситуации и будущего; выраженными затруднениями в планировании деятельности. Является одним из основных и непосредственных условий суицидогенеза. Выделяют следующие стадии кризисного состояния (Амбрумова А. Г., Полеев А. М., 1986):

- «психического шока»: период дезорганизации психической деятельности длительностью до трех суток с момента получения психотравмы;

- дезорганизации: период «проживания» психотравмы длительностью от суток до двух недель;

- демобилизации; период полного осознания создавшейся ситуации, ее безысходности (невозможности восполнения потери и т. д.) что часто служит триггером формирования депрессивных расстройств длительностью от нескольких суток до нескольких недель;

- адаптации («принятия» создавшейся ситуации): период рационализации психотравмы, включения ее (или ее последствий) во внутриличностную картину мира, а также разрешения психотравмирующей ситуации длительностью в несколько недель;

- восстановления: период нормализации психической деятельности длительностью до нескольких месяцев.

Наиболее суицидоопасными являются стадии дезорганизации и демобилизации.

Нейропсихиатрическая теория суицидальной активности — су-

ицидальные проявления относятся к преимущественно левополушарным психопатологическим расстройствам (формирование патологической доминанты преимущественно в левом полушарии мозга). Это может быть объяснено тем, что ведущими факторами в суицидогенезе являются такие преимущественно левополушарные психопатологические расстройства как тревога и когнитивные нарушения (доминантные, сверхценные суицидальные представления).

Осложненный постсуицидальный период — наличие каких-либо патологических соматических последствий вследствие совершения суицидальной попытки.

Пик суицидальной активности — определенный временной период, когда с наибольшей частотой для данной популяции или на данной территории совершаются самоубийства (суицидальные попытки).

Пресуицидальный синдром (Ringel E, 1953) — психологический симптомокомплекс, сопутствующий формированию суицидального поведения. В основе — «ограничение психической жизни», обусловленное личностными установками или особенностями интерперсонального контактирования. Включает в себя сужение аффективной сферы с ограничением межличностных контактов; усиление «агрессивности», направленной против себя; наличие суицидальных фантазий.

Профилактика суицидального поведения — различные мероприятия, направленные на снижение уровня суицидальной активности, в частности, превенцию формирования суицидальных побуждений, осуществления суицидальных действий и рецидивирования суицидального поведения.

Психическая депривация (англ. deprivation — утрата, лишение) — состояние психической дезадаптации, при котором человек представляет невозможным удовлетворение основных личностных потребностей в течение длительного времени (фрустрация ценностных установок). Возникает вследствие перенесенных субъективно значимых (обычно многочисленных) психотравмирующих ситуаций. Может охватывать широкий диапазон отклонений психической деятельности от незначительных изменений социального функционирования до выраженных патохарактерологических или психопатологических нарушений (реактивные состояния, неврозы, расстройства личности). На высоте субъективных переживаний психическая депривация рождает ощущение отсутствия личностных потребностей, смысла жизни и, соответственно, целесообразности существования (смотри Экзистенциальный кризис).

Обычно выделяют четыре формы психической депривации, реально существующих совместно (изолированно выделяются только в эксперименте):

- сенсорная депривация: снижение количества сенсорных стимулов или ограничение их изменчивости;

- эмоциональная депривация: отсутствие возможности создания чувственного отношения, эмоциональных контактов к какому-либо лицу или разрыв существующей эмоциональной связи;

- когнитивная депривация (смыслов): отсутствие возможности понимания, предвосхищения и регулирования приходящих из вне стимулов, обусловленных субъективным ощущением слишком изменчивой, неупорядоченной, хаотичной структурой внешнего мира;

- социальная депривация (идентичности): отсутствие или ограничение возможности для установления самостоятельной социальной роли (осуществления адекватного социального функционирования).

Психическая травма — какая-либо личностно значимая ситуация (явление), имеющая характер патогенного эмоционального воздействия на психику человека, психологически тяжело переносимая и способная, при недостаточности защитных психологических механизмов, привести к психическим расстройствам. Практически всегда является причиной или триггером суицидогенеза. Ситуация, в которой человек получает психическую травму, называется психотравмирующей.

Психоаналитическая теория самоубийств (Фрейд З., 1996) — формирование суицидального поведения обусловлено обострением борьбы экзистенциально присущих человеку инстинктов самосохранения и саморазрушения. В его основе нарушение идентификации, когда объект и субъект агрессии совпадают. Суицидальный характер поведения определяется бессознательными психическими силами, а момент осознания является фактором их энергетического преобразования и направления. Наиболее часто встречается у нарциссических личностей.

Психотерапевтические методы коррекции суицидальной активности — различные виды психотерапии, направленные на коррекцию и профилактику суицидальной активности. С этой целью наиболее часто используются следующие методы психотерапии: рациональная, суггестивная, гештальттерапия, психоанализ, психокинез, клиентоцентрированная, медитативная и другие. К прицельным методам психотерапевтической коррекции суицидальной активности относятся: кризисная психотерапия, аксиологическая коррекция, когнитивная психотерапия (смотри соответствующие разделы). Традиционные методы психотерапии нацелены на личностный рост (активацию внутриличностных ресур-

сов), изменение основных личностных установок, приведших к формированию суицидального поведения (в отличие от кризисной психотерапии, направленной на преобразование кризисной ситуации).

Расширенный суицид — суицидальные действия, совершаемые группой людей согласно предварительному договору (смотри Суицидальный договор). Наиболее характерен для религиозных сект, декларирующих самоубийство как один из важнейших элементов верования.

Синоним — Групповой суицид.

Самоистязание — действия, направленные на причинение себе психической или физической боли, мучений, целью которых является искупление вины. Может быть вариантом саморазрушающего поведения.

Самоповреждение — умышленное нанесение себе различных телесных повреждений, увечий (колоторезанные или огнестрельные раны, травмы, удушение) обычно с аутоагрессивной целью.

Является распространенным способом совершения суицидальных действий (например, самоповреждение вен предплечья). Наиболее тяжелые аутоагрессивные самоповреждения наносят себе психически больные в состоянии психоза: проникающие ранения черепа, брюшной полости; встречаются случаи самокастрации и другие.

Синоним — Членовредительство.

Самоотравление — умышленное использование каких-либо отравляющих веществ или веществ в токсических дозировках обычно с суицидальной целью. Является распространенным способом совершения суицидальных действий (например, передозировка медикаментозных средств (наиболее распространенный способ совершения суицидальных попыток у женщин). С целью самоотравления используются средства бытовой химии, прижигающие вещества.

Саморазрушающее поведение (Farberow N., 1980) — различные формы поведения человека, целью которых не является добровольная смерть, но ведущие к социальной, психологической и физической дезадаптации, деградации личности. Результатом саморазрушающего поведения может быть как преднамеренное, так и непреднамеренное нанесение вреда своему психическому и физическому здоровью вплоть до его смерти. Разновидностями саморазрушающего поведения являются такие заболевания как алкоголизм, наркомании, токсикомании; а также неоправданный риск; асоциальное, деликventное поведение; анозогно-зическое поведение при наличии жизнеопасной соматической патологии; любые другие намеренные (или неосознанные) действия, ведущие к

разрушению физического или психического здоровья. Самоубийство является крайней формой саморазрушающего поведения.

Самоубийство — осознанные преднамеренные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни и приведшие к смерти. Являются реализацией желаемых изменений с учетом знания о возможности достижения смерти таким образом и ожиданием смертельного исхода в результате подобных действий. В отношении к психически больным, страдающим эндогенно-процессуальными заболеваниями (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз), данный термин может быть применен только в том случае, если больной, совершая самоубийство, мог отдавать себе отчет о совершаемых действиях и руководить ими (например, в состоянии ремиссии).

Сезонные колебания частоты суицидальных действий — увеличение суицидальной активности (количества суицидальных действий) в определенное время года. Например, количество суицидальных попыток возрастает в весеннее время; в отношении самоубийств данные различных исследований расходятся.

Синдром острого горя (Lindemann E-, 1944) — психологический симптомокомплекс, развивающийся после смерти особо значимого лица (любимый, любимая; муж, жена; дети, родители). Клинически проявляется:

- интенсивным чувством физического страдания в виде соматовегетативных пароксизмов (приступы удушья, учащенного сердцебиения, мышечная слабость, потеря аппетита), перемежающимся эмоциональным напряжением, с возможным развитием шоковой реакции (см. кризисное состояние);

- поглощенностью образом утраченного с возможным иллюзорным восприятием реальности;

- чувством вины по отношению к умершему;

- агрессивностью в виде враждебных реакций к окружающим;

- утратой прежних естественных моделей поведения в виде нецеленаправленных, часто нецелесообразных действий, обусловленных сужением мотивационной сферы;

- идентификацией с утратой, обусловленная поглощенностью утраченным.

Стресс (англ., stress — давление, напряжение) (H. Selye, 1936) — состояние человека, характеризующееся неспецифическими защитными реакциями (на физическом, психологическом и поведенческом уровне) в ответ на экстремальные патогенные раздражители (смотри Адаптационный синдром). Реакция психики на психотравмирующую ситуацию. Мо-

жет обуславливать формирование суицидального поведения.

Субъективный дистресс — психологическое состояние, выражающееся в личностном ощущении истощения адаптационных возможностей (см. адаптационный синдром). Приводит к формированию суицидального поведения, способствует принятию суицидального решения и осуществлению суицидальных действий.

Суицидальные жесты — действия, обусловленные потенциально аутодеструктивными тенденциями личности, но без риска причинения себе значительного вреда.

Синоним — парасуицид.

Суицидальные коммуникации (Shneidman E., 1970) — характерные проявления суицидальных намерений человеком в межличностном общении, которые следует рассматривать как предупреждающие знаки о возможности осуществления суицидальных действий. Выделяют 5 признаков:

- форма: вербальная, в том числе письменная;
- характер: прямой (открытый) или косвенный (замаскированный);
- «содержание: проявление аффектов (чувства вины или осуждения), попытка объяснить свой поступок, поручение или просьба к окружающим;
- объект: определенное лицо или группа;
- цель: крик о помощи (мольба о спасении), выражение враждебности (обвинение окружающих, самообвинение).

Суицидальная диагностика — клинические способы выявления суицидальной активности, формулирующие диагнозы: психологический, социодинамический и дескриптивный (оценка динамики подготовки суицида и нарастания суицидальных тенденций, а также психопатологическая диагностика). Представляет собой анализ не только собственно суицидальных проявлений (особенности, вероятность реализации и т. д.) в их статике и динамике, но и всей совокупности клинических, личностных и средовых факторов, участвующих в суицидогенезе.

Суицидальная попытка (Stengel E., 1952) — осознанные преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни и нацеленные на реализацию желаемых субъектом изменений за счет физических последствий, но незавершившиеся смертью. В англоязычной литературе эквивалентом термина суицидальная попытка являются понятия умышленное самоповреждение, умышленное самоотравление, употребляемые в контексте совершения попытки самоубийства, не закончившейся смертельным исходом.

Синоним — Парасуицид.

Суицидальная триада К. Meninger — стремление (желание) убить, быть убитым, покончить с собой. Формируется на основе конфликта инстинктов самосохранения и саморазрушения (смотри Психоаналитическая теория самоубийств).

Суицидальная угроза — высказывания или действия, свидетельствующие о наличии у человека суицидальной активности и вероятности осуществления суицидальных действий. Могут не осознаваться суицидентом.

Синоним — суицидальные сигналы.

Суицидальное поведение (Deshais G., 1947) — вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой (цель — смерть, мотив — разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Имеет определенные формы, способы осуществления, стадии развития, предикторы, факторы риска (смотри соответствующие разделы) и т. д.

Суицидогенная семья — наличие многократных (в том числе повторных) самоубийств или суицидальных попыток в нескольких поколениях одной семьи.

Суицидогенная установка — личностное представление, убеждение о большей, чем собственная жизнь, значимости какой-либо иной ценности (отрицательное отношение пациента к собственной жизни и чаще положительное к собственной добровольной смерти).

Факторы суицидального риска — внешние или внутренние стимулы (условия, обстоятельства), не являющиеся этиологическими, но способствующие или непосредственно вызывающие формирование суицидальной активности. Различают социально-демографические (пол, возраст, социальное положение), этнокультуральные (наличие в традициях определенных народностей суицидального поведения как социально приемлемой нормы), социально-экономические (уровень жизни, наличие работы, профессии, семьи), психологические (личностные особенности), специфические (предшествующая суицидальная попытка, наличие психического или тяжелого соматического заболевания) и другие факторы суицидального риска.

Фокальный суицид (Menninger K., 1935) — аутоагрессивные действия, целью которых не является добровольная смерть, однако осуществление которых ставит жизнь под угрозу. В литературе описан как «скрытый суицид» (Meerlo J., 1968); «поиск стрессовых ситуаций» (Lester D., 1971); «жизнеугрожающее поведение» (Weisman A. et al., 1973). Может быть осуществлен различными путями: от внезапной смерти и прямых саморазрушающих действий до косвенных поступков, связанных со смертельной опасностью.

Эвтаназия - умышленное оказание определенного содействия человеку в достижении его добровольной смерти. Психологической мотивацией эвтаназии является избавление пациента от тяжести состояния (наиболее характерно для терминальных соматических состояний). Подразделяют на:

— активная эвтаназия: совершение определенных действий с человеком (введение больному лекарственных или каких-либо других средств, проведение каких-либо мероприятий), приведших к его смерти;

— пассивная эвтаназия: неосуществление определенных действий по отношению к человеку (невведение лекарственных средств, непроведение лечебных мероприятий), приведших к его смерти.

Синоним — ассистированный суицид.

Использованная литература:

1. Амбрумова А. Г. Непатологические ситуационные реакции в суицидологической практике // Научные и организационные проблемы суицидологии: Сбор. науч. трудов. — М., 1983. — С. 40—53.

2. Амбрумова А. Г., Бородин С. В., Михлин А. С. Предупреждение самоубийств. — М: Изд-во Академии МВД СССР, 1980. — 164 с.

3. Амбрумова А. Г., Полеев А. М. Неотложная психотерапевтическая помощь в суицидологической практике: Методич. реком. — М., 1986. — 25 с.

4. Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А. Диагностика суицидального поведения: Методич. реком. — М., 1980. — 48 с.

5. Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А. Профилактика суицидального поведения: Методич. реком. — М., 1980. — 24 с. 6. Амбрумова А. Г., Трайнина Е. Г., Ратинова Н. А. Аутоагрессивное поведение подростков с различными формами социальных девиаций // Шестой Всероссийский съезд психиатров, г. Томск, 24—26 октября 1990: Тез. докл. — т. 1. — М., 1990. С. 105—106.

6. Бачериков Н. Е., Воронцов М. П., Петрюк П. Т., Цыганенко А. Я. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний. — Харьков: Основа. 1995. — 276 с.

7. Бачериков Н. Е., Згонников П. Т. Клинические аспекты суицидологии // Клиническая психиатрия (Под ред. Н. Е. Бачерикова). — К.: Здо-

ров'я, 1989. — С. 456—479.

8. Блейхер В. М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов. — Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 1995. — 640 с.

9. Ганзин И. В. Клинико-лингвистическая диагностика суицидального поведения // Превенция суицидов и оказание экстренной психологической помощи по телефону. — Симферополь: Изд-во Крымского республиканского центра ССМ, 1997. — С. 13—19.

10. Гасанов А. Х., Агазаде Н. В. Применение батареи психологических методик для активного выявления суицидальных тенденций // Проблемы неотложной психиатрии: Тез. докл. Всесоюз. конференции, 23—25 декабря 1985. — М., 1985. — С. 52—54.

11. Дюркгейм Э. Самоубийство// Суицид. Хрестоматия по суицидологии. — К.: А.Л.Д., 1996. — С. 104—148.

12. Изменяющиеся модели поведения, ведущего к самоубийству// Отчет о совещ. ВОЗ, г. Афины, 29 сентября — 2 октября 1981. — Женева, ВОЗ, 1984. — 57 с.

13. Куракин А.А. О демонстративных суицидальных действиях и их экспериментально-психологической оценке // Неврозы и пограничные состояния (Под ред. В. Н. Мясищева, Б. Д. Карвасарского, А. Е. Личко): Сбор. науч. трудов НИИ психиатрии им. В. М. Бехтерева.— Л., 1992. — С. 90—96.

14. Кутько И.И., Бровина Н.Н., Стефановский В.А., Букреев В.И. Особенности суицидального поведения у психически больных и лиц с пограничными нервно-психическими расстройствами и организация суицидологической помощи: Методич. рекоменд.— Харьков, 1989. — 13 с.

15. Ларичев В.П. Аксиопсихотерапия кризисных состояний // Научные и организационные проблемы суицидологии: Сбор, науч. трудов,— М., 1983.— С. 204—210.

16. Ласый Е.В. Определение и критерии термина «парасуицид» // Вестник Белорусской ассоциации психиатров. — 1997 — № 3.— С. 37—39.

17. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование.— К.: Academpress, 1994.— 192 с.

18. Пилягина Г.Я. Коррекция суицидального поведения у психически больных с помощью латеральной физиотерапии. — Диссертация ... к. м. н. — К., 1997.— 438 с.

19. Процык В.А. Суицидальные проявления при психических расстройствах у лиц старше 45 лет: Автореф. дис. к. м. н. — Харьков, 1992.— 25 с.

20. Психология. Словарь (Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского).— М.: Изд-во политической литературы, 1990.—496 с.

21. Предотвращение самоубийств // Психиатрия (Под ред. Р. Шейдера).— М.: Практика, 1998.— С. 212—221.

22. Селье Г. Стресс без дистресса. — Рига: «Виeда», 1992. —

109 с.

23. Старшенбаум Г.В. Формы и методы кризисной терапии: Методич. рекоменд. — М., 1987. — 20 с.

24. Суицид. Хрестоматия по суицидологии.— К.: А. Л. Д., 1996.—216 с.

25. Суицидология. Теория та практика.— Зоір. наук, статей.— К.: Вид. КІВС, 1998.— 188 с.

26. Трегубов Л.З., Вагин Ю.Р. Эстетика самоубийства.— Пермь: «КАПИК», 1993.— 268 с.

27. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Суицид. Хрестематгя по суицидологии.— К.: А. Л. Д., 1996.— С. 149—160.

28. Фрейд З. Влечение и их судьба// Суицид. Хрестоматия по суицидологии. — К.: А.Л.Д., 1996. — С. 161 — 176.

29. Фромм Э. Антология человеческой деструктивности.— М.: Республика, 1994,— 447 с.

30. Чуприков А.П., Лннев А.Н., Марценковский И.А. Латеральная электростимуляция// Латеральная терапия.— К.: Здоровья, 1994.— С. 17—54. 20.

31. Шнейдман Э. Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии// Суицид. Хрестоматия по суицидологии.- К.: А. Л. Д., 1996. С. 177-182.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОРТФЕЛЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

РАЗРАБОТКИ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СЦЕНАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ

Составитель: Душкина Ольга Валерьевна, педагог-психолог
МБОУ г. Иркутска гимназия № 3

«ЭТО В ВАШИХ СИЛАХ»

о путях формирования конструктивных взаимоотношений

Многие родители считают, что конфликты с детьми – это плохо, и стремятся их избегать. Однако ссоры обладают обучающей ценностью. Если ребенок научится конфликтовать правильно, в будущем это поможет ему избежать многих проблем в общении – он освоит навыки саморегуляции, поймет, что существуют разные точки зрения, научится высказывать своё мнение и договариваться.

Конфликт – это всего лишь ситуация разногласия и расхождения во мнениях, которая может использоваться как возможность найти новые выходы из ситуации.

На самом деле ссора – отличный способ узнать чужое мнение. Это нормально, что взрослые и дети смотрят на вещи по-разному. Расхождения во взглядах, сложности в отношениях, негативные чувства – естественная часть общения родителей и детей. Ребенок имеет право быть несогласным, испытывать негативные импульсы и чувства, злиться. Это не значит, что агрессивные проявления ребенка нужно оправдывать, но игнорировать и подавлять их тоже нельзя. Чтобы научиться решать конфликты, сначала нужно избавиться от боязни ссориться. Если ребенку позволено вступать в конфликты, он поймет, как справляться со своими эмоциями, разочарованиями и несогласием. Родителю, в свою очередь, важно научиться поддерживать отношения, даже если они сложны и проблематичны.

Цель: обучение родителей конструктивному взаимодействию с детьми в конфликтных ситуациях как профилактика детского и подросткового суицида.

Задачи:

- уточнить понятие «конфликт»;

- помочь участникам осознать собственный опыт и свои индивидуальные стереотипы поведения в конфликте;
- научить конструктивно выходить из конфликтных ситуаций;
- расширить «репертуар» поведенческих реакций на конфликтную ситуацию за счет включения в него навыков конструктивного взаимодействия и сотрудничества;

Материалы: экран для демонстрации слайдов, бланки и ручки для участников

Формы работы: групповая, индивидуальная, в парах.

1. **Приветствие**, проверить уровень готовности к занятию, предложить выполнить

Тест «30 пословиц». Инструкция: выберите те из пословиц, которыми вы руководствуетесь в своей жизни.

Выберите те из пословиц, которыми вы руководствуетесь в своей жизни.

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Худой мир, лучше доброй ссоры. | 16. Дерись подопыше, да ума набирайся побольше. |
| 2. Если не можешь заставить другого думать, как ты хочешь, заставь его делать. | 17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу. |
| 3. Мягко стелет, да жестко спат. | 18. Добро слово победит. |
| 4. Рука руку моет. | 19. Ты – мне, я – тебе. |
| 5. Ум хорошо, а два – лучше. | 20. Только тот, кто откажется от собственной монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладает другой. |
| 6. Из двоих спорящих умнее тот, кто замолчит. | 21. Кто спорит – ни гроша не стоит. |
| 7. Кто сильнее, тот и прав. | 22. Кто не отступает, тот обращает в бегство. |
| 8. Не подмажешь – не поедешь. | 23. Ласковый теленок двух маток сосет. |
| 9. С паршивой овцы хоть шерсти клок. | 24. Кто дарит – друзей наживает. |
| 10. Правда то, что умный знает, а не то, о чем все бают. | 25. Вынеси заботы на свет и держи с другими совет. |
| 11. Кто ударит и убежит, тот смелый драться хоть каждый день. | 26. Лучший способ решить конфликт – избежать его. |
| 12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов. | 27. Семь раз отмерь, один отрежь. |
| 13. Убивай врагов своей добротой. | 28. Кротость торжествует над злом. |
| 14. Честная сделка не вызывает ссоры. | 29. Лучшие синица в руках, чем журавль в небе. |
| 15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить. | 30. Чистосердечие, честь и доверие горы сдвинут. |

Бланк теста «30 пословиц»

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

2. **Разминка.** Ассоциации на слово «Конфликт». Участники по очереди или по желанию высказывают свои ассоциации. Важно, чтобы каждый участник предложил несколько ассоциаций. Можно активизировать участников, используя мяч.

3. **Определение понятий.**

Конфликт (*conflictus* - **столкновение**) столкновение противоположных сил, взглядов;

серьезное разногласие. Конфликт – это наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

Обсуждение в группе: Полезен ли конфликт?

- Всякий конфликт несет отрицательный заряд в том смысле, что, обостряя взаимоотношения людей, усиливает их нервозность, ухудшает психологический климат в коллективе, в семье, а это может негативно сказаться на здоровье, учебе, успехах и достижениях.

- Польза от конфликтов зависит от того являются они деловыми или межличностными.

- В основе межличностных конфликтов лежат не деловые проблемы, а психологические факторы: антипатия, враждебность и т.п. Такие конфликты лишь отвлекают работников от дела, мешают работе.

- Деловые конфликты чаще всего помогают выявить проблемы в деятельности, выяснить различные точки зрения на эти проблемы и пути их устранения.

4. **Упражнение «Яблоко и червячок»** (визуализация)

Цель: определение своих индивидуальных стереотипов поведения в конфликте

«Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы — яблоко.

Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке.

Все любят вас, восхищаются.

Вдруг откуда ни возьмись подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!».

Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запомните свой ответ»

5. **Разминка «Рисунок в парах»**

Цель: понимание сути конфликта, закрепление стратегий и тактик поведения в конфликтных ситуациях

Перед началом упражнения необходимо разделить группу на пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий также участвует в упражнении. Каждая пара получает по одному листу бу-

маги и одному карандашу и садится так, чтобы не мешать остальным парам.

- Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги, общаться словами при этом нельзя. На выполнение этого задания вам дается 5 минут. Начали.

Обсуждение в группе:

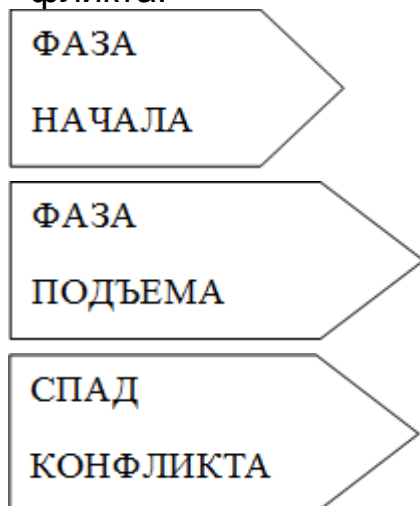
- Какую тактику вы применяли во время совместного рисования?
- Какой рисунок получился в результате?
- Все пары довольны получившимся результатом?
- Чьи идеи не реализовались?
- Кому так и не удалось договориться о том, что рисовать?

- Посмотрите на ваши рисунки. Они, как вы видите, далеки от совершенства. Чаще всего это «каляка-маляка». Собственно, это и есть конфликт. Конфликт – это когда есть две стороны, со своими идеями, мнениями, интересами, и только один путь, который позволяет эти мнения реализовать. У вас был один карандаш и у каждого свой рисунок в голове, поэтому получилось то, что получилось. Но это очень хорошее отображение конфликтной ситуации. На сегодняшнем занятии мы постараемся понять, как разрешать эти ситуации и как их не допускать.

Если у кого-то все-таки получился осмысленный рисунок, спросите: как вы договаривались?

В процессе обсуждения выделите все тактики, которые были найдены, запишите их на доске.

6. **Теоретический аспект.** Любой конфликт начинается с конфликтной ситуации. На схеме показаны этапы развития конфликта.



Действия участников в конфликтных ситуациях определяют четыре вопроса **как** в известной телевикторине «Что? Где? Когда?»:

1. **Что** делать?
2. **Где** находятся истинные причины конфликта?

3. **Когда** приступать к действиям?

4. **Как** вести себя?

Существуют определенные стили (стратегии) поведения в конфликте:

1) **Избегание** («**Черепаха**») – неуверенность в себе, неумение отстаивать свои интересы, ощущение своей неполноценности, уход от конфликта.

2) **Уступки, приспособление** («**Медвежонок плюшевый**») – чувство приниженности, нежелание отстаивать свои интересы, соглашательство с другими в ущерб себе.

3) **Подавление - конкуренция** («**Акула**») – чувство превосходства, агрессия, нападение, унижение других.

4) **Компромисс** («**Лиса**») – дипломатичность, умение поступиться частью своих интересов, гибкость.

5) **Сотрудничество** («**Сова**») – уважение своих и чужих интересов, справедливость, открытость.



Рассмотрим особенности каждого стиля подробнее:

Стиль	Сущность стратегии	Условия применения	Недостатки
Конкуренция	Стремление добиться своего в ущерб другому	Заинтересованность в победе. Обладание определенной властью. Необходимость срочного разрешения конфликта	Испытывание чувства неудовлетворенности при поражении и чувства вины при победе. Большая вероятность испортить отношения
Избегание	Уход от ответственности за принятие решений	Исход не очень важен. Отсутствие власти. Желание выиграть время	Большая вероятность перехода конфликта в скрытую форму
Приспособление	Сглаживание разногласий за счет ущемления собственных интересов	Предмет разногласия более важен для другого участника конфликта. Желание сохранить мир. Осознание собственной неправоты. Отсутствие власти	Нерешенность конфликта
Компромисс	Поиск решений за счет взаимных уступок	Одинаковая власть. Наличие взаимоисключающих интересов. Необходимость срочного разрешения конфликта. Неэффективность других стилей	Получение только половины ожидаемого. Лишь частичное устранение причин конфликта
Сотрудничество	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников	Наличие времени, необходимого для разрешения конфликта. Заинтересованность обеих сторон. Четкое понимание точки зрения противника. Желание обеих сторон сохранить отношения	Временные и энергетические затраты. Не гарантированность успеха

7. **Работа в группах.** Все участники объединяются в 5 групп и предлагают решение конкретной ситуации в предложенном стиле поведения.

Цель: научить конструктивно выходить из конфликтных ситуаций;

Ситуация: «Ваш ребенок не хочет (идти в школу, делать домашнее задание, мыть посуду), и оттягивает время (выхода в школу на уроки или другие занятия, выполнения домашних заданий и т.д.)» - группа сама может выбрать или предложить свой вариант конфликта.

Участники проигрывают ситуацию и предлагают ее решение в каком-либо стиле – избегание, уступка (приспособление), подавление (конкуренция), компромисс, сотрудничество.

Обсуждение в группе:

- Может ли данная стратегия помочь разрешить ситуацию?
- Какой стиль поведения наиболее успешен для решения ситуации?
- Какой стиль поведения менее желателен?

8. **Упражнение «Скептики и оптимисты»:** можно ли конфликт предупредить?

Цель: выработка навыка толерантного отношения к различным событиям жизни, разным точкам зрения и людям с разными позициями.

1-й участник «Оптимист»: МОЖНО! И это хорошо, потому что...

2-й участник «Скептик»: НЕЛЬЗЯ! И это хорошо, потому что...

...и так далее по очереди высказываются все участники.

Обсуждение в группе:

- Легко ли было выступать на стороне оптимистов (скептиков)?
- На чьей стороне в жизненных ситуациях вы чаще всего оказываетесь?
- Что новое для вас открыло это упражнение?

9. **Игра «Бумажные мячики»**

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет, старых бумаг сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника». Рефлексия. Получение обратной связи.

10. **Практикум**

Цель: расширение репертуара поведенческих реакций участников на конфликтную ситуацию за счет включения в него навыков конструктивного взаимодействия и сотрудничества

Продолжаем работать в парах. Задание «Выберите стиль для решения конфликта...

...с ребенком: **ваш ребенок говорит вам, что с ним никто не хочет дружить.**

...с учителем: **ваш ребенок жалуется вам, что учитель к нему несправедлив**

...с ребенком: **ваш сын очень хочет дорогую вещь в подарок.**

...с учителем: **ваш ребенок остался без обеда в столовой**

... с ребенком: **ваш ребенок очень много времени играет в гаджеты**

И т д.

Обсуждение в группе:

- Может выбранная стратегия помочь разрешить ситуацию?
- Каковы истинные цели участников данной ситуации?
- Какой стиль поведения наиболее успешен, а какой менее для решения данной ситуации?
- Если похожие ситуации случались в вашей жизни, как вы действовали?
- Что еще можно предпринять в подобной ситуации?

11. Результаты теста и упражнения-визуализации

Цель: помочь участникам осознать собственный опыт и свои индивидуальные стереотипы поведения в конфликте;

Интерпретация теста «30 пословиц»

1-й тип – «Черепашка» уклонение. У людей такого типа большое желание спрятаться от проблем под панцирь. Это представители позитивного консерватизма, они ценны тем, что никогда не теряют цель. В спокойной ситуации человек данного типа с вами во всех делах, но в сложной ситуации он может изменить вам.

2-й тип – «Акула» соперничество. Для людей этого типа главное – их цель, их работа. Их не волнует отношение коллег (ваша любовь мне ни к чему). Умный руководитель уважает целенаправленность акулы – надо лишь ограничить ее притязания. Если коллектив состоит из черепах, он может добиться, чтобы акулы не процветали. Акулы очень важны для коллектива, потому что, двигаясь к собственной цели, они могут вывести коллектив из сложной ситуации.

3-й тип – «Медвежонок» приспособление. Люди этого типа стараются сглаживать острые углы, стремятся, чтобы в коллективе все любили друг друга. Зная заботы и интересы каждого, они вовремя подадут чай, подарят цветы в день рождения, посочувствуют, поддержат в трудную минуту. Но при этом они могут полностью забыть конечную цель своей деятельности, потому что для них наиболее важным оказываются человеческие отношения.

4-й тип – «Лиса» компромисс. Люди этого типа всегда стремятся достигнуть компромисса. Они не просто хотят, чтобы всем было хорошо, они становятся активными участниками любой деятельности. Но в отношениях с людьми лиса может отойти от главных заповедей (пользует-

ся принципом «Не обманешь – не проживешь»). Люди этого типа часто не понимают почему их не ценят окружающие.

5-й тип – «Сова» сотрудничество. Это честные и открытые люди. Представители этого типа никогда не будут изворачиваться, уходить от борьбы, они могут пожертвовать хорошими отношениями во имя выбранной цели. У них стратегия честной и открытой борьбы, честной и открытой цели.

Результаты упражнения «Яблоко и червячок».

Примеры ответов:

- Конкуренция: «Сейчас как упаду на тебя и раздавлю!»
- Избегание: «Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!»
- Компромисс: «Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!»
- Приспособление: «Такая, видимо, у меня доля тяжкая!»
- Сотрудничество: «Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!»

Обсуждение в группе:

- Совпали ли ваше представление о себе и результаты теста и визуализации?
- Какой стиль поведение в конфликте для вас предпочтительнее?

12. Подведение итогов, рефлексия

Чтобы обобщить наш разговор и подвести итоги, мы напишем синквейн на тему «КОНФЛИКТ».

Синквейн (синквейн) – это поэтическая форма, которая позволяет обобщить фактический или ассоциативный материал по какой-либо теме и при этом не требует от участников развитых способностей к стихосложению. Синквейн состоит из пяти строк и выстраивается следующим образом:

Строка 1 – определяемое понятие;

Строка 2 – два прилагательных к нему;

Строка 3 – три глагола к нему;

Строка 4 – фраза из 4-5 слов;

Строка 5 – вывод (обобщающее понятие, синоним и т.п.)

Примеры синквейнов:

Конфликт!

Целенаправленный, сверхточный
Преследует, решает, переживает
Реальная борьба между людьми
Все люди разные.

Конфликт!

Он отвратительный и шумный:
Ворчит, кричит, шумит...
Не делай так, коль ты разумный!
Возьми, в ответ на грубость, – промолчи!

Получение обратной связи

Цель: эмоциональная и смысловая оценка занятия

Незаконченное предложение:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

- Я благодарю всех участников нашей встречи! В заключении хочу прочитать вам притчу:

«Два человека не могли поделить один апельсин. Каждый утверждал, что это его апельсин и не хотел уступать другому. Неизвестно, чем бы закончилась эта история, если бы этим людям не пришла в голову простая, но совершенно гениальная мысль выслушать другого. И тогда выяснилось, что одному нужен апельсин для того, чтобы выжать из него сок, а второму, чтобы из семечек вырастить новое дерево».

- Я желаю Вам удачи! И помните: это в ваших силах! Используйте навыки конструктивного взаимодействия, успешно разрешайте разногласия и конфликты!

Аплодисменты

Цель: создание ощущения успешности и удовлетворения от проделанной работы

Ведущий благодарит участников за работу, аплодирует. Участники аплодируют и благодарят за работу ведущего и друг друга

КОНСПЕКТ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ НА ТЕМУ: «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ»

Составитель: Кузнецова Любовь Геннадьевна, педагог-психолог МАОУ г. Иркутска СОШ №69

Тип занятия: родительское собрание с элементами тренинговых упражнений

Цель: профилактика психологического насилия в семье

Задачи:

1. Создать условия для расширения представлений родителей о семье как величайшей общечеловеческой ценности;
2. Формировать у родителей адекватность понимания проблемы существования психологического насилия;

3. Показать, что мир в семье – главное условие психологического благополучия, счастья и здоровья всех членов семьи;
4. Формировать у родителей культуру взаимопонимания в семье.

При подготовке аудитории для родительского собрания целесообразно расставить столы и стулья по кругу, чтобы все участники имели возможность видеть друг друга в процессе проведения мероприятия.

На доске можно разместить плакаты с пословицами (народными мудростями о семейных взаимоотношениях):

- Семье, где помогают друг другу, беды не страшны.
- Человек без семьи, что дерево без плодов.
- Не будет добра, коли в семье вражда.
- В дружной семье и в холод тепло.
- В семью, где лад, счастье дорогу не забывает.
- Семейей дорожить — счастливым быть.

Ход собрания:

Добрый вечер, уважаемые родители! Спасибо, что уделите время, и пришли на нашу встречу! Я рада видеть Вас на нашем родительском собрании!

И предлагаю всем поприветствовать друг друга немного непривычным способом.

Упражнение «Здравствуй, добрый человек»:

Цель: приветствие, настраивание на позитивную деятельность

Методика проведения: сейчас каждому из нас предлагаю повернуться к соседу, сидящему слева и, взяв соседа за руку, глядя ему в глаза (желательно) сказать фразу: «Здравствуй, добрый человек!» и так...по кругу...

Благодарю всех за участие!

Нет никаких сомнений, что каждый из вас очень любит своего ребенка и желает ему только добра. Быть родителем – это очень радостный и в тоже время тяжелый труд. И, выполняя эту работу, каждый из вас иногда сомневается, иногда заходит в тупик, а иногда даже испытывает состояние бессилия...

Предлагаю Вам посмотреть на экран...

Для родителей включается видеоролик «Я не хочу жить. Меня все достало» (адрес ролика:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=75&v=sCyzrW7uqM)

Уважаемые родители, у кого есть желание прокомментировать происходящее на экране? («открытый микрофон»).

Упражнение: «Бег ассоциаций»

Цель: выстраивание ассоциативного ряда на тему: Семья

Методика проведения: Каждому участнику собрания предлагается продолжить фразу «Семья – это...». Перебрасывая друг другу мяч в ха-

отичном порядке родители заканчивают данную фразу, проговаривая вслух то, что у них получилось. Задача группы: кидать мяч только тем, кто еще не отвечал.

Ведущий подводит итог данному упражнению и резюмирует, что получилось.

Информационная часть собрания, сопровождающаяся мультимедийной презентацией.

Тема нашего сегодняшнего разговора: «Психологическое насилие в семье». Очень часто ребенок становится нервным, агрессивным и неуравновешенным (а иногда хочет уйти из жизни) из-за того, что родители неумело, а порой и грубо используют по отношению к своему ребенку методы воспитания.

Итак, что же это такое? Психологическое (эмоциональное) насилие – периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребенка, тормозящее развитие личности и приводящее к формированию патологических черт характера.

Под психологическим насилием понимается постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку, постоянная ложь, в результате которой ребенок теряет доверие к взрослому, а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.

Чаще всего факты психологического насилия имеют место в тех семьях, где родители сами испытывают сильный стресс, с которым не в силах бороться. Это может быть не только зависимость от алкоголя или наркотиков, но и какая-нибудь серьезная болезнь самого ребенка или кого-либо из членов семьи, финансовые проблемы или социальная изоляция, когда семья лишена поддержки со стороны родных и друзей, или просто недостаток знаний о развитии и воспитании ребенка, по причине которого родители предъявляют к своему чаду слишком высокие требования. А некоторые взрослые просто считают, что запугивание и унижение наиболее оптимальны для сохранения контроля над ребенком и порядка в доме. И, конечно, как это ни прискорбно, есть взрослые, которые сами в детстве подвергались насилию в семье и привыкли к такому стереотипу общения, по-другому они просто не умеют.

Существуют следующие формы психологического насилия:

1) Отталкивание. Взрослые не осознают ценность своего ребенка, всеми способами дают ему понять, что он не желанен, постоянно прогоняют его, обзывают, не разговаривают с ним, не обнимают и не целуют, винят его во всех своих проблемах. Пример: отец считает, что в его проблемах с устройством на работу виноват ребенок, поскольку без работы он остался в тот же год, когда тот появился на свет, и с тех пор финансовое положение в семье лишь ухудшалось. Как результат — отталки-

вание ребенка как со стороны отца, который желает, чтобы тот переехал жить к бабушке с дедушкой, так и со стороны бабушки, которая, в свою очередь, убеждена, что ребенок должен жить со своими родителями.

2) Игнорирование. Взрослые не интересуются ребенком, не могут или не умеют выражать свои эмоции по отношению к нему, часто вообще не обращают на него внимания, ребенок не ощущает эмоционального присутствия родителей. Чаще всего такая форма психологического насилия наблюдается со стороны взрослых, чьи собственные эмоциональные потребности не удовлетворены, эти люди не могут адекватно реагировать на эмоциональные потребности ребенка. В результате ребенок не получает достаточного взаимодействия и стимулирования для успешного эмоционального, интеллектуального и социального развития.

3) Изолирование. Эта форма часто бывает связана с другими видами насилия в семье. Ребенка запирают в шкафу или в комнате (физическое ограничение свободы ребенка), оставляют одного в пустой квартире, или же просто не позволяют ему общаться со сверстниками, играть с ними. Например, не разрешают приглашать друзей в гости и даже общаться с ними по телефону, не выпускают ребенка гулять. Ребенок постоянно находится в одном и то же помещении, ему не обеспечен приток новых впечатлений, стимулирующих развитие. В итоге у ребенка нет возможности самому получить опыт социального общения, ведь ему не только запрещают заводить друзей, но и всячески препятствуют его взаимодействию со сверстниками.

4) Терроризирование. Ребенка высмеивают за проявление любых эмоций, предъявляют к нему требования, не соответствующие его возрасту или не понятные ему. Ребенка постоянно запугивают, угрожают, что бросят его или, например, изобьют, заставляют его делать что-либо с помощью запугивания. Ребенок постоянно становится свидетелем жестокого обращения с другими членами семьи, насилия над ними. Пример: отчим систематически избивает мать ребенка в его присутствии, угрожая при этом поступить с ним также в случае, если он кому-либо расскажет об увиденном.

5) Безразличие. Родители равнодушно относятся к употреблению ребенком алкоголя, наркотиков, допускают просмотр ребенком порнографических материалов, позволяют ребенку быть свидетелем сцен насилия и никак не реагируют на проявление самим ребенком жестокости по отношению к другим людям и животным.

6) Эксплуатация. Родители используют ребенка для зарабатывания денег либо для реализации своих потребностей, например, переключая на него ведение домашнего хозяйства.

7) Деградация. Поведение, которое разрушает идентификацию и самооценку ребенка, например, грубость, ругательства, обвинения, обзывательства, высмеивание, публичное унижение ребенка.

Последствия психологического насилия:

1) Эмоциональные проблемы как результат замедления эмоционального развития ребенка. Ребенок не способен понять чувства других людей и испытывает трудности в проявлении собственных эмоций.

2) Заниженная самооценка. Ребенок вырастает с уверенностью, что он глупый, уродливый, ни на что не способный и заслуживает только плохого отношения к себе. Повзрослев, такой человек искренне удивляется, когда видит, что кто-то считается с его мнением и т. п.

3) Проблемы в построении отношений. Этому способствует не только слабое эмоциональное развитие, но и полное отсутствие доверия к окружающим людям.

Родителям предлагается объединиться в несколько групп и обсудить ситуации, найдя наиболее верное решение.

Ситуация 1. «Мальчик - семиклассник совсем не хочет учиться, получает систематически отрицательные оценки. Дома живет с мамой, которая работает допоздна, а приезжая домой ежедневно начинает кричать и унижать ребенка. Все ее слова сводятся примерно к одному: «Бестолковый ребенок у меня, не повезло мне, я бедная обеспечиваю его, тружусь в поте лица, чтобы его прокормить. А он элементарно учиться не может. Тупица...»»

Вопросы для обсуждения:

К чему это может привести в будущем?

Что делать?

Ситуация 2. «Девочка – шестиклассница ничем не хочет заниматься: бросила художественную школу, в общеобразовательной школе из «ударницы» скатилась до троечницы. Сутками сидит в телефоне. В школе на все реагирует агрессивно. Семья – полная: мама и папа, но в последнее время между родителями часто происходят конфликтные ситуации, а когда она пытается успокоить родителей, достается и ей: никчемная, тупая, ни к чему не приспособленная особа...Мама очень часто обвиняет ее в случившемся и атмосфера в семье все больше нагнетается...»

Вопросы для обсуждения:

К чему это может привести.

Далее происходит обсуждение предложенных ситуаций в общем кругу.

Упражнение: «Невербальный подарок»

Цель: формирование умения видеть сильные стороны, положительные качества другого человека.

Методика проведения: родителям предлагается подарить всем присутствующим невербальный подарок. Участники должны угадать, что за подарок им подарили.

Далее психолог предлагает подвести итог собрания, отреагировав происходящее (в зависимости от времени, устно или письменно)

Рефлексия: «Откровенно говоря...»

Цель: отреагирование эмоций.

Методика проведения: нужно закончить предложения, которые даны, высказав тем самым свое отношение к происходящему.

Откровенно говоря...

1. Во время собрания я понял, что...
2. Самым полезным считаю...
3. Мне не хватило...
4. На следующем собрании я хотел бы...

Целесообразно закончить встречу притчей «Ладная семья», которая остается без комментариев.

Жила-была на свете семья. Не простая семья. Более 100 человек насчитывалось в ней. Мало ли таких семей? Да, не мало. Но это семья была особая. Ни ссор, ни ругани, ни драк, ни раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки. И решил он проверить, правду ли говорят люди. Прибыл он в село, и душа его порадовалась: чистота и порядок, красота и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка и решил узнать, как добилась всего этого семья. Пришел он к старейшине. «Расскажи», - говорит. Долго писал что-то на бумаге старейшина. А, когда написал, протянул владыке. Всего 3 слова были написаны на бумаге: «ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ». А в конце листа: «СТО РАЗ ЛЮБОВЬ, СТО РАЗ ПРОЩЕНИЕ, СТО РАЗ ТЕРПЕНИЕ».

- И все?

- Да, - отвечал старик, — это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. - И подумав, добавил: "И мира тоже".

Используемая литература:

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком Причины. Последствия. Помощь. М., Генезис, 2005.
2. Вельтищев Д. Ю. Насилие и здоровье населения России. Статистический обзор. Московский НИИ психиатрии Министерства здравоохранения РФ. 7 июля 2013.
3. Синягина Н. Ю. Психологические аспекты жестокости в детско-родительских отношениях. М.:РАГС, 2011. – 112 с.
4. Слободян Н.И.. Больбат О.А. Активные формы работы с родителями. Иркутск, 2012.

РАЗРАБОТКИ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

СЦЕНАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ (СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ: 8-9 КЛАСС)

Составитель: Душкина Ольга Валерьевна, педагог-психолог, МБОУ г. Иркутска гимназия № 3

ПУТЬ К СЕБЕ»

Цель: формирование психологической устойчивости и позитивного самоотношения как профилактика суицидальных попыток.

Задачи:

- актуализировать ценностные ориентиры учащихся и расширить представления о содержании понятия «Я» через уникальность и неповторимость каждого человека;
- формировать способности к организации своей деятельности через умения принимать и сохранять цели, следовать им, осуществлять контроль и оценку своих действий, способности к саморегуляции и принятию на себя ответственности за результаты своих действий;
- учить взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, сохраняя доброжелательное отношение к друг другу, умение слушать и слышать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое;
- развивать способности к рефлексии, анализу, умение структурировать знания, устанавливать аналогии, определять существенные признаки, сравнивать и сопоставлять, делать выводы;
- создавать условия для стимулирования интереса учащихся к самопознанию, проектированию своего будущего, развивать творческое мышление.

Материалы: бумажные шаблоны и листы, для выполнения заданий, клей, ножницы, салфетки, цветные карандаши (количество шаблонов должно быть больше количества учащихся).

Формы работы: задания выполняются индивидуально, при обсуждении - групповая форма.

Все задания учащиеся выполняют на листе формата А4, сложенного пополам (книжкой).

1. Приветствие, проверить уровень готовности к занятию.

Упражнение «Снежинка».

Цель: формирование интереса и положительного настроения на работу.

Инструкция для учащихся: «Главное условие: не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. У каждого на столе лежит салфетка. Все

салфетки одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее: 1. Сложите лист пополам. 2. Оторвите правый верхний уголок. 3. Опять сложите лист пополам. 4. Снова оторвите правый верхний уголок. 5. Сложите лист пополам. 6. Оторвите правый верхний уголок.

- Теперь раскройте свои красивые снежинки. У каждого из вас снежинки разные, нет совершенно одинаковых снежинок. Согласны? (учащиеся обнаруживают, что все снежинки получились разные. Выдвигают предположение, что одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была совершенно одинаковая)

- А почему? Как вы думаете?

Актуализация субъективного опыта учащихся - послушайте стихотворение и определите его идею

Все мы разные в сути воззрений. Двух похожих - едва ли найти.

Глубиной различаемся мнений и свои выбираем пути:

Кто-то книги, учебу, карьеру, кто-то – службу любимой стране,

Ну а кто-то полет на Венеру или просто футбол, как Пеле

- Человек, который не знает какой он, на что способен, где и как может себя проявить, вряд ли (чего-то добьется) будет счастливым и успешным. Итак, мы отправляемся в путь к самому себе.

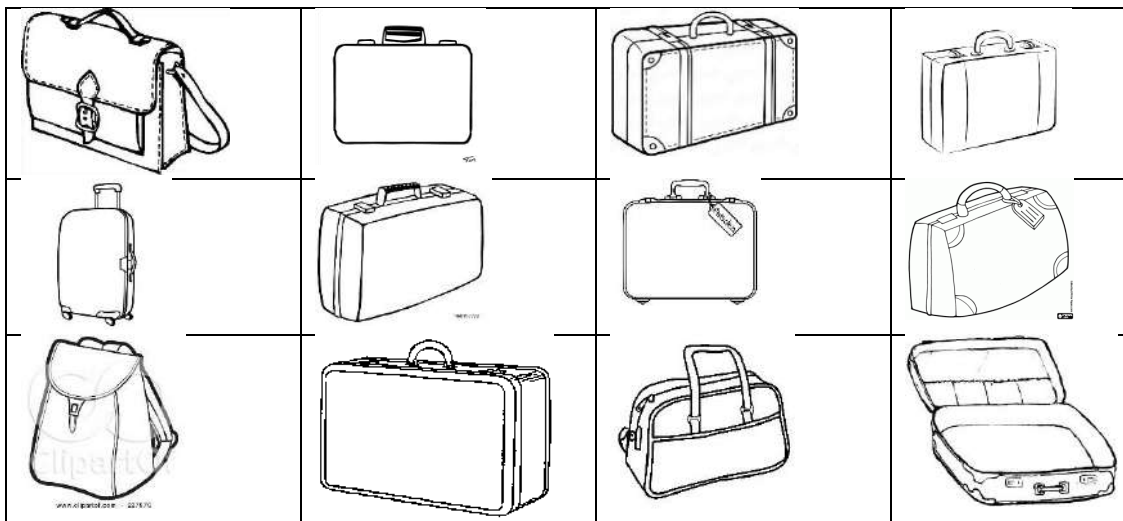
2. Упражнение «Мой волшебный чемодан.

Цель: формирование позитивного отношения к собственной внешности

- Скажите, пожалуйста, что делают люди перед тем, как отправиться в дорогу?

- Давайте и мы с вами этим займемся. Путешествие у нас необычное, поэтому и чемоданы и у нас будут – волшебными. В них мы будем складывать не вещи, а особенности своей внешности.

Дети «собирают чемоданы» - выбирают шаблоны чемоданов и сумок, записывают на шаблоны черты своей внешности (упражнение выполняется письменно)



- Сразу хочу отметить, что это должны быть самые «лучшие» Ваши черты. Представьте, что Вы самый красивый человек на Земле! Описывая свои особенности, вы должны гордиться собой: Я возьму с собой не просто глаза - а самые зеленые на свете глаза, не просто уши - а самые замечательные на свете ушки, не просто улыбка - а сногшибательная улыбка и т.д.!!!

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь, что вы возьмете с собой?
- А как вы думаете, в других чемоданах лежит то же самое?
- А почему у нас в чемоданах оказались такие разные черты?
- Если бы люди были одинаковыми, на свете было бы скучно и неинтересно жить.

- Молодцы, ребята! К путешествию подготовились.

- Подведем небольшой итог. Прошу поднять руки тех, кому легко было выполнять это задание. Расскажите, почему вам было легко выполнить это задание?

- А теперь поднимите руки те, кому было тяжело собирать чемодан. Почему? (часто людям бывает сложно говорить о себе что-то хорошее, в этом нет ничего страшного).

Мы должны понимать, что каждый из нас уникален и неповторим

А теперь поднимите руку, кто хочет продолжить путешествие и узнать о себе еще много нового и интересного?

3. Упражнение «Мой сказочный герой»

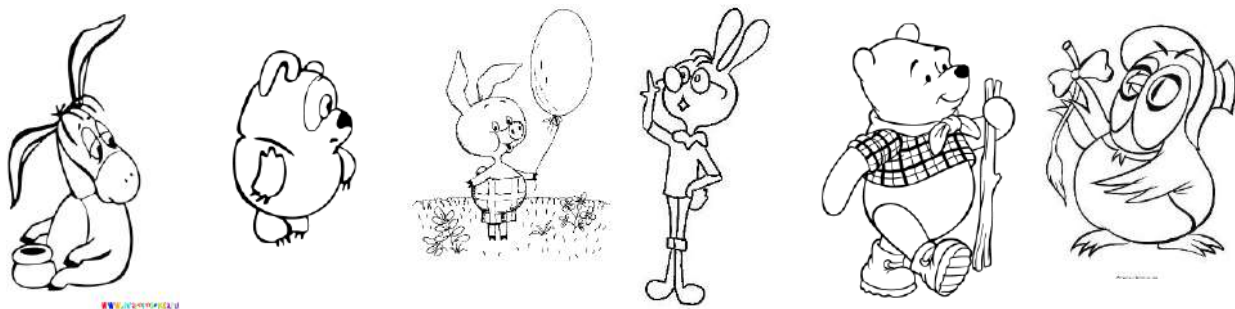
Цель: стимулирование самопознания и развитие самоанализа

- Все Вы знаете пословицу «По одежде встречают, по уму провожают». Скажите, а что она означает?

- Внешность очень важна для человека, но внутренние качества не менее важны. Наши внутренние качества помогают нам в учебе, дружбе, выборе занятий по интересам. Они позволяют человеку ставить цели, добиваться их, строить отношения с другими людьми, любить, дружить, создавать семью, растить детей и многое другое.

- Сейчас мы поговорим о вашем характере. Обычно человеку очень сложно рассказывать о себе и своих особенностях. Нам помогут герои м/ф «Винни-Пух».

- Ваша задача внимательно посмотреть на героев и подумать кто из них Вам ближе всего (или, кто больше на вас похож).



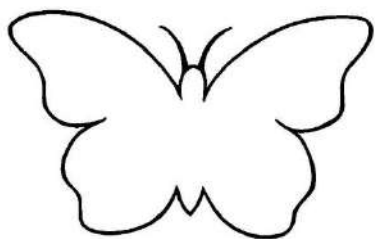
Каждый участник выбирает для себя сказочного персонажа, приклеивает на свой лист-книжку, записывает черты характера, сходные со своими, озвучивает его характеристику.

Упражнение «Бабочки»

Цель: развитие умения анализировать свои психологические характеристики

- Не всегда черты характера сказочного героя и наши собственные совпадают. Можно свои собственные черты, которых нет у героя мультфильма, написать на дополнительном шаблоне.

- Напишите для себя те черты, которых не достаёт вашему сказочному герою, но есть у вас. Участники выбирают несколько бабочек и озвучивают, что у них получилось. (Бабочки прикрепляются к листу-шаблону для выполнения заданий).



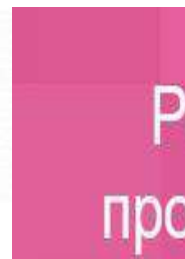
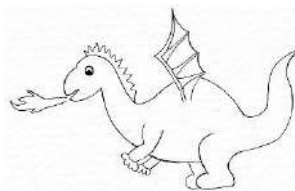
4. Упражнение «Дракон моих недостатков»

Цель: развитие умения выделять свои сильные и слабые стороны; формирование позитивного самоотношения.

- Люди обладают не только положительными качествами. У каждого из нас есть «свой Дракон» — это наши недостатки, которые мешают нам добиваться успеха. Сначала он появляется в образе маленького безобидного Дракоши, но, если вовремя его не победить, он будет мешать не только нам, но и окружающим людям.

- Если вы хотите жить в согласии с самим собой, я предлагаю Вам побороть своего Дракона. Для этого Вам нужно сначала написать свои самые главные недостатки (хотя бы три).

- Теперь Вы должны подумать, как с ними справиться. Вы можете описать какие-то ваши положительные черты, способности или действия, которые могут Вам в этом помочь.



Вопросы для обсуждения:

- Кому было легко выполнять упражнение. Почему?

- Кому было сложно выполнять упражнение? Почему?

Молодцы, и с этим заданием справились. Пойдем дальше...

5. Упражнение «Кораблик моего будущего»

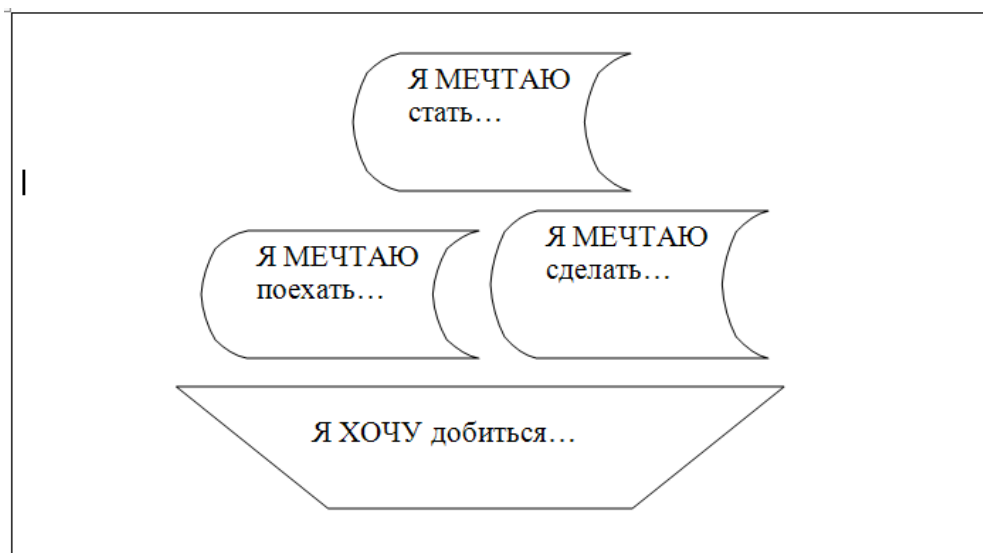
Цель: развитие временной перспективы, умения строить планы на будущее, выделять главные цели

- Будущее. Задумываетесь ли вы о нем? Мечтаете ли о будущем? Никто не знает, что ждет нас там. Но у человека всегда есть выбор: подчиниться судьбе и плыть по течению ИЛИ быть хозяином своей жизни, ставить себе цели и добиваться их, преодолевая все препятствия. Какой выбор сделаете Вы?

- Если Вы хотите добиться успеха в жизни, вы должны знать чего хотите, уметь ставить цели. Давайте мы с вами в этом и потренируемся.

- Подумайте, чего вы хотите добиться в жизни, о чем мечтаете. Напишите об этом. Используйте фразы:

Я мечтаю по- ехать ...	Я мечтаю стать ...	Я мечтаю сде- лать...	Я хочу добить- ся ...
---------------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------------



6. Упражнение «Я такой, какой есть»

Цель: закрепление позитивного настроения и формирование установки на дальнейшую работу над собой

- Подходит к концу наша встреча. За время путешествия мы собрали особенности своей внешности и личностные качества, победили дракона человеческих недостатков и немножко помечтали о будущем. А теперь - пора узнать для чего нам все это было нужно.

- Поднимите, пожалуйста, руки те, кто хочет добиться успеха в жизни...

- «Ключ» к Вашему счастью и успеху – это **знание и принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, это умение ставить цели и достигать их, несмотря ни на какие препятствия. Любите себя, верьте в себя, и вы сможете многого добиться в своей жизни.**

Очень простое упражнение, которое повысит Вашу уверенность в себе.

Участники вместе с ведущим проговаривают слова и выполняют действия.

Я такой, какой есть (большой палец направлен на себя),

И я очень счастлив здесь (обеими руками показываем пространство вокруг себя).

Я могу быть маленьким (приседаем),

Могу быть большим (подтягиваемся на носочках и тянем руки вверх),

Могу быть худым (руки прижимаем к телу),

Могу быть полным (руки разводим в стороны),

Но мне это неважно (показываем указательными пальцами):

Я такой, какой есть (большой палец направлен на себя),

И Я ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВ ЗДЕСЬ! (обеими руками показываем пространство вокруг себя).

7. Подведение итогов урока, рефлексия

Цель: формирование установки на дальнейшее самопознание и саморазвитие

- Сегодня мы познакомились с самими собой. Кто желает поделиться своими новыми знаниями о самом себе? *Ответы детей.*

- Вы много узнали о себе. Только от Вас зависит, как Вы этими знаниями распорядитесь: будете хозяином своей жизни или поплывете по течению времени навстречу своему будущему.

Получение обратной связи

Цель: эмоциональная и смысловая оценка занятия

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли вам занятие?
- Какое упражнение понравилось больше всего? Почему?
- Что нового Вы для себя узнали, поняли, чему научились?

- Я желаю Вам удачи! Помните, что никто не сделает Вас счастливым, кроме Вас самих! Любите себя, развивайтесь и добивайтесь поставленных целей! *(На память о занятии дети оставляют себе листы-книжки с заполненными шаблонами и записями)*

Аплодисменты

Цель: создание ощущения успешности и удовлетворения от проделанной работы

Психолог благодарит учащихся за работу.

УРОК «ДРУЖБА – ЭТО ЦЕННЫЙ ДАР»

Составитель: *Ивкина Анастасия Владимировна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №80*

Технологическая карта урока. Классный час. Учащиеся 5 -6 классов

Тип урока: урок «открытия» нового знания

Технология построения урока: Обучение в сотрудничестве

Цель урока: создание доброжелательного климата в коллективе, доверительного и уважительного отношения друг к другу

Деятельностная цель: формирование у учащихся умений реализации новых способов действия.

Содержательная цель: расширение понятийной базы за счет включения в нее новых элементов.

Задачи занятия:

Образовательные: Расширение знаний о дружбе. Формирование наблюдательности, внимательности, эмоционального интеллекта, толерантности. Выделение существенных признаков, свойств предметов и явлений.

Развивающие: развитие логического и образного мышления, воображения, фантазии, творческой активности. расширять объем внимания, зрительное и слуховое внимание, его распределение. Развивать мелкие движения, целенаправленные действия.

Воспитательные: воспитание самостоятельности, умения организовывать рабочее пространство.

Формирование УУД:

Коммуникативные: формировать навыки управлять своими эмоциями, обосновывать собственную позицию, допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.

Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.

Познавательные: уметь анализировать сообщения и их компоненты, использовать самостоятельно мыслительные операции для построения и рассуждения и установления причинно-следственных связей.

Личностные: формировать самостоятельность, положительную адекватную самооценку: понимать ответственность за благополучие, сформированность морально-этических суждений и выполнение их, уметь корректировать свою деятельность на основе контроля оценки своих действий.

Применяемые технологии на мероприятии: информационно коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии, ИКТ,

Оборудование: ноутбук, карандаши, ватман, клей, разноцветные листочки, музыкальный центр.

Технология проведения урока: технология системно-деятельностного метода.

Этап урока (обязательные этапы урока)	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
1) Этап актуализации	1) Приветствие 2) Чтение притчи «Про волчью стаю» 3) Мотивирование учащихся для формулирования темы.	Слушают учителя, дают ответы на вопросы • Учащиеся формулируют тему урока (предлагают свои варианты) Ответ - дружба	Познавательные УУД: сравнивать объекты по заданным или самостоятельно определенным критериям. Регулятивные УУД: выдвигать версии. Коммуникативные УУД: уметь оформлять свои мысли в устной форме.
2) Этап мотивации	Ключевые слова урока: значение слова «Дружба» из разных словарей Цели: Узнать, что такое дружба; Научиться находить значение слова в разных словарях. Познакомить с понятием дружба в разных странах	• Работа со словарями, • Работа с новой информацией	Познавательные УУД: уметь ориентироваться в своей системе знаний (отличить новое от уже известного, структурировать свои знания). уметь добывать новые знания Регулятивные УУД: определять и формулировать цель деятельности. Коммуникативные УУД: уметь оформлять свои мысли в устной форме
3) Этап построения проекта выхода из затруднения и реализация построенного проекта	Что мы будем делать для достижения этой цели? Рассмотрим примеры: как поступают в разных ситуациях дружба (4 ситуации)	Дети решают проблемные ситуации	Познавательные УУД: умение находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке) Регулятивные УУД: планировать деятельность в учебной и жизненной ситуации;

			Работать по плану, сверяясь с целью, находить и исправлять ошибки Коммуникативные УУД: излагать своё мнение, корректировать своё мнение под воздействием контраргументов.
4) Этап первичного закрепления с проговариванием во внешней речи	Игра «Знаю ли я своего друга». Цель: закрепить понятие «настоящий друг». Сценка «Чепуха, а не марки».	Закрепляют понятие, проигрывают сценку	Познавательные УУД: определять понятия, строить логически обоснованные рассуждения – на простом и сложном уровне Регулятивные УУД: работать по плану, сверяясь с целью, находить и исправлять ошибки; Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом сделанных ошибок. Коммуникативные УУД: излагать своё мнение, корректировать своё мнение под воздействием контраргументов.
5) Этап самостоятельной работы в группах	Переходим к заданию «Дом дружбы». Цель: как усвоили дети качества настоящего друга	Работа в группах, построение дома дружбы из кирпичиков и названием качеств дружбы	Познавательные УУД: анализировать, обобщать и определять понятия, строить логически обоснованные рассуждения – на простом и сложном уровне. Регулятивные УУД: оценивать правильность выполнения действий. Коммуникативные УУД: организовать работу в группе, преодолевать конфликты

6) Этап рефлексии учебной деятельности на занятии	Тест «Настоящий друг. Создание «Дерева дружбы» (приклейте на дерево дружбы листочки с качеством настоящего друга)	Творческая работа	Регулятивные УУД: оценивать степень усвоения темы. Коммуникативные УУД: излагать своё мнение. Личностные УУД: умение осуществлять самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.
	Понравилось ли вам занятие? Что интересного и нового вы узнали? Прослушивание песенки «Если с другом вышел в путь» Общая оценка совместной работы.	Наклеивание цветных листиков, выбранного ответа	

ГРУППОВОЕ РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ «НАШИ МЫСЛИ И ЭМОЦИИ»

Составитель: *Ивкина Анастасия Владимировна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №80*

Занятие для младших подростков (6-7 класс).

Самое прекрасно зрелище на свете — вид ребенка, уверенно идущего по жизненной дороге после того, как вы показали ему путь.

Конфуций

Цель: формирование антисуицидальных барьеров, снижение школьной тревожности.

Задачи:

- развитие навыков самопознания, позитивной «Я-концепции», эмоционально-волевой саморегуляции, навыков саморефлексии;
- развитие коммуникативных навыков, содействовать сплочению группы.

Актуальность: Тема занятия является актуальной для пятиклассников, поскольку при переходе в среднее звено у них возникает множество трудностей. Новые учебные ситуации для некоторых учеников являются стрессовыми, провоцируют школьную тревожность. Резкое снижение успеваемости в пятом классе также вызывает негативные эмоции у подростков, снижается школьная мотивация.

Опорные понятия, термины: эмоции, позитивные и негативные мысли, аффирмация.

Материалы и оборудование:

- демонстрационный материал: экран настроения (плакат), несколько экранов настроения для групповой работы;
- раздаточный материал на каждого ученика (шаблон к арт-терапевтической методике «Мои эмоции и чувства», «Моя группа поддержки», карточки с аффирмациями для детей);
- небольшой мяч, магнитная доска с магнитами;
- магнитофон с записями спокойной музыки, карандаши, восковые мелки, маркеры, ручки, простые карандаши;
- мультимедийная установка, компьютер с колонками, мультимедийный ролик «Барашек» (студия Pixar).

Этап занятия	Деятельность педагога-психолога	Деятельность детей	Используемые методы, приемы, формы	Формируемые УУД	Результат взаимодействия (сотрудничества)
Организационный момент (до 3 минут)	<p>Ритуал приветствия. Постановка цели и задач занятия. Мотивация деятельности учащихся.</p> <p>Ведущий (психолог). <i>Здравствуйте, ребята. Сегодня я проведу очередное занятие психологии, на котором вы, как и на любом уроке, узнаете что-то новое, и это будет новое знание о себе, о нас с вами.</i></p> <p>Упражнение «Мяч настроения».</p> <p>Инструкция. <i>Ребята, я предлагаю вам, передавая мяч по кругу, поздороваться и сказать по очереди, с каким настроением вы пришли на занятие.</i></p>	<p>Подготовка класса к работе. Учащиеся встают рядом друг с другом в круг для выполнения упражнения «Мяч настроения». После выполнения упражнения рассаживаются на свои места, за столы.</p>	Сообщение темы и задач работы на занятии, разминка.	<p>Выражать положительное отношение к процессу познания. Проявлять внимание, удивление, желание больше узнать.</p>	<p>Готовность работать, понимание необходимости изучения данной темы в контексте личностного роста.</p>

Основная часть (до 3 минут)	<p>Мини-дискуссия на тему: «Наши мысли и эмоции».</p> <p>Вопросы к дискуссии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, что такое позитивные мысли? - Какие чувства они у нас вызывают? - Как вы думаете, что такое негативные мысли? - Какие чувства вызывают негативные мысли? 	Дети знакомятся с темой урока, актуализация знаний.	Дискуссия, диалог.	<p>Высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы.</p> <p>Приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений.</p> <p>Устанавливать причинно-следственные связи, доказывать свои суждения.</p>	Понимание того, что мысли существенно влияют на эмоции и чувства человека; позитивные мысли способствуют возникновению положительных эмоций, негативные – неприятных.
Основная часть (до 5 минут)	<p>Упражнения в группах «Позитивные и негативные мысли и эмоции».</p> <p>Инструкция. Двум группам нужно подумать и обвести кружком чувства и эмоции, которые вызывают негативные мысли. Двум другим группам, наоборот: какие чувства вызывают позитивные мысли.</p> <p>Позитивные мысли делают нас счастливыми и довольными собой. Негатив-</p>	<p>Дети делятся на четыре группы. Выдаются четыре экрана настроения и маркеры.</p> <p>Дети выполняют задание. После выполнения упражнения выбирается один ученик от группы и выходит к магнитной доске, на которой с помощью магнитов закреп-</p>	Мозговой штурм, групповая обучающая работа.	<p>Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих.</p> <p>Классифицировать объекты (объединять в группы по существенному признаку).</p> <p>Применять правила делового сотрудничества: сравнивать</p>	<p>Умение дифференцировать эмоции и чувства на приятные и неприятные.</p> <p>Развитие эмоциональной сферы, обогащение эмоционального словаря.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества.</p>

	ные возбуждают чувство неуверенности, печали, неудовлетворенности. Но мы можем изменить любую свою мысль, как только того пожелаем.	ляет экран своей группы и рассказывает, что получилось. Затем то же делают представители других групп.		разные точки зрения; считаться с мнением другого человека.	
Основная часть (до 3 минут)	Наш разум подобен саду. А в саду есть цветы и сорняки. Цветы – это позитивные мысли; их много разных видов...Каждый разнообразен; он и выглядит иначе и пахнет иначе. То же самое касается негативных мыслей: их очень много разных видов, и они подобны сорнякам. Когда сорняков становится слишком много, они заглушают цветы. Поэтому мы, как садовники, должны пропалывать эти сорняки, вырывать негативные мысли из нашего мысленного сада. Лучше всего работать в этом саду понемножку каждый день. Это поможет нам оставаться счастливыми и уверенными в себе...	Далее детям предлагается послушать текст из книги Джона Кехо и Ненси Фишер «Сила разума для детей».	Аналогия.	Внимательно слушать и слышать, осмыслить полученную информацию.	Осознание необходимости работать с негативными мыслями.

	Сегодня мы с вами будем учиться выращивать красивые цветы и вырывать сорняки, то есть будем учиться позитивно мыслить, чтобы быть уверенней и спокойней.				
Основная часть (до 5 минут)	<p>Упражнение «Моя группа поддержки».</p> <p>Перед выполнением упражнения детям демонстрируется мультипликационный ролик «Барашек».</p> <p>Затем предлагается обсудить его.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, о чём этот мультфильм? - Случались ли с вами какие-либо неприятности? <p>Нужно подвести детей к мысли, что в жизни каждого человека случаются неприятности, каждый может совершить ошибку, и это его право. Бывают ситуации, когда нельзя справиться с трудностями в одиночку, нужно попро-</p>	Дети выполняют упражнение. Затем желающие по кругу могут рассказать о результате.	Индивидуальная практическая работа, решение задач самопознания через самостоятельный поиск. Синематерапия.	Вести поиск и выделять необходимую информацию. Структурировать информацию в нужной форме.	Осознание социальных ресурсов в решение проблем.

	<p>силь кого-то о помощи. Далее предлагается выполнить упражнение на осознание социальных ресурсов в решении проблем.</p> <p>Инструкция. <i>Представь себе, что ты отправляешься в далёкое путешествие на воздушном шаре. У каждого шара есть название той группы поддержки, которая тебе помогает справиться с проблемами и к которой ты принадлежишь или хотел бы принадлежать. На рисунке много шаров. Какие ты дал бы им имена?</i></p>				
Основная часть (до 10 минут)	<p>Арт-терапевтическое упражнение «Мои эмоции и чувства».</p> <p>Инструкция. <i>Изобразите в виде шариков ваши чувства и эмоции, которые вы испытываете чаще других. Дайте названия вашим эмоциям (шарикам) и раскрасьте их в тот цвет, с которым у</i></p>	<p>Дети выполняют задание. Далее обсуждаются результаты (по желанию).</p>	<p>Индивидуальная практическая работа, решение задач самопознания через самостоятельный поиск.</p>	<p>Анализировать и характеризовать собственные эмоциональные состояния и чувства.</p>	<p>Понимание того, что эмоции и мысли идут рука об руку. Если мы хотим быть счастливыми и мыслить позитивно, нам нужно научиться разбираться в своих эмоциях.</p>

	<p>вас ассоциируется каждая эмоция. Подумайте и ответьте на вопросы: «Когда я испытываю эти эмоции и какие мысли побуждают их переживать»? Упражнение выполняется под спокойную музыку.</p>				<p>Развитие навыков самопознания. Развитие эмоциональной сферы.</p>
<p>Основная часть (до 3 минут)</p>	<p>Упражнение «Пушечное ядро».</p> <p>Представьте свою негативную мысль как черное пушечное ядро.</p> <p>«Положи его в пушку. Стреляй из пушки, чтобы ядро полетело далеко в море. Смотри, как оно падает в воду и скрывается из виду. Ты можешь представить себя капитаном парусника, так что, если негативная мысль вернется, прикажи ее снова запихнуть в пушку и выстрелить. Представь, что ядро погружается на самое дно океана и там остается. Ты можешь даже вообразить, что оно при падении разбивается на куски или ис-</p>	<p>Дети удобно располагаются на рабочих местах, закрывают глаза, делают несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабляются и выполняют упражнение.</p>	<p>Техника визуализации.</p>	<p>Развитие навыков эмоционально-волевой саморегуляции.</p>	<p>Умение трансформировать негативные эмоции и мысли в позитивные мысли и энергию.</p> <p>Развитие навыков эмоционально-волевой регуляции.</p>

	<p>чезает навеки в густом слое ила».</p> <p><i>Что почувствовали при выполнении упражнения?</i></p>				
Основная часть (до 5 минут)	<p>Упражнение «100 хороших слов за 1 минуту».</p> <p>Инструкция. <i>Вам нужно за 1 минуту похвалить себя своему собеседнику. Через минуту вы меняетесь ролями.</i></p>	<p>Дети делятся на пары, выполняют упражнение, после окончания делятся впечатлениями.</p>	Работа в парах.	<p>Содействовать формированию позитивной «Я-концепции», развитию навыков саморефлексии.</p>	<p>Повышение самооценки, уверенности в себе.</p>
Заключительная часть (до 5 минут)	<p>Упражнение «Моя аффирмация».</p> <p>Инструкция. <i>Наше занятие подходит к концу, и, чтобы закончить его на позитивной ноте, я предлагаю вам по очереди вытащить карточку с аффирмацией. Аффирмация – это позитивное утверждение, которое вы заберёте с собой в качестве подарка. Позитивные утверждения улучшают настроение, делают нас счастливее и увереннее в себе. После того как вы вытянете вашу карточку, нужно с чувством и верой прочи-</i></p>	<p>Вытянуть карточку и позитивным утверждением и с чувством и верой прочитать его.</p>	Аффирмации (позитивные утверждения).	<p>Содействовать формированию позитивной «Я-концепции».</p>	<p>Повышение самооценки, уверенности в себе. Умение эффективно трансформировать негативные мысли.</p>

	<p><i>тать это утверждение вслух.</i></p> <p><i>Эти и многие другие позитивные утверждения — отличное начало любого дня. Если их повторять с десяток раз перед уходом в школу, это задает хороший тон всему предстоящему дню и заряжает позитивным отношением к себе. Позитивные утверждения всегда сильнее негативных мыслей.</i></p>				
Заключительная часть (до 3 минут)	<p>Рефлексия.</p> <p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что вам понравилось, а что нет? - Какое у вас сейчас настроение? 	Дети отвечают на вопросы по желанию, передавая мяч по кругу.	Обмен мнениями, впечатлениями.	Выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Развитие навыков рефлексии.

Список используемой литературы, информационных ресурсов:

1. Наши мысли и эмоции.//Школьный психолог№1/2014 г.
2. Джон Кехо, Ненси Фишер Сила разума для детей// Пер. с англ. – Минск: Попурри, 2009 г.
3. Сайт www.youtube.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Составитель: *Ивкина Анастасия Владимировна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №80*

Технологическая карта

Коррекционно-развивающее, интегрированное занятие с элементами тренинга, направленное на ликвидацию коммуникативных затруднений и снижению уровня тревожности в образовательном пространстве.

Педагог-психолог	Ивкина Анастасия Владимировна	
Группа (по результатам диагностики)	По результатам диагностики индивидуально-личностной и эмоционально-волевой сфер для учащихся 5-7 классов.	
Тема занятия	Развитие навыков управления эмоциональным состоянием, адекватного поведения в тревожных ситуациях.	
Цель	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.	
Задачи	<u>Образовательные и коррекционно-развивающие:</u> ✓ создать положительную мотивацию и заинтересованность детей в занятиях; ✓ раскрыть содержание понятия "тревожность", «стресс»; ✓ обсудить наиболее распространенные ситуации, вызывающие тревогу; ✓ обратить внимание учащихся на способы преодоления тревожности; ✓ познакомить учащихся с упражнениями на снижение тревожности; помочь практически преодолевать скованность, неуверенность в себе; ✓ учить заниматься коллективной деятельностью, считаясь с интересами и мнениями других детей; ✓ продолжать обучать	<u>Воспитательные:</u> ✓ воспитывать доброжелательные отношения между детьми, желание активно взаимодействовать, помогать друг другу, вежливо общаться; ✓ создать условия, обеспечивающие формирование у учеников навыков самоконтроля и взаимоконтроля, уметь договариваться при работе в парах, в подгруппе; ✓ способствовать овладению необходимыми навыками самостоятельной учебной деятельности; ✓ создать условия,

	<p>навыкам саморегуляции; ✓ создать и поддержать положительный психоэмоциональный климат в группе.</p>	<p>обеспечивающие воспитание стремления соблюдать правила безопасной работы на ПК.</p>
<p>Универсальные учебные действия</p>	<p><u>Личностные УУД:</u> 1. Развивать умения высказывать своё отношение к окружающему, выражать свои эмоции. 2. Формировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. <u>Регулятивные УУД:</u> 1. Развивать умения высказывать своё предположение на основе выполненных упражнений. 2. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. 3. Прогнозировать предстоящую работу (составлять план). 4. Осуществлять познавательную и личностную рефлексию. <u>Коммуникативные УУД:</u> 1. Развивать умения слушать и понимать других. 2. Развивать умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. 3. Развивать умения работать в группе, в паре. 4. Учитывать разные мнения и интересы, обосновывать собственную позицию. 5. Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. 6. Строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами. <u>Познавательные УУД:</u> 1. Развивать умения извлекать информацию из текстов. 2. Развивать умения делать выводы на основе анализа речевого материала. 3. Находить ответы на вопросы, вызванные определенной ситуацией.</p>	
<p>Средства ИКТ, аппаратное обеспечение, наименование</p>	<p>Оборудование: компьютер, плазменная панель, презентация «Тревожность», раздаточный материал, карточки с заданием, литература.</p>	
<p>Организационная структура занятия</p>		

Этап психологического занятия	Длительность этапа	Методы и приемы работы	Формы организации деятельности учащихся	Деятельность педагога-психолога	Деятельность учащихся
I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ II. МОМЕНТ	2 мин	Словесные	Ф – фронтальная.	<p>«Давайте поздороваемся» Цель: формирование положительной установки учащихся на занятие. Психолог: Здравствуйте ребята, я рада вас всех видеть на нашем занятии. Сегодня к нам на занятие пришли гости. Давайте мы с вами поприветствуем друг друга и наших гостей. Пожалуйста, подойдите ко мне. Встанем в круг, возьмемся за руки и красиво улыбнемся друг другу. Предлагаю вам повернуться к гостям и подарить им свою улыбку. Молодцы ребята! А сейчас я попрошу вас передавая этот мяч по кругу, назвать свое имя и одно положительное качество, которое вы цените в себе. Замечательно! Надеюсь, эти положительные качества, которые вы отметили в себе помогут вам справиться с задачами нашего занятия.</p>	<p>Делают большой круг, берутся за руки, дарят друг другу улыбку. Передают мяч, называют одно свое положительное качество</p>

	1 мин	Наглядно-демонстрационный метод, форма проведения- устно	Ф – фронтальная.	<p>“Барометр настроения”. Цель: диагностика психозмоционального состояния. Психолог: А с каким настроением вы пришли на наше занятие? Выбирает пожалуйста, карточку, обозначающее ваше эмоциональное состояние - солнышко – радостное настроение, звездочку– настроение спокойное, нейтральное, тучку– плохое настроение и прикрепите его на экран настроения. На занятии мы с вами постараемся, чтобы у всех было хорошее настроение. <i>(Психолог диагностирует по выбранной карточке эмоциональное состояние каждого ребенка и всей группы)</i></p>	Выбирают карточку, прикрепляют на экране настроения.
III. РАЗМИНКА	1 мин		Ф – фронтальная.	<p>Упражнение “Это Я”. Цель: создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность. Психолог: сейчас мы немного подвигаемся. Задание будет такое: я прошу поменяться местами друг с другом тех, кто:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет веселиться? – у кого есть старший брат или сестра? – у кого голубые глаза? – кто любит животных? – кто умеет дружить? – кто любит спортивные игры? – у кого сейчас хорошее настроение? - кто помнит все правила группы? <p>Замечательно, что все помнят правила группы, что у вас у всех хорошее настроение и столько общего. <i>(Если есть необходимо, правила повторяются)</i> Присаживайтесь.</p>	Делают большой круг, меняются местами.

IV. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	2 мин	Коммуникативно - диалоговые технологии	<p data-bbox="521 156 560 914">Групповая работа</p> <p data-bbox="622 156 1482 1332"> Упражнение “Снежинка”. Психолог: Предлагаю выполнить вам интересное упражнение. Главное условие: не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. Перед вами у каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее: 1.Сложите лист пополам. 2.Оторвите правый верхний уголок 3.Опять сложите лист пополам. 4.Снова оторвите правый верхний уголок 5.Сложите лист пополам 6.Оторвите правый верхний уголок Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте лист. Что у вас получилось? Снежинка. Сейчас я попрошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как и у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые. Нашли? Психолог: почему? Как вы думаете? Вывод - одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была совершенно одинаковая. Различны наши способности, возможности и личностные качества. А как мы реагируем, если у нас что-то не получается, или получается плохо? Да ребята, правильно, это эмоциональное состояние тревоги. И как вы думаете, о чем мы будем говорить на нашем занятии? -Правильно, это и будет темой нашего занятия «Тревожность и способы управления эмоциональным состоянием» Слайд </p>	<p data-bbox="1518 343 2083 411">Слушают инструкцию, выполняют задание.</p> <p data-bbox="1518 639 1668 667">Снежинка.</p> <p data-bbox="1518 826 1998 927">Отвечают, что не нашли. Ответы, почему нет одинаковых снежинок.</p> <p data-bbox="1518 1010 2083 1225"> Ответы детей: расстраиваемся, волнуемся, переживаем, беспокоимся, боимся, злимся... О тревожном состоянии, как справиться с тревожным состоянием). </p>
--------------------	-------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	6 мин	Проблемно-поисковые технологии, информационно-развивающие	Ф – фронтальная П– парная, И – индивидуальная проблемное обучение	<p>Чему мы должны научиться на сегодняшнем занятии? Что мы должны выяснить? (психолог комментирует ответы детей)</p> <p>✓ Правильно, раскрыть содержание понятия «тревожность»</p> <p>✓ Познакомиться с проявлениями тревожного состояния.</p> <p>✓ Найти наиболее эффективные способы избавления от тревожного состояния.</p> <p>- Зачем вам нужны эти знания?</p> <p>-Правильно, цель нашего занятия определять свое эмоциональное состояние, находить адекватные пути выхода из тревожного состояния. Слайд</p> <p>А результатом нашего занятия станет заполнение памятки «Я учусь владеть собой»</p> <p>– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?</p> <p>- Предлагаю вам найти и записать значение слова «Тревожность». Для этого можете использовать интернет ресурсы, толковые словари, дополнительную литературу, есть материалы на рабочем столе компьютера или можете спросить у взрослых. Где вам интереснее найти информацию? Можете объединиться в пары или самостоятельно поработать (<i>Личностно значимый выбор</i>). Определение понятия запишите в свою памятку. (Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного. Тревожность – это беспричинный, немотивированный страх.)</p> <p>- Кто прочтет свое определение? Слайд</p> <p>Замечательно!</p> <p>–Ребята, расскажите, пожалуйста, а как выглядит тревожный человек?</p> <p>- Ребята, как вы думаете, в каких ситуациях люди испытывают тревожность?</p>	<p>Узнать, что такое тревожность. Как тревожность проявляется? Как снизить тревожность?</p> <p>чтобы справиться с тревожностью, знать как проявляется тревожное состояние</p> <p>Дети делятся на пары по интересам, находят информацию, записывают, читают. (Умение работать с информацией) Работают в парах на ПК</p> <p>Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение, учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги. Перед контрольной, самостоятельной, проверочной работой. Когда вызывают отвечать, а я недостаточно готов. Боюсь идти домой, когда учительница пишет про мое поведение в школе. Когда надо выступить на празднике.</p>
--	-------	--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<ul style="list-style-type: none"> - Предлагаю вам записать основные ситуации, вызывающие тревогу лично у вас. - Что вы написали, кто хочет прочитать? – Итак, вы указали ситуации, которые приводят вас в тревожное состояние. 	
		игровые методы	фронтальная, групповая	<ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, к чему приведет такое состояние? - Посмотрите, пожалуйста, у вас на столах карточки, где перечислены различные эмоциональные состояния и чувства человека. Подчеркните из них те состояния (симптомы), к которым приводят тревожные ситуации. - Мы сейчас с вами определили очень много различных состояний, к которым приводят тревожные ситуации. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Небольшие волнения, естественны, даже помогают нам быть активнее. Однако длительное пребывание в состоянии тревоги ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму. – А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает вам в ситуации тревоги. Перечислите, пожалуйста, какими способами вы пользуетесь? <p>Запишите в свою памятку способы, которыми вы пользуетесь в раздел «Способы снижения тревожности, которыми я пользуюсь ...»</p> <p>Минутка отдыха.</p> <p>Игра «Кричалки – шепталки – молчалки».</p> <p><i>Цель: расслабление, развитие навыков саморегуляция, снятие напряжения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - А сейчас предлагаю вам встать и поиграть в такую игру. Когда я поднимаю красную ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую ладонь – «шепталку» - можно тихо передвигаться и общаться шепотом; 	<p>Дети читают, подчеркивают те состояния, к которым приводят тревожные ситуации.</p> <p>Карточка с эмоциональными состояниями и различными чувствами человека, в приложении 3.</p> <p><i>(Сон, музыка, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями, рисование и т.д.)</i></p> <p>Записывают в памятку способы, которыми пользуются сами.</p> <p>Играют в игру по инструкции.</p> <p>Делятся на две группы по желанию.</p>

				<p>синюю – «молчанку» - вы должны замереть на месте и не шевелиться.</p> <p>- Молодцы ребята. Посмотрите вокруг себя, с кем из ребят вы хотели бы работать в группе? Распределитесь, пожалуйста, на две группы.</p>	
Минутка отдыха.	9 мин	Словесные - беседа с элементами обсуждения, практические методы.	Парная, групповая работа	<p>- Предлагаю вам прочитать рассказ, который вы выберите. Обсудите свой рассказ в группе и сделайте вывод, какой способ использовали герои рассказов, чтобы снизить тревожность и улучшить настроение?</p> <p>Рассказы «Вот если бы все было не так». «Памси грустит» (Приложение 1)</p> <p>Какая группа готова отвечать?</p> <p>Т.е., если наше эмоциональное состояние, настроение станет плохим, можно исправить его при помощи слов "даже если...", "в любом случае..." и при помощи хороших мыслей.</p> <p>Как вы думаете ребята, это полезный способ? Он поможет нам выйти из тревожной ситуации?</p> <p>Как вы считаете, стоит его записать в свою памятку?</p> <p>Запишите в раздел «Что делать в тревожных ситуациях» первый способ снижения тревожности «Хорошие мысли»</p> <p>Давайте потренируемся, как можем с помощью хороших, правильных мыслей и слов менять ситуацию.</p> <p>Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»</p> <p>Сейчас каждый найдет себе пару необычным способом. Вы достаете из коробочки карточку с животными и их детенышами. Ваша задача правильно найти свою пару, при этом нельзя разговаривать друг с другом, показывать картинку. Можете использовать звуки, позы животных.</p> <p>-Итак, пары сформированы. А задание такое. Каждой паре я даю два цветка, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...» а вы сами определитесь, кто какой возьмет цветок.</p> <p>Первый ученик произносит название первого цветка</p>	<p>Читают рассказ, обсуждают в группе, делают вывод, какой способ использовали герои рассказов, чтобы снизить тревожность?</p> <p>Записывают в свою памятку в раздел «Что делать в тревожных ситуациях» первый способ «Хорошие мысли»</p> <p>Находят себе пару, с помощью карточек.</p> <p>Работают в паре.</p> <p>Выбирают себе цветок. Указывают проблему, заканчивают предложение положительной фразой.</p>

				<p>«Даже если... <u>и указывает проблему</u>. Второй называет свой цветок «в любом случае...» <u>и заканчивает положительной фразой</u>.</p> <p>Рефлексия. Как вы считаете, получилось выполнить упражнение? Какие чувства у вас появились?</p> <p>Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые, положительные».</p> <p>«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать. Не бывает безвыходных ситуаций.</p>	
	2 мин	Обучающие упражнения на мышечную релаксацию	групповая работа	<p>Упражнение «Лимон»</p> <p>Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.</p> <p>Сейчас предлагаю выполнить еще одно упражнение. Встаньте, пожалуйста. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать, еще сильнее, до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь.</p> <p>Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Медленно сжимайте, еще сильнее. Расслабьтесь и запомните свои ощущения. Сейчас выполните упражнение одновременно двумя руками. Почувствуйте, как напряжено ваше тело. А теперь бросьте лимоны и почувствуйте, как ваши руки расслабились, как им приятно и спокойно. Насладитесь состоянием покоя.</p> <p>Встряхните руки. Скажите, пожалуйста, в каком состоянии находились ваши мышцы. Правильно, в напряженном и расслабленном. В каком состоянии приятнее находиться? А в тревожных ситуациях, в каком состоянии находятся наши мышцы?</p>	<p>Выполняют упражнение, напрягают мышцы, расслабляются. Запоминают ощущения в расслабленном состоянии.</p> <p>в напряженном, расслабленном</p> <p>Записывают в памятку, в раздел «Что</p>

				<p>Вывод: всегда, в тревожных ситуациях мышцы наши находятся в напряженном состоянии. И наша задача, научиться расслаблять их. Для снятия напряжения мы можем использовать прием мышечного расслабления.</p> <p>Как вы считаете, стоит этот способ записать в свою памятку?</p> <p>Запишите в раздел «Что делать в тревожных ситуациях» второй способ «Мышечное расслабление»</p> <p>- Когда человек находится в состоянии тревоги, как вы думаете, как он дышит, какое у него дыхание?</p> <p>- Как вы думаете, если приведем дыхание в норму, можем мы снизить тревожное состояние?</p> <p>- Уточнить ответ на этот вопрос мы сможем, выполнив упражнения на постановку диафрагмального дыхания.</p>	<p>делать в тревожных ситуациях» второй способ «Мышечное расслабление»</p> <p>Учащенное, поверхностное, быстрое, отрывистое.</p>
	12 мин	Практические методы с использованием БОС тренажера	Групповая, индивидуальная.	<p>- Положите левую руку на грудь для контроля грудной клетки.</p> <p>- Положите правую руку на подреберье, где находится диафрагма.</p> <p>- Закройте глаза. Начинаем дышать. Вдох делаем носом, а выдох ртом. Выдох делаем длиннее вдоха.</p> <p>- Закончили, молодцы. Садимся за компьютеры на свои места. (Учитель надевает датчики)</p> <p>- Как вы считаете, стоит дыхательную гимнастику, как способ снятия тревожности, напряжения, плохого настроения, записать в свою памятку?</p> <p>Запишите в раздел «Что делать в тревожных ситуациях» третий способ «Дыхательная гимнастика»</p>	<p>Отрабатывают диафрагмальное дыхание</p> <p>Оценивают своё состояние, озвучивают его. Стало легко, спокойно, хорошо, радостно, расслаблено.</p> <p>Садятся за парты, записывают в памятку.</p>

<p>VI. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Рефлексия.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Словесные: диалог; наглядные методы По характеру умственной деятельности – обобщение, смысловая и эмоциональная рефлексия</p>	<p>Ф - фронтальная</p>	<p>✓ Была ли наша встреча полезна для вас? Слайд Посмотрите внимательно на слайд, и продолжите высказывания: ✓ мы узнали... (Чему было посвящено наше занятие?) ✓ мы научились... (Чему мы сегодня научились?) ✓ мы смогли... (Что сделали, выполнили?) Вы определили для себя способы преодоления тревожности? Обязательно применяйте полученные знания в своей жизни и пользуйтесь вашей памяткой. А сейчас предлагаю вам оценить свое отношение к занятию и степень участия в нем с помощью заполнения анкеты. (приложение 2) Слайд <u>Прощание.</u> На этом наше занятие закончено, мне было приятно с вами работать. Спасибо за вашу работу! Давайте возьмемся все за руки и скажем «До свидания»</p>	<p>ответы детей правильно дышать, определять и преодолевать состояние тревожности заполнить памятку, найти информацию по теме Оценивают свое отношение к занятию и степень участия в нем с помощью заполнения анкеты. Подсчитывают баллы и прикрепляют соответствующую карточку на доске. Берутся все за руки, делают круг, прощаются.</p>
-------------------------------------------------------	--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Приложение 1.

Рассказ 1 «Вот если бы все было не так»

Дракончик Памси, всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые.

Памси был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них **«Даже если...»**, а другой – **«В любом случае...»**. Это один из способов избавления от темных мыслей.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и, хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе.

Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видеться, когда захочу.

Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

С тех пор **Памси прогоняет темные мысли и исправляет плохое настроение, выбирая только светлые мысли. Вместо слов «Вот ес-**

ли бы все было по-другому» он научился говорить так: «Даже если..., в любом случае...»

Это один из способов избавления от темных мыслей.

Рассказ 2 «Памси грустит»

На краю луга, среди цветов есть маленькое озеро. В этом озере живет дракончик по имени Памси. Памси очень любит учиться. Но иногда, когда он готовится к ответственным заданиям, он сильно волнуется, неприятные мысли лезут в голову, что он даже забывает то, что учил. Когда у него такие мысли, он чувствует себя просто несчастным. В такие моменты Памси хочет только одного, чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Однажды, его друг Степан сказал ему:

-Памси, не обязательно ждать, пока что - то или кто - то поможет тебе. Ты и сам можешь изменить свое настроение, - сказал Степан.

-Я сам могу сделать так, что мне станет лучше? Но как? - удивился Памси.

-Я помогу тебе в этом! - ответил Степан.

— Вот это да! - сказал он. - Я сам могу избавиться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? мой большой хвост? Что?

-Нет, ничего этого тебе не надо.

Если плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные твои помощники - сказал Друг. - Хорошие мысли никогда не покинут тебя. Возможно, тебе иногда покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них.

Как это здорово, - воскликнул Памси. - Какой ты молодец Степан! Давай начнем прямо сейчас!

- Хорошо - сказал Степан - мы будем помогать друг другу.

Они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

С тех пор Памси стал следить за своим настроением, если настроение становится плохим, пытается исправить его при помощи хороших мыслей.

Приложение 2.

Оцени свою деятельность на занятии								
1	Я считаю, что занятие было	<i>интересным</i>	5	4	3	2	1	<i>скучным</i>
2	Я научился	<i>многому</i>	5	4	3	2	1	<i>малому</i>
3	Я думаю, что слушал других	<i>внимательно</i>	5	4	3	2	1	<i>невнимательно</i>
4	Я принимал активное участие	<i>часто</i>	5	4	3	2	1	<i>редко</i>
5	Результатами своей работы на занятии я	<i>доволен</i>	5	4	3	2	1	<i>не доволен</i>

От 25 до 19 баллов - Солнышко
От 18 до 12 баллов - Звезда
От 11 до 5 баллов - Тучка

Приложение 3.

Подчеркните симптомы, состояния, к которым приводят тревожные ситуации.

Растерянность, страх, радость, плач, боязнь, испуг, смех, рассеянность, забывчивость, ухудшение памяти, невнимательность, удовлетворенность, несобранность, учащение пульса, вдохновение, сухость во рту, спокойствие, суетливость, раздражительность, утомляемость, неуверенность, неспособность расслабиться, активность, напряжение, незащищенность, защищенность, мышечная скованность, ощущение "кома в горле", затруднения дыхания, дрожь, бодрость, подавленность, нарушения сна.

Приложение 4.

«Я учусь владеть собой»		
Тревожность - это		
Я тревожусь в ситуациях, когда:	Способы снижения тревожности, которыми я пользуюсь:	Что делать в тревожной ситуации:
<div>Такие мысли всегда помогут мне: Я справлюсь! У меня все получится! Я научусь! Все будет хорошо! Я не буду бояться!</div> 		<div>Такие мысли мне мешают: Я плохой! У меня не получится! Я не справлюсь! Все плохо! Я боюсь!</div> 
Определил ли ты для себя способы преодоления тревожности? Какие способы ты выбираешь?		

Использованная литература:

1. Коррекционно-развивающая программа «Я учусь владеть собой», Крюкова С.В., Слободяник Н.П. – Москва, 1997.
2. Программа «Полезные навыки» – Материалы для учителя – Москва, 2001.
3. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении»: Практическое пособие. Слободяник Н.П.– М.: Айрис-пресс, 2003.

4. Е.А Александрова «Как победить стресс. Профилактика и методы лечения – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005.

5. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности.//Ж. «Психологическая наука и образование» 1998, №2

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ «КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ»

Составитель: *Ивкина Анастасия Владимировна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №80*

Технологическая карта урока

Коррекционно-развивающее занятие

Учащиеся 5 класса (в рамках адаптационного периода)

Тема урока «Калейдоскоп эмоций»

Тип урока: Урок «открытия» нового знания

Технология построения урока: Обучение в сотрудничестве

Технология проведения урока: технология системно-деятельностного метода

Краткая психолого-педагогическая характеристика группы: занятие предназначено для учащихся, имеющих эмоционально-волевые нарушения, перепады настроения, повышенную конфликтность, тревожность, возбудимость, гиперактивность, трудности коммуникативного взаимодействия.

Ресурсы, оборудование и материалы: компьютер, интерактивная доска, проектор, документ камера.

Дидактическое обеспечение урока: интерактивная доска, проектор, презентация, аудиозаписи, план занятия, бумага А4, ватман, карандаши, пальчиковые краски, пиктограммы, смайлики для самооценки занятия, клубок, шкатулка, сундучок.

Цель: развитие эмоциональной сферы учащихся, умения взаимодействовать в коллективе.

Задачи обучения:

- расширить представления детей о видах эмоциональных состояний и мимических способах их выражения;
- учить умению вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его называние, описание;
- обучать умению регулировать своё эмоциональное состояние;
- учить заниматься коллективной деятельностью, считаясь с интересами и мнениями других детей.

Задачи развития:

- развивать эмоционально-чувственный мир детей;
- развивать коммуникативные навыки детей;
- развивать познавательные процессы (элементы логического мышления, память, слуховое и зрительное внимание, связную речь, воображение);
- развивать элементарные навыки самооценки.

Задачи воспитания:

- развивать эмпатию;
- воспитывать чувство взаимопонимания и сплочения между учащимися, умение взаимодействовать в паре;
- воспитывать умение снимать мышечное и эмоциональное напряжение допустимыми способами.

Ориентация на результаты:**Предметные результаты:**

Расширение круга понимаемых эмоций, чувств, настроения.

Снижение психического и эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Повышение уровня самоконтроля и самооценки.

Учащиеся научатся:

- Понимать эмоции других людей и правильно их выражать, контролировать;
- Использовать приемлемые способы снятия внутреннего напряжения;
- Правилам взаимодействия в коллективе.

Регулятивные УУД:

Учиться выражать свои чувства в отношении педагога и одноклассников; работать по предложенному плану.

Познавательные УУД:

Находить ответы на вопросы в различных источниках: картинках, рисунках; делать выводы в результате совместной работы с одноклассниками; включаться в творческую деятельность под руководством психолога; строить речевые высказывания в устной форме.

Коммуникативные УУД:

Учиться понимать эмоции, чувства, настроение, их мимические проявления, а также передавать эмоциональные состояния свои и чужие; договариваться с одноклассниками, работать в парах, коллективно.

Личностные УУД:

Учиться самостоятельно оценивать результаты своей деятельности; осознавать роль эмоций в жизни человека.

Технологическая карта урока

Этап урока (обязательные этапы урока)	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Контроль	Формируемые УУД
Подготовительный (на перемене)	Организация пространства кабинета для работы по командам.	Помогают психологу оформить кабинет	Решение практических задач	Обсуждение правильности расстановки мебели для практической работы	Познавательные УУД: Узнают значение правильного оформления кабинета для групповой работы.
1) Этап актуализации	<p>1) Упражнение «Приветствие» Цель: создание психологически комфортной обстановки на занятии, доброжелательного отношения друг к другу. Технология проведения: Улыбнемся мы друг другу, И возьмем соседа руку, Все слегка пожмем ее, Скажем: «Рады новой встрече!» С добрым сердцем сядем в круг: ты мой друг и я твой друг! 2) Упражнение «Полянка настроений».</p>	1) Слушают учителя, выполняют необходимые игровые действия, дают ответы на вопросы	Фронтальная работа	Заинтересованность учащихся в работе	<p>Познавательные УУД: сравнивать объекты по заданным или самостоятельно определенным критериям.</p> <p>Регулятивные УУД: выдвигать версии.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь оформлять свои мысли в устной форме.</p>

	<p>Цель: развивать умение различать эмоции других.</p> <p>Технология проведения:</p> <p>Все мы разные ребята, не похожи мы ничуть, посмотрите, вот зверята с разных сказок к нам идут. <i>(На интерактивной доске появляется изображение сказочных героев с разным настроением.)</i></p> <p>Все пришли, расположились на полянке настроений в нашем сказочном лесу.</p> <p>Назовите, кто же весел, а кто грустен, кто на всех рычит со злом, кто испуган и от страха сидит трусит, кто-то сильно удивлен? Ребята, скажите, чем различаются наши сказочные герои? Как вы думаете, о чем мы с Вами будем сегодня говорить?</p>	<p>2)Учащиеся формулируют тему и цель занятия (предлагают свои варианты)</p>			
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<p>2) Этап мотивации</p>	<p>Необычное начало, необычный наш урок, посетим сегодня с Вами много сказочных дорог. <i>(На интерактивной доске появляется изображение извилистой тропинки с цветами.)</i></p> <p>1)Упражнение. «Связующая нить».</p> <p>Цель: развивать чувство единения в группе, умения взаимодействовать в доброжелательной обстановке.</p> <p>Технология проведения.</p> <p>Перед тем, как отправляться, мы возьмем с собой клубок, он укажет нам дорогу и по сказке проведёт.</p> <p>Для успешного начала, для успешного пути передайте все клубочек с пожеланием другим</p>	<p>Выполняют инструкцию учителя: передают клубок по кругу и желают друг другу удачного пути.</p>	<p>Фронтальная работа по дифференциации эмоциональных состояний</p>	<p>Отслеживание педагогом включенности всех участников в деятельность; Заинтересованность учащихся в работе</p>	<p>Познавательные УУД: уметь ориентироваться в своей системе знаний (отличить новое от уже известного, структурировать свои знания). уметь добывать новые знания</p> <p>Регулятивные УУД: определять и формулировать цель деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь оформлять свои мысли в устной форме</p>
---------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>3) Этап построения проекта выхода из затруднения и реализация построенного проекта</p>	<p>Вот и катится клубок по тропинке всё вперёд... <i>(На интерактивной доске появляется изображение тропинки с клубком.)</i> Прикатился на полянку настроений наш дружок... <i>(На интерактивной доске появляется изображение полянки со сказочными героями с разным настроением.)</i> 1)Задание «Изобрази эмоцию». Цель: развивать умение правильно изображать эмоциональное состояние с помощью пантомимики. Технология проведения: Ребята, посмотрите, на волшебной полянке собрались герои наших сказок, все они с разным настроением и испытывают разные чувства. Изобразите и назовите эмоцию каж-</p>	<p>Каждый ребенок поочередно выходит к доске и показывает пантомимику, а другие отгадывают эмоцию</p>	<p>Фронтальная работа по дифференциации эмоциональных состояний.</p>	<p>Отслеживание педагогом включенности всех участников в деятельность; Заинтересованность учащихся в работе</p>	<p>Познавательные УУД: умение находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке Регулятивные УУД: планировать деятельность в учебной и жизненной ситуации; Работать по плану, сверяясь с целью, находить и исправлять ошибки Коммуникативные УУД: излагать своё мнение, корректировать своё мнение под воздействием контраргументов.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	дого персонажа сказки. Молодцы! Отправляемся в путешествие дальше.				
4) Этап первичного закрепления с проговариванием во внешней речи	<p>Покатился наш клубок прям с полянки да в лесок. А в леске живет волчище, злой презлой по лесу рыщет, днем и ночью всё он ищет, по пути ругает всех. Звери в стороны бегут и к нему уж не идут. <i>(На интерактивной доске появляется изображение злого волка.)</i></p> <p>1) Задание «Гнев».</p> <p>Цель: устранение агрессии у детей.</p> <p>Технология проведения:</p> <p>Ребята, изобразите и назовите эмоцию нашего героя.</p> <p>2) Задание «Продолжи фразу». Ребята, передавайте по кругу наш клубочек и продолжите фразу: «Я бываю злой, когда...»</p>	<p>Закрепляют понятие, проигрывают сценку</p> <p>1) Показывают пантомимику и отвечают: Гнев</p> <p>2) Дети передают друг другу клубочек и продолжают фразу</p>	<p>Групповая беседа об агрессии и самоанализ поступков, совместный вывод учащихся о необходимости преодоления агрессии и формирования положительных черт характера</p>	<p>Отслеживание педагогом включенности всех участников в деятельность; Заинтересованность учащихся в работе, поощрение активности учащихся</p>	<p>Познавательные УУД: определять понятия, строить логически обоснованные рассуждения – на простом и сложном уровне</p> <p>Регулятивные УУД: работать по плану, сверяясь с целью, находить и исправлять ошибки; Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные УУД: излагать своё мнение, корректировать своё мнение под воздействием контраргументов.</p>

	<p>3) Вопросы участникам: Хорошо ли быть злым? Много ли друзей у злого человека?</p> <p>4) Подумайте, что мы пожелаем волку?</p> <p><i>На интерактивной доске появляется изображение доброго волка со зверями на сказочной полянке.</i></p> <p>5) Упражнение «Снежки».</p> <p>Цель: устранение агрессии у детей адекватными способами.</p> <p>Технология проведения:</p> <p>Ребята, что нужно сделать, чтобы злость прошла? Ребята, я предлагаю вам безобидный, но эффективный способ снятия гнева: возьмите бумагу, скомкайте её, и что есть силы бросьте вперёд, при этом говорите «уйди злость, уходи...» Теперь все дружно возьмёмся за</p>	<p>3) Активно отвечают на вопросы</p> <p>Варианты:</p> <p>Злым быть плохо. Злой человек одинокий.</p> <p>4) Дети формулируют ответы. Варианты: Чтобы волк стал добрым.</p> <p>5) Дети выполняют задание</p>	Обучение адекватным способам выражения гнева.		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	--	--

	руки, улыбнёмся и пожелаем друг другу удачного пути.				
5) Этап самостоятельной работы в группах	<p>Наш клубочек покати-ся по тропинке, по лес-ку. Вот у дерева уже он, чем поможем мы ему? <i>(На интерактив-ной доске появляется изображение дерева эмоций – вместо фруктов на нём рас-положены пиктограм-мы.)</i></p> <p>1) Задание «Пикто-граммы».</p> <p>Цель: развивать уме-ние различать эмоцио-нальные состояния других людей.</p> <p>Технология выполне-ния:</p> <p>Ребята, перед нами сказочное дерево эмо-ций.</p> <p>Для выполнения зада-ния разделитесь на две группы. У вас на столе лежат картинки со ска-зочными героями и пиктограммы. Положи-</p>	Работа в груп-пах, выполне-ние инструкции учителя	Групповая работа по дифферен-циации эмо-ционального состояния с использова-нием кар-тинного раз-даточного материала.	Отслеживание пе-дагогом включен-ности всех участ-ников в деятель-ность; Заинтересован-ность учащихся в работе	<p>Познавательные УУД: анализировать, обоб-щать и определять по-нятия, строить логиче-ски обоснованные рас-суждения – на простом и сложном уровне.</p> <p>Регулятивные УУД: оценивать правиль-ность выполнения действий.</p> <p>Коммуникативные УУД: организовать ра-боту в группе, преодо-левать конфликты</p>

	те на каждую картинку соответствующую пиктограмму.				
6) Этап выполнения работы, закрепление информации	<p>Наш клубочек покати-ся, в лес со страхом он вошёл. Здесь в лесу дремучем детских страхов полный дом. <i>(На интерактивной доске появляется изображение темного леса.)</i></p> <p>1) Задание «Страшная маска».</p> <p>Цель: преодоление детских страхов.</p> <p>Технология проведения:</p> <p>Психолог. Ребята, мы в необычном лесу. Здесь живут детские страхи. Чтобы их победить, надо нарисовать самую страшную маску и рассказать о ней: чем страшна маска, чего она боится, как её прогнать. Молодцы, ребята, а теперь возьмите свои маски и сложите в наш волшебный сунду-</p>	<p>1) Дети выпол-няют задание, формулируют свои мысли;</p> <p>2) Складывают свои маски в сундучок</p>	Изотерапев-тическая индивиду-альная ра-бота по про-работке страха, групповая беседа.	<p>Отслеживание пе-дагогом включен-ности всех участ-ников в деятель-ность;</p> <p>Заинтересован-ность учащихся в работе, поощрение активности уча-щихся</p> <p>Определение эмо-ционального само-чувствия детей при работе в группе</p>	<p>Познавательные УУД: анализировать, обоб-щать и определять по-нятия, строить логиче-ски обоснованные рас-суждения – на простом и сложном уровне.</p> <p>Регулятивные УУД: оценивать правиль-ность выполнения действий.</p> <p>Коммуникативные УУД: организовать ра-боту в группе, преодо-левать конфликты</p>

	чок. Психолог закрывает коробку с масками и заключает. Мы победили все страхи в лесу! <i>(На интерактивной доске появляется солнце над лесом.)</i>				
	<p>Теперь снова отправляемся в путь: наш клубочек покатился, скачет весело вперёд, вот и домик феи виден. В этот домик нас ведёт. <i>(На интерактивной доске появляется изображение сказочного домика, на пороге стоит фея и держит в руках волшебную шкатулку.)</i></p> <p>Психолог ставит на стол шкатулку. Ребята, Вы молодцы! Преодолели все препятствия и выполнили все задания. Поэтому фея Радости вам подарила эту шкатулку. Давайте посмотрим, что в ней.</p>	Дети выполняют задание, формулируют свои мысли; Творческая работа		Отслеживание педагогом включённости всех участников в деятельность; Заинтересованность учащихся в работе, поощрение активности учащихся	<p>Познавательные УУД: анализировать, обобщать и определять понятия, строить логически обоснованные рассуждения – на простом и сложном уровне.</p> <p>Регулятивные УУД: оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Коммуникативные УУД: организовать работу в группе, преодолевать конфликты</p>

	<p>Психолог открывает шкатулку и достает краски.</p> <p>Ребята, это волшебные краски! Они помогут нам изобразить все эмоции, которые мы ощутили на занятии.</p> <p>1) Задание Совместный рисунок «Калейдоскоп эмоций».</p> <p>Цель: развивать умение выражать эмоции посредством изотехнических приёмов.</p> <p>Технология выполнения:</p> <p>Ребята, выберите ту краску, которая соответствует вашему настроению и нарисуйте пальчиками ваш волшебный цветок чувств. Выполняйте работу дружно, договариваясь друг с другом о последовательности вашей работы.</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

6) Этап рефлексии учебной деятельности на занятии	<p>Вот и подошло наше путешествие к концу. Я предлагаю вам взять из волшебной шкатулки, тот смайлик, который соответствует вашему настроению и прикрепить его на ваш цветок.</p> <p>Посмотрите, какая у нас получилась красивая цветочная полянка: наши цветы ожили, они выражают своё настроение.</p> <p>Ребята, расскажите о своих цветах и об их настроении. Что вам понравилось и запомнилось на занятии.</p>	<p>Оценка деятельности</p> <p>Эмоциональный отклик ребенка</p> <p>Анализ занятия</p>	<p>Осознание детьми цели посещения занятия, повышение мотивации к занятиям.</p>	<p>Отслеживание педагогом включенности всех участников в деятельность;</p> <p>Заинтересованность учащихся в работе, поощрение активности учащихся</p>	<p>Регулятивные УУД: оценивать степень усвоения темы.</p> <p>Коммуникативные УУД: излагать своё мнение.</p> <p>Личностные УУД: умение осуществлять самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.</p>
----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ

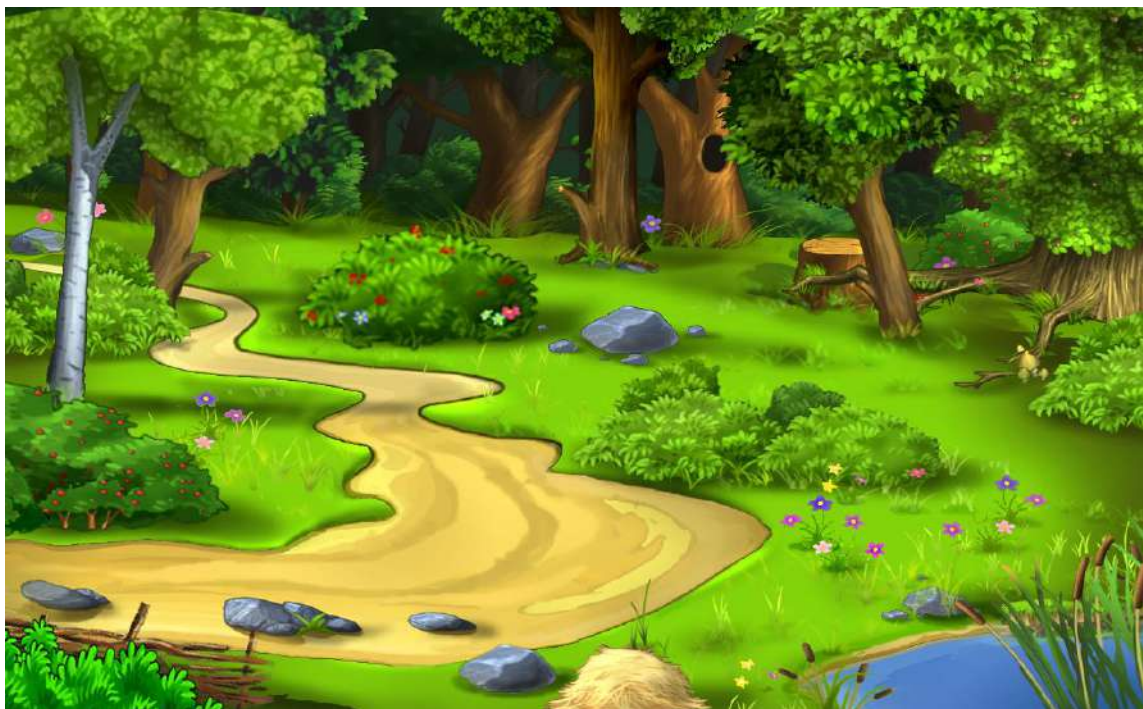
Приложение 1

Задание. Определяем эмоциональное состояние сказочных героев (К упражнению «Поляна настроений»).

			
Весёлый мед- вежонок	Грустная Машенька	Злой волк	Трусливый заяк

Приложение 2

Картинка «Сказочная полянка с извилистой тропинкой» (К упражнению «Связующая нить»).



Приложение 3

Задание. Изобрази эмоцию сказочного героя (К заданию «Изобрази эмоцию»).



Приложение 4

Картинка «Злой волчище» (К заданию «Гнев»).



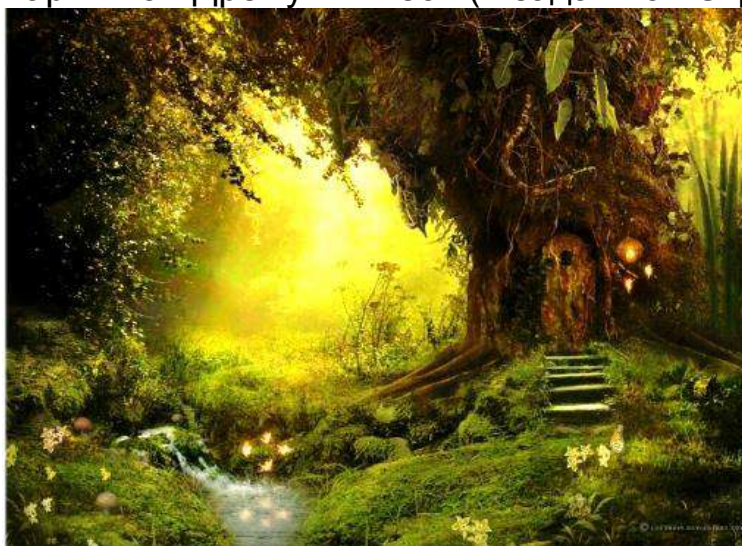
Приложение 5

Картинка «Дерево эмоций» (К заданию «Пиктограммы»).



Приложение 6

Картинка «Дремучий лес» (К заданию «Страшная маска»).



Приложение 7

Картинка «Страшная маска» (К заданию «Страшная маска»).



Приложение 7

Картинка «Сказочная полянка» (К заданию Этюд «Цветок»).



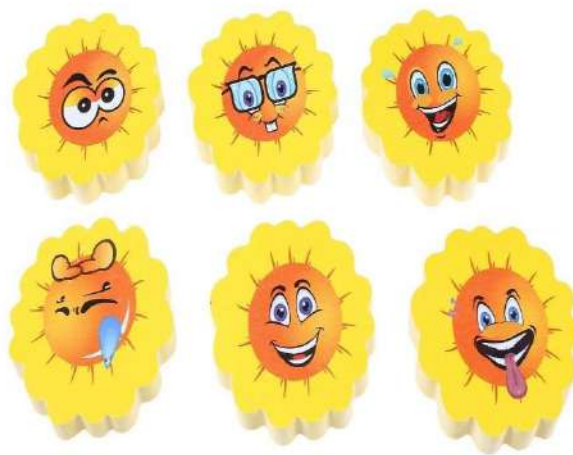
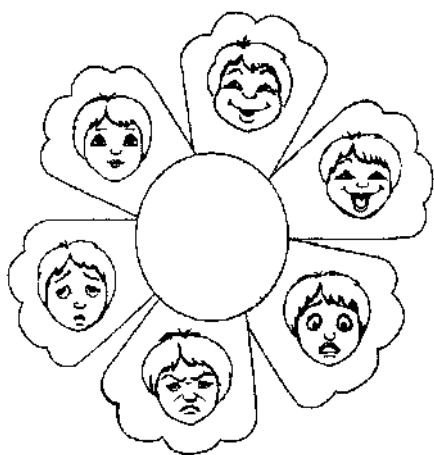
Приложение 8

Картинка «Сказочный домик феи» (К заданию «Калейдоскоп эмоций»).



Приложение 8

Картинка «Цветок из смайликов» (К заданию «Калейдоскоп эмоций»).



ЗАНЯТИЕ «РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ»

Составитель: Колпакова Наталья Александровна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ № 57

Для учащихся 7 -9 классов

Цель: формирование представление о ресурсах личности и осознание собственных личностных ресурсов.

Основные понятия: внутренние ресурсы личности, интеллектуальные ресурсы, физическое и психическое состояние, внешняя помощь как ресурс, личностные качества, позитивное представление о качествах человека.

Планируемые результаты:

1. Понимание сути внутренних ресурсов личности.
2. Обобщение и систематизация знаний и представлений о внутренних ресурсах человека.
3. Развитие навыков сотрудничества

Предметные умения:

1. Учащиеся получают возможность систематизировать представления о внутренних ресурсах человека;
2. Учащиеся получают возможность самоанализа собственных личностных ресурсов.
4. Учащиеся получают возможность формирования навыков общения и сотрудничества
5. Учащиеся получают возможность формирования позитивного представления о собственных личностных ресурсах и своей личности

Задачи:

Личностные УУД:

- Развитие способности самоанализа;
- Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

Регулятивные УУД:

- планирование своих действий в соответствии с поставленной целью.

Познавательные УУД:

- Анализировать объекты;
- Систематизировать информацию
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие в группе;
- развитие умения высказывать свою точку зрения;
- развитие умения слушать и понимать речь других, считаться с мнением окружающих;

Формы работы на занятии:

- Мозговой штурм
- Работа в группах
- Работа с построением интеллект - карты

Необходимые материалы:

Стикеры, ватман, маркеры, фломастеры, правила построения интеллект - карты, карточки с названиями сказочных героев

Используемая образовательная технология: технология обучения в сотрудничестве

Дидактические задачи этапов занятия

1 этап: Организационный: создание атмосферы доверия, взаимопонимания и возникновения у обучающихся потребности включения в деятельность

2 этап: Постановка цели и задач занятия, мотивация учебной деятельности учащихся: выработка на личностно-значимом уровне внутренней готовности выполнения нормативных требований учебной деятельности.

3 этап: Актуализация знаний: актуализация чувственного опыта и представлений обучающихся о проявлениях личностных ресурсов; активизация мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение), а также познавательных процессов (мышление, внимание).

4 этап: Первичное усвоение новых знаний: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания знаний, связей и отношений в объекте изучения.

5 этап: Первичное закрепление: обеспечение положительной мотивации учащихся для возникновения потребности в учебной и познавательной деятельности; обобщение и структурирование в интеллект – карту знаний, выстраивание связей между имеющимися знаниями и способом их применения в реальности; формулирование вывода.

6 этап: Рефлексия учебной деятельности на уроке: организация рефлексии учащимися собственной учебной деятельности на уроке.

Ход занятия:

Этап занятия	Деятельность учителя	Деятельность учащегося	Формируемые УУД
I Организационный	<i>Приветствие</i> Здравствуйте. Я рада вас видеть на нашем занятии. Каждый из вас представляет собой личность и у каждого из вас есть свои индивидуальные характеристики. Тему я вам не называю. Мы попробуем ее обозначить после выполнения упражнения, которое называется «Комплимент».	Обучающиеся настраиваются на занятие. <i>Упражнение «Комплимент»</i> Учащимся предлагается встать в круг и по кругу сказать комплимент соседу, стоящему справа.	<i>Личностные</i> – развитие познавательного интереса, формирование определённых познавательных потребностей; <i>Регулятивные</i> – волевая саморегуляция; <i>Коммуникативные</i> – слушать и понимать речь других, строить речевое высказывание
II. Постановка цели и задач занятия, мотивация учебной деятельности учащихся	Проведите анализ: какие качества с помощью комплимента вы в своем соседе выделяли: внешние или внутренние? Так как же вы думаете, о чем мы сегодня на занятии будем говорить? (о личностных качествах человека). Вы почти правы. Чтобы конкретизировать нашу тему мы выполним еще одно упражнение.	Делают вывод о преобладании внешних или внутренних качеств в названных комплиментах. Формулируют предположения о теме занятия:	<i>Познавательные:</i> - активизация мыслительных операций; <i>Коммуникативные</i> - умение выражать свои мысли, вступать в диалог; умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание, умение слушать других

	<p><u>Упражнение «Характеристика сказочного героя»</u></p> <p>Подведение к формулировке темы занятия: теперь давайте попробуем назвать более точно тему нашего занятия.</p> <p>Знакомит детей с более точной формулировкой темы: давайте мы обозначим тему занятия более коротким и емким понятием: «Внутренние ресурсы личности».</p>	<p>Дети вытягивают карточку со сказочным героем. Задача: назвать личное качество героя, его характеристику, которая помогала ему в его жизни, при столкновении с трудностями, разными ситуациями.</p> <p>Формулируют тему занятия (качества человека, которые помогают найти выход в трудных жизненных ситуациях)</p>	
III. Актуализация знаний	<p>Сегодня мы попробуем структурировать все имеющиеся у нас знания по этому вопросу.</p> <p><u>Упражнение: «Самоанализ»</u></p> <p>С помощью мозгового штурма на стикерах (1-3 штуки) напишите, что каждому из вас помогло, когда вы сталкивались с разными сложными ситуациями, неприятностями? Можете написать: качество, личностную характеристику, умения, способности и т.п.</p>	<p>1. Транслируют имеющиеся знания и умения по данному вопросу</p>	<p><i>Познавательные</i> - ориентирование в своей системе знаний; активизация мыслительных операций, умения определять связи;</p> <p><i>Регулятивные</i> - подчинять свои действия инструкции;</p> <p><i>Коммуникативные</i> - умение выражать свои мысли, строить речевое высказывание;</p> <p><i>Личностные</i> - развитие способности самоанализа</p>

		<p>Дети заполняют по 3-5 стикера.</p> <p>По завершении времени выполнения дети выходят, озвучивают свои записи и прикрепляют свои листочки</p>	
IV. Первичное усвоение новых знаний	<p>Мы с вами составили большой список. Давайте попробуем обобщить полученную информацию в виде схемы.</p> <p>Все ваши ответы можно распределить на несколько больших групп: внутренние и внешние ресурсы.</p>	<p>Высказывают предположения относительно обобщения ответов в группы</p> <p>Слушают педагога</p>	<p><i>Познавательные</i> – умение анализировать и структурировать знания;</p> <p><i>Коммуникативные</i> - умение выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения; понимать речь других, выражать свои мысли</p>
VI. Первичное закрепление	<p><u>Составление интеллект-карты (работа в группах):</u></p> <p>Я предлагаю вам разбиться на 2 группы в соответствии с цветовым кружочком, который есть на карточке со сказочным героем.</p> <p>Возьмите, пожалуйста, себе материалы для работы и правила работы с интеллект-картами.</p> <p>В группах на листах ватмана вам надо расписать внутренние и внешние ресурсы человека, которые могут помочь справиться с разными</p>	<p><i>Распределение на группы:</i> внутренние и внешние ресурсы (2 группы)</p> <p>Работа в группах по составлению интеллект-карты «Ресурсы человека»</p>	<p><i>Познавательные</i> – умение анализировать и обобщать знания;</p> <p><i>Коммуникативные</i> – умение выражать свои мысли</p> <p><i>Регулятивные</i> - осуществлять самоконтроль; выполнять работу в соответствии с предложенными правилами оформления; планирование деятельности на уроке под руковод-</p>

	<p>неприятными ситуациями. Время выполнения – 10-15 минут. По истечении времени группам предлагается представить полученную работу.</p>	<p>Озвучивают систему ресурсов, выделенных в процессе групповой работы.</p>	<p>ством учителя; <i>Коммуникативные</i> - умение обмениваться мнениями; уметь слушать одноклассников; сотрудничать.</p>
<p>VIII. Рефлексия деятельности на занятии (подведение итогов, что узнали, как усвоили материал)</p>	<p><i>Вывод по занятию и выстраивание перспектив на последующие занятия.</i> Мы видим, что для достижения успеха в жизни, для преодоления трудностей необходимо задействовать все свои ресурсы. И я предлагаю вам сделать по кругу подарок друг другу: «Я хочу поделиться с тобой...» (называем ресурс, которого у вас достаточно и которого вы считаете, что человеку недостает). Я благодарю вас за вашу активность и сотрудничеству, прошу оценить урок с помощью цветных стикеров: -Нужно, полезно, интересно, необходимо (розовый). -Неинтересно и не нужно (зеленый). -Безразлично (желтый)</p>	<p>Демонстрируют свое отношение к новой информации. Оценивают степень эффективности мероприятия</p>	<p><i>Личностные</i> - установление связи между целью деятельности и её результатом; <i>Регулятивные</i> - самооценка деятельности на уроке; <i>Коммуникативные</i> - умение достаточно полно и точно выражать свои мысли.</p>

ТРЕНИНГ «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ»

Составитель: *Середа Ольга Валентиновна, педагог-психолог, МБОУ г. Иркутска СОШ № 21*

Цель: выработка социально-психологических и психотехнических умений, связанных с овладением процессами взаимопонимания, взаимоотношения, взаимовлияний.

Время работы: 2-2,5 часа

В начале тренинга – вступительное слово ведущего. Он объясняет, что будет происходить и цель проводимого занятия, правила. После этого ведущий предлагает всем разместиться по кругу, чтобы можно было видеть каждого. Обращение идет по имени. Имя тоже выбирается и в виде таблички прикалывается на груди.

ХОД ТРЕНИНГА:

1) Обменяться рукопожатием по кругу с каждым по очереди. При этом дается инструкция не спешить, установить с каждым контакт глазами.

2) «Передача чувств по кругу». Группа встает в круг и все, кроме начинающего, закрывают глаза. Он с помощью прикосновения передает какое-либо чувство (уважение, удивление, радость, недовольство) соседу, а тот в свою очередь должен открыть глаза и передать это чувство дальше, сохранив его содержание, но высказав его с помощью своих средств. Таким образом чувство «обходит» весь круг.

РЕФЛЕКСИЯ: Анализ выполнения упражнений совершается в обратном порядке.

Это упражнение дает возможность самим участникам увидеть, кто легко вступает в контакт, кто умеет взаимодействовать с партнером.

3) «Место под солнцем». Кто-то занимает стул в центре комнаты, ему дается инструкция – стараться не уступить свой стул. Членам группы – постараться занять его любым способом.

Это упражнение даёт возможность эмоциональной разрядки.

4) Упражнение «Сильные стороны».

Цель упражнения: помочь участникам группы понять, что любую ситуацию можно проанализировать без осуждения, находя в ней сильные стороны.

Инструкция: участники делятся на пары: первый член пары в течение минуты рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать об этом. Потом роли меняются.

РЕФЛЕКСИЯ: после выполнения упражнения группа обсуждает: все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера? Кому было трудно это сделать? Кто не смог удержаться от осуждения? Почему?

5) Упражнение: «Все равно ты молодец, потому что...»

Инструкция: упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

РЕФЛЕКСИЯ: после выполнения упражнения группа обсуждает: кто не смог или не успел этого сделать? почему? что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?

6) Использование навыков эффективной коммуникации.

Цель упражнения — сделать понятнее некоторые принципы эффективного лидерства и помочь членам группы осознать некоторые аспекты собственных навыков и стиля лидерства на основе конкретного референтного опыта.

В упражнении две роли: «лидер» и «группа». Лидер представляет группе свое видение проблемы. Члены группы слушают представление, наблюдают за лидером и отмечают (если они есть) устойчивые языковые и поведенческие паттерны, связанные с навыками и стилем лидера.

Часть I — подготовка передаваемого сообщения

Инструкция для лидера

Ваша задача — кратко представить ваше видение и обсудить его. Все вместе должно занять не больше 10-15 минут. Можете использовать формулировку видения, которую вы делали на занятиях 1 или 4.

Прежде чем начать взаимодействие с группой, подготовьте сообщение, которое вы хотите передать, и выберите коммуникативную стратегию. Представьте себя на месте участников группы и подумайте, как они могут отреагировать на представляемое вами видение. Какой репрезентативный канал (или каналы) может оказаться наиболее эффективным для передачи информации (вербальный, визуальный, письменный, двигательный и т. д.). Также определите, какие метасообщения, связанные с вашим видением, вы хотели бы передать, включая:

- ваше внутреннее состояние;
- отношения внутри группы, которые вы хотите установить (комплементарные, симметричные, реципрокные);
- желаемое состояние участников группы;
- контекст взаимодействия (обучение, мозговой штурм).

Определите, какие каналы коммуникации (интонация, жесты, поза, психогеография и т. д.) вы будете использовать для передачи метасообщений.

Часть II—доставка сообщения.

Инструкция для лидера.

Изложите свое видение и проведите короткое обсуждение. Отметь-

те как в это время вы используете речь и репрезентативные каналы. Попробуйте оценить воздействие речи и различных репрезентативных каналов на группу.

Начните про себя отмечать, какие навыки вы используете. Как вы сообщаете свое видение? Что говорит вам, что вы сказали «достаточно»?

Наблюдайте за группой и отмечайте, какие невербальные сигналы с их стороны вы осознаете. Как вы реагируете на эту обратную связь во время управления взаимодействием с группой? Как вы поддерживаете свое внутреннее состояние и влияете на состояние членов группы?

Инструкции для группы

В то время как лидер представляет свое видение, члены группы наблюдают его ключевые вербальные и поведенческие паттерны. Группа должна обратить особое внимание на то, как лидер сообщает информацию и взаимодействует с участниками группы.

Члены группы должны осознавать разницу между наблюдением и интерпретацией. Наблюдение — это описание актуального поведения, без каких-либо выводов и проекций относительно того, что это поведение могло бы значить.

Члены группы должны сосредоточиться на показателях, связанных с речью и поведением лидера (например, что в них повторяется, что меняется сильнее всего, что наиболее выражено). Группа должна обратить особое внимание на ключевые невербальные сигналы, такие как поза, выражение лица, тембр голоса, жесты.

Часть III — определение полученного сообщения

После того как лидер закончит представлять видение, каждый участник группы должен определить, какие сообщения и метасообщения он получил

Сначала участники кратко описывают (на бумаге) содержание презентации и обсуждения, то есть в чем состоит видение лидера. Каждый должен сделать описание самостоятельно, без обсуждения с другими членами группы.

Затем участники отмечают, какие метасообщения они получили. Для этого они должны ответить на следующие вопросы.

- Каково было состояние лидера?
- Какие отношения с самим участником (внутри группы) хочет установить лидер (комплементарные, симметричные, реципрокные)?
- Каково желаемое для лидера состояние самого участника (группы)?
- Каков был контекст взаимодействия (например, обучение, мозговой штурм, мотивационный и т. д.)?

Часть IV — отражение процесса

Последняя часть упражнения — определение навыков коммуникации, которые были использованы во взаимодействии.

Во-первых, сравните переданные и полученные сообщения и метасообщения. Отметьте, какие элементы своего сообщения и метасообщения лидер успешно передал участникам. Обсудите, какие элементы коммуникационной матрицы способствовали успешной передаче (репрезентативные каналы, невербальные сигналы, психогеография, метакоммуникация и т.д.)

Далее отметьте несоответствия между переданными и полученными сообщениями и метасообщениями. Попробуйте определить, какие невербальные сигналы, интерпретации и допущения обусловили эти расхождения. Пусть группа исследует способы, какими можно было более успешно передать сообщение и метасообщения. Можно сделать это путем проигрывания альтернативных сценариев и оценки их жизнеспособности и эффективности.

Обсудите, как лидер использовал невербальную коммуникацию и метасообщения в виде жестов, тембра голоса и психогеографии. Какие репрезентативные каналы он использовал более эффективно? И каким образом лидер осуществлял подстройку и ведение? На каких позициях восприятия он делал акцент? Какие сигналы лидер использовал в качестве обратной связи от группы? Что они говорили? Как они выглядели? Что они делали?

РЕФЛЕКСИЯ:

- Какие вербальные и невербальные аспекты вашего поведения вы осознавали?
- Какие неосознаваемые способности вы у себя обнаружили?
- Встретились ли вам неожиданные сложности? Как вы на них отреагировали?
- Чему вы научились в результате тренинга?

ДЕЛОВАЯ ИГРА «ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ»

Составитель: *Середа Ольга Валентиновна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ 21*

Цель: мотивация профессиональных достижений.

Ход:

1. Знакомство.

Участники произвольно занимают места в круге. Ведущий предлагает каждому назвать свое имя и профессиональное качество, наиболее предпочитаемое для коллег.

Ведущий обобщает результат, обращает внимание на разнообразие названных профессиональных качеств, несомненное наличие их у присутствующих.

2. «Чрезвычайная ситуация».

Участникам предлагается продумать и назвать любую «Чрезвычайную ситуацию», которая происходила в жизни специалиста или вызывает некоторые опасения.

Ситуации записываются на отдельных листочках, не подписываются авторами, сдаются ведущему.

Ведущий достает и зачитывает любую из ситуаций (автор себя не выдает), группа предлагает пути разрешения ситуации, заслушиваются все желающие. Ведущий переходит к следующей ситуации.

Время на работу по ситуациям – 20-25 минут.

3. Завершение работы.

Ведущий обращает внимание присутствующих на возможность разрешить любую «Чрезвычайную ситуацию». Нет проблем, которые невозможно разрешить, у каждого специалиста есть свой рецепт профессионального успеха.

Например: 100гр. Уверенности, 100гр. Смелости, 100гр. 300гр. Профессионального мастерства, 500гр. Юмора и получается целый килограмм профессионального успеха.

Группе предлагается создать свой собственный профессиональный рецепт.

Рецепт зачитывается, работа подходит к концу.

Общее время работы – 35-40 минут.

Оборудование:

1. Мобильная мебель.
2. ¼ А4, на каждого участника.
3. 1 лист А4 для записи профессионального рецепта.
4. Ручки по количеству участников.

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Составитель: Труфанова Наталия Анатольевна, педагог-психолог методист

Социально-психологическую и личностную зрелость человека характеризует способ решения жизненных противоречий. Она проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества.

Цель:

Формировать установку о значимости своей личности

Задачи:

1. создание условий для самосовершенствования и саморефлексии;
2. стимулирование познавательного интереса и креативности

План тренинга.

№	Упражнения	Время
1.	Приветствие	5 минуты
2.	Обсуждение правил работы в группе	3 минуты
3.	Упражнение «Грецкий орех»	5 минут
4.	Упражнение «Три цвета личности»	10 минут
5.	Упражнение «Три года»	20 минут
6.	Упражнение «Я учусь у тебя»	7 минут
7.	Упражнение «Животный мир»	7 минут
8.	Упражнение «Вверх по радуге»	3 минуты
9.	Упражнение «Эмоциональное восприятие»	10 минут
10.	Рефлексия «Неожиданным для меня сегодня было...».	10 минут
	Всего:	80 минут

Ход тренинга:

Приветствие. Занятие начинается с взаимного приветствия всех членов группы (например, сказать соседу что-то приятное; подарить «подарок», передать прикосновением свои добрые чувства и т.п.).

Обсуждение правил работы в группе: формирование представлений о правилах и методах работы в группе.

Психолог объясняет участникам основные принципы и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к обсуждению правил работы в группе.

Основные правила работы в группе. Правило персонификации обращения и высказывания «Я предлагаю...», «Я думаю...»; правило «здесь и теперь»; правило «обратной связи»; правило недопустимости непосредственных оценок человека (оценивать действия человека), правило конфиденциальности и правило «стоп».

«Грецкий орех»

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Психолог высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи нашли своих владельцев, психолог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности, или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

Орешки можно подарить участникам на память.

«Три цвета личности»

Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Психолог объясняет значение каждого цвета: зеленый – «как все», синий – «как некоторые», желтый – «как никто больше». Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (на его взгляд) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» - качество, свойство характера или особенность поведения, стиля жизни, роднящее его с некоторыми, но не со всеми участниками. На листочке «как никто больше» указываются уникальные черты данного человека, которые или вообще не свойственны остальным, или выражены у него значительно сильнее.

После завершения работы участники обращаются к листочку, на котором записаны черты «как все». Их задача – в свободном режиме общаться со всеми членами группы, выяснить, действительно ли они обладают такой же особенностью. Затем организуется обсуждение. Таким же способом психолог просит обсудить содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди,

обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество.

Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

Упражнение «Три года» (см. Дж. Рейнуотер).

Цель: осознание как построить свою жизнь.

Время: 20 минут.

Технология выполнения:

1. Упражнению должна предшествовать непродолжительная релаксация: следите за своим дыханием, оно ровное, естественное. Фиксируйте вдох, выдох, отмечайте попутно, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите..., заметьте, где ваше тело касается кресла, стула... Будьте спокойны, расслаблены, пусть стул сам держит ваше тело.

2. Представьте, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Все это время Вы будете совершенно здоровы. Какова ваша первая реакция на это известие... (запишите). Начали ли Вы сразу строить свои планы или разозлились, что Вам дано так мало времени?

3. Вместо того, чтобы испытывать ненависть к тому, что «меркнет свет», или завязнуть в трясине фантазий о деталях приближающего конца жизни, решите лучше, как Вам хочется провести это время.

Запишите, где бы Вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли Вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать за это время?

4. После того, как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас.

Запишите, в чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в вашу нынешнюю жизнь?

5. Теперь хорошенько осознайте, что предположение о трех годах жизни – это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение, отбросьте эти мысли (кто-то крепко ошибся, жить Вам еще долго). Оставьте от этой игры то, что Вам подходит, и что Вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт Вы приобрели, выполняя это упражнение.

«Я учусь у тебя»

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное

качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

«Вверх по радуге»

Упражнение способствует стабилизации эмоционального состояния. Участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

Упражнение «Животный мир»

Сейчас каждый участник возьмет у меня карточку, в которой он прочтет название животного. Вам необходимо каким-то образом изобразить это животное с помощью пантомимики. По команде «начали» все одновременно изображают животных. Задача участников - найти себе пару, то есть еще одного участника, изображающего то же, животное. Ясно?

Начали... Молодцы. Все нашли себе пару. Воображение каждому помогло справиться с заданием.

Карточки

1.	Поросенок	1.	Жираф
2.	Лев	2.	Хомяк
3.	Филин	3.	Черепаша
4.	Петух	4.	Буревестник
5.	Буйвол	5.	Медведь
6.	Лань	6.	Лиса
7.	Собака	7.	Крокодил

Эмоциональное восприятие

Участникам предлагается занять удобную позу, при желании закрыть глаза, сосредоточиться и представить себе следующие картины.

1. Льва, нападающего на антилопу.
2. Собаку, виляющую хвостом.
3. Муху в вашем супе.
4. Миндальное печенье в коробочке в форме ромба.
5. Молнию в темноте (застывшая картина, затемняющаяся).
6. Пятно на вашей любимой блузке.
7. Бриллиант, сверкающий на солнце.
8. Крик ужаса в ночи.
9. Радость материнства.
10. Друга, ворующего деньги из вашего кошелька.

После этого участникам предлагается взять листки бумаги для записи и попробовать снова визуализировать и записать названия тех картинок, которые вспомнятся. Попытаться проанализировать вызываемые эмоции и зафиксировать их рядом с названием картинки. Ведущий зачи-

тывает первоначальный список, участники сравнивают его со своими (запомнившимися) и делают выводы, какие из образов и эмоций лучше всего закрепились в памяти, что помогло запомнить фразу, образ, эмоцию, или что-то еще.

Вывод-обобщение: есть две ступени познания внешнего мира, чувственный и образный опыт при восприятии чего-либо. Один и тот же объект реальности может вызывать у разных людей разные чувства и образы (лягушка – интерес и отвращение).

Рефлексия: по кругу продолжаем фразу: «Неожиданным для меня сегодня было...». Благодарю всех участников нашей встречи!

ЗАНЯТИЕ «ВОСПИТАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И КОМПЕТЕНТНОСТИ»

Составитель: *Чикунова Екатерина Сергеевна, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №9*

Характеристика контингента участников мероприятия: учащиеся 9 класса общеобразовательного учреждения.

Вид мероприятия: классный час – дискуссия.

Цели: создать образовательную ситуацию для формирования субъектной позиции учащихся по отношению к понятиям «свобода» и «ответственность» в рамках профилактики суицидального поведения.

Задачи:

- актуализировать понятия «свобода», «ответственность»;
- развивать у учащихся осознанное понимание значимости данных понятий в реальной жизни, умение делать выбор сообразно нравственным законам человеческого существования;
- способствовать формированию знаний о значении свободы для развития личности и общества;
- формировать чувство личной ответственности за успех общего дела.

Продолжительность: 60 минут.

Перечень необходимого оборудования и краткое содержание предварительной подготовки:

- Техническое оснащение урока: компьютер, мультимедийный проектор, экран, тематическая презентация, тематический видеоролик.
- Раздаточный материал: индивидуальные листы; задания для групповой работы; ватман и карандаши (краски).

- Аудитория заранее подготовлена для работы в группах (3 группы). Учащиеся произвольно рассаживаются по группам (на случай конфликтных ситуаций заготовлены стикеры с № 1, 2, 3).

Методы и приемы работы:

- диалоговая беседа, дискуссия;
- работа в группах;
- рефлексия.

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся осознанно анализируют понятия: «свобода человека», «внутренняя свобода», «зависимость», «ответственность».

2. Учащиеся осознают личную ответственность в свободе выбора, поступков, действий.

3. Учащиеся ориентированы на прогнозирование благополучного жизненного сценария, самоанализ, объективность, саморазвитие.

4. Учащиеся умеют отстаивать собственную точку зрения, как в индивидуальном, так и совместном поиске решений, ориентируясь на личный опыт и мнение, а также, опыт и мнения одноклассников.

Методы оценки результативности мероприятия:

1. Индивидуальные листы с заложенной в них таблицей рефлексии.
2. Итоговая работа в группах «Символ свободы».

Сценарный план мероприятия

Этап	Действия учителя	Действия учащихся
Актуализация	<p>Демонстрация фрагмента мультфильма «Возвращение Блудного Попугая» - «свободу попугаям». Сегодня я начала нашу встречу с этого фрагмента, чтобы вы сами определили тему, которую мы сегодня с вами будем обсуждать. О чем же пойдет речь?</p> <p>Да, сегодня я хотела бы с вами обсудить проблему свободы.</p>	<p>Просмотр фрагмента.</p> <p>Ответы: свобода, самостоятельный выбор, свобода личности.</p>
Проблематизация	<p>А поскольку мы будем говорить о свободе, то начать наш разговор предлагаю с упражнения - ассоциаций к слову «Свобода»</p> <p>Обобщение:</p> <p>Подумайте и ответьте, какой оттенок носят большинство ваших ответов? (рассуждения...)</p> <p>Да, действительно, большинству людей, слово «свобода» нравится. Но давайте порассуждаем:</p> <p>- можем ли мы, с уверенностью сказать о том, что на сегодняшний день нам все хорошо и доподлинно известно о понятии «свобода», и наши суждения и представления о ней правильны? (ответы)</p> <p>Согласитесь, каждый человек, хочет быть свободным или, по крайней мере, считать себя таковым.</p> <p>А потому, вопрос, ответ на который мне хотелось бы получить от каждого из вас в самом начале нашего занятия, это вопрос-рассуждение: «Могу ли я считать себя абсолютно свободным человеком?»</p>	<p>Выполнение упражнения (вероятные ответы: возможности, веселье, воля, общение)</p> <p>Возможные ответы: почти все они связаны с приятными моментами жизни.</p> <p>Ответы: не всегда...</p> <p>Работа в индивидуальных листах</p> <p>Обсуждение ответов</p>

	<p>Закончите предложение: «Я свободен, потому что...»</p> <p>Поднимите руки, кто согласен с выражениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Быть свободным – значит беспрепятственно делать то, что я желаю и так, как я хочу. - Жить в обществе и быть свободным от общества невозможно (рассуждения детей) 	
Целеполагание и планирование	<p>Безусловно, у каждого на этот счет, свое мнение.</p> <p>Кто-то из вас уже на данный момент имеет относительно верные суждения о понятии свобода...</p> <p>Преставления других же, менее глубоки, но, так или иначе, сегодня наша цель - дать более объективную оценку этому понятию, и сформировать объективное представление о свободе, как таковой.</p> <p>Таким образом, не факт, что к концу урока, мнение кого-то из вас, на этот счет может измениться...</p> <p>Наша задача - попытаться найти ответы на следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что такое свобода для человека? - Какой смысл каждый из вас вкладывает в понятие «свобода»? - Что дает человеку свобода? - От чего человек зависим в этой жизни? - Считаете ли вы себя свободным человеком? - В чём выражается ваша свобода? <p>Думаю, что в последующих рассуждениях о свободе у каждого из нас возникнут моменты, над которыми захочется задуматься уже сейчас, а если нет, то возможно, ответы на некоторые из них впоследствии даст сама жизнь...</p>	<p>Знакомятся с слайдом</p> <p>Знакомятся с слайдом и предлагают дополнить своими важными вопросами</p>

<p>Основная часть</p>	<p>Продолжите высказывание: «Свобода человека – это ...» (формулируем своими словами...)</p> <p>Обобщаем:</p> <p>Анализируя собственные ответы и ответы своих одноклассников, к какому выводу мы с вами приходим?</p> <p>1. Всеобщая декларация прав человека гласит: «Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах».</p> <p>Однако, согласитесь, далеко не все и не всегда каждый из нас может с уверенностью заявлять о свободе личной, несмотря на отсутствие каких-либо физических ограничений.</p> <p>-Почему?</p> <p>2. Человек живет в мире, построенном на определенных конкретных законах, где каждый из нас играет определенные роли.</p> <p>- Каковы эти роли? (рассуждения...)</p> <p>Верно, и у каждого, в связи с этим есть определенные обязанности. Я предлагаю Вам выполнить такое упражнение: я буду называть вам роль, а вы должны назвать соответствующие обязанности, ответственность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Если ты родитель, то... - Если ты сын или дочь, то - Если ты работодатель, то ... - Если ты ученик, то - Если ты учитель, то... 	<p>Работа в индивидуальных листах</p> <p>Обсуждение ответов</p> <p>Возможные ответы: наши мнения и суждения одноклассников не лишены смысла и пр.</p> <p>Возможные ответы: есть правила, законы, ответственность и пр.</p> <p>Возможные ответы: родителя, ученика, учителя, работника и пр.</p> <p>Выполняют упражнение «ЕСЛИ – ТО...»</p> <ul style="list-style-type: none"> - у тебя есть ответственность по отношению к детям; - то обязанность по отношению к родителям; - определенные обязанности по отношению к своим работникам; - у тебя есть ответственность по отношению к самому себе; - у тебя есть ответственность по отношению к своим ученикам
-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Работа в группах (5 минут) Каждой группе дана пара слов... Установка к работе: Соотнесите между собой следующие понятия и сформулируйте в группе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В чем выражается каждое из них? - Как одно из них соотносится к другому? - Приведите примеры... <p>(пары слов: «Свобода и ответственность», «Свобода и любовь», «Свобода и нравственность»)</p> <p>Озвучьте Ваши выводы.</p> <p>Обобщение: Итак, делаем выводы... Обобщая все сказанное выше, мы с вами можем сделать вывод о том, что каждое из этих понятий, находящееся в паре с понятием «свобода», в определенной степени ограничивает свободу человека.</p>	<p>Работа в группах. Предполагаемые ответы: 1) каждый (свободный) человек несет ответственность за что-либо или за кого либо в своей жизни, что в свою очередь ограничивает его свободу; 2) у каждого человека в жизни, так или иначе, есть свои привязанности, что в свою очередь, ограничивает его свободу; 3) каждый человек, (пусть даже не самый нравственный) в целом, совершает нравственные поступки, граничащие с добром, преданностью, долгом, что ограничивает его свободу</p>
	<p>А теперь давайте сравним 2 понятия «Долг» и «Обязанность» (По велению сердца; По принуждению)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всегда ли исполнение обязанностей является таким тяжелым и скучным делом? (рассуждения...) - Обоснуйте свой ответ... - В чем выражается чувство долга, по отношению к любимому человеку? (рассуждения...) <p>Приведите примеры.</p>	<p>Возможные ответы: исполнение обязанностей является тяжелой и скучной повинностью тогда, когда человек исполняет их по принуждению, а не от чистого сердца, не имея на то внутренней потребности. Возможные ответы: испытывая любовь к близкому и дорогому нам человеку, мы ста-</p>

<p>- Какие понятия, было бы уместнее всего сопоставить, в связи с этим? (рассуждаем...) («ЛЮБОВЬ» - «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»)</p> <p>- Любишь Родину, а потому... можешь пожертвовать за нее даже своей жизнью.</p> <p>- Какие два понятия уместно было бы, сопоставить в этом случае? (рассуждаем...) («ЛЮБОВЬ» - «ДОЛГ»)</p> <p>- Согласны ли вы с тем, что свобода напрямую связана с любовью? (рассуждения...)</p> <p>- А как вы понимаете выражение «свобода личности»? (рассуждения...)</p> <p>- Как вы понимаете выражение: «Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого».</p> <p>Согласитесь, что современный человек на сегодняшний день, пожалуй, имеет больше возможностей быть свободным, нежели чем наши предки. Хорошо это или плохо, давайте попробуем разобраться... На сегодняшний день неофициально, разумеется, но человеком самому себе «разрешены» такие «мелочи», как, к примеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не учиться, 	<p>раемся сделать для него что-либо полезное или приятное.</p> <p>Групповое рассуждение.</p> <p>Групповое рассуждение</p> <p>- Возможные ответы: Каждый из нас - отдельно взятая личность, которая в определенном смысле имеет право на свободу действий - Групповое рассуждение</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • грубить учителям, • продавать поддельные дипломы ВУЗов, • жить в «гражданском браке», • уклоняться от армии, • стать уважаемым без труда и таланта, • организовывать секты и др. <p>Однако, вместе с тем, напрашивается вопрос:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Каким делает человека «ТАКАЯ» свобода? (рассуждения...) - Каковы могут быть плоды «ТАКОЙ» свободы? (рассуждения...) <p>Но ведь мы с вами решили, что свобода – на то и свобода, что никого никто не заставляет делать что-либо, каждый - самостоятельно делает свой выбор.</p> <p>Кому-то свобода действительно помогла.</p> <p>Благодаря ей кто-то смог освободиться от чего-то «лишнего» в своей жизни, нашел «главное», к примеру, реализовал свои таланты, обрел смысл, понял свое предназначение...И, безусловно, это - здорово.</p> <p>Однако всегда ли свобода идет лишь во благо человеку?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приведите примеры, когда свобода оказалась людям не во благо, а во вред. <p>На сегодняшний день психиатры всего мира констатируют катастрофический рост числа зависимых людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приведите примеры известных вам видов «зависимостей» (рассуждения...) <p>Можно ли сказать, что к зависимостям приводит ложное восприятие свободы?</p>	<p>- Групповое рассуждение</p> <p>Возможный вывод: плоды «ТАКОЙ» свободы индивидуальны, по сути, для каждого человека. Потому что каждый, пользуется ею в силу своих индивидуальных потребностей и понимания.</p> <p>Ответы учащихся.</p> <p>Возможные ответы: зависимость от алкоголя, наркотиков, табакокурения, от компьютерных и азартных игр, интернет – зависимость.</p> <p>Работа в группах.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Обсудите 3 минуты в группе и представьте обоснованный ответ.</p> <p>Да, верно. Зависимость – это крайняя степень несвободы, это «тюрьма», в которую человек загоняет себя сам. Ложное восприятие свободы, зачастую, приводит к большим непоправимым бедам, разрушает жизни, разваливает семьи, делает несчастными детей, рожденных в этих семьях...</p>	
	<p>Тема свободы затрагивала умы мудрецов уже многие и многие столетия. И они пришли к выводу, что самое главное, пожалуй, понимать, что свобода – есть не конечная цель, к которой должен стремиться человек.</p> <p>Свобода – это всего лишь возможность достичь той или иной цели.</p> <p>Главное - чтобы цели, которые ставит перед собой человек, были оправданы, благородны. Только тогда, свобода, необходимая для осуществления такой цели, пойдет во благо. И наоборот. Если человек ставит перед собой ложные цели, то такая свобода пойдет ему только во вред.</p> <p>Как вы понимаете смысл выражения «внутренняя свобода»? (рассуждения...)</p> <p>Верно, внутренняя свобода – состояние, при котором человек при любых обстоятельствах способен выбирать то, что для него действительно правильно, важно, хорошо. По сути, именно внутренняя свобода – есть свобода истинная.</p>	<p>Ответы учеников</p>

	<p>Обладая внутренней свободой, человек может чувствовать себя абсолютно свободным везде, в любом обществе и даже в тюрьме.</p> <p>Свобода - как юридическое право, не делает нас свободными, пока мы не свободны внутри себя.</p> <p>- Что, на ваш взгляд, может стеснять внутреннюю свободу человека?</p> <p>Верно. Нашу внутреннюю свободу стесняют не другие люди, не государство, и не традиции, а наши «зависимости», «страхи», «пристрастия», «комплексы».</p> <p>- Что такое «пристрастия»? Какой смысл вы вкладываете в это понятие?</p> <p>Пристрастие - привычка, сильное навязчивое влечение, желание. В русском языке слово «пристрастие» означает – страдание. Любое пристрастие не только ограничивает свободу, но еще и мучает человека.</p> <p>- Как вы думаете, может ли человек, имеющий пристрастие к деньгам, обогащению, считать себя внутренне свободным?</p> <p>На самом деле - не может, поскольку страдает не столько от недостатка денег, а от самой возможности лишиться их, тем самым, ограничивая собственную свободу в попытке их сохранить.</p> <p>Докажите свободу или её отсутствие у разных людей по группам (- завистливый, - корыстный, - амбициозный человек?)</p> <p>Представление мнения групп.</p>	<p>Возможные ответы: тревога, страх, угрозы, привычки</p> <p>Ответы учеников</p> <p>Возможные ответы: ему доступно всё; он может всё купить и др.</p> <p>Работа в группах.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Степень свободы - возрастает по мере освобождения от наших пристрастий. А теперь назовите добродетели, противоположные пристрастиям:</p> <p>- Что лежит в основе всех этих добродетелей? Конечно, в основе всех этих добродетелей – любовь. И чем больше у человека тех или иных добродетелей, тем больше в человеке любви. Любящий человек - щедр и бескорыстен в проявлении своих чувств. Только он способен дать другому человеку то, в чем он нуждается сам.</p>	<p>Возможные ответы: щедрость, доверие, скромность, терпение, милосердие и др...</p>
	<p>А теперь послушайте притчу «Урок Соломона о свободе» Однажды к Соломону пришел человек в момент, когда тот забавлялся с охотничьей птицей, и обратился к нему со словами:</p> <p>- Царь Соломон, помоги мне развеять мои сомнения. - Вчера я освободил своих рабов, а сегодня они забросали мой дом камнями. Царь внимательно взглянул на него, после чего спросил: - А для чего ты освободил рабов своих? Пришедший за советом ответил: - Все дело в том, что мне досталось богатое наследство, и я решил освободить тех, с кем сам когда-то провел детство. Подарив им свободу, я хотел сделать их счастливее. На что Соломон ответил:</p>	<p>Учащиеся слушают притчу</p>

	<p>- А кто сказал тебе, что свобода — это счастье, а счастье — это свобода? Взгляни на этого хищного сапсана. Хотя он и содержится в клетке, на охоте он - господин и повелитель. И если он не захочет охотиться, его никто не заставит это делать. Однако, вечером, он все равно он получит своего кролика. Он может улететь, и его никто не задержит. А это значит, что - со мной он, покуда он сам того пожелает. Для него свобода - не есть счастье, она для него - сама жизнь.</p> <p>- И еще... добавил он, есть и другая птица - курица. День-деньской она ходит по двору или высидывает яйца. И если ее выпустить в степь, она одуреет от свободы, а через день погибнет. Так вот, для нее свобода - не счастье, она для нее - смерть.</p> <p>На что отчаявшийся проситель спросил:</p> <p>- А в чем же тогда заключается мудрость данного тобой совета?</p> <p>На что Соломон ответил: ...</p> <p>ЗАКОНЧИТЕ МЫСЛЬ СОЛОМОНА....</p> <p>Окончание притчи:</p> <p>- Мудрость заключается в том, чтобы научиться отличать сапсанов от кур. Первых ты погубишь неволей, а вторых - погубишь свободой.</p> <p>И еще сказал он:</p> <p>- Запомни, что Сапсанов мало, а кур много, но нужно беречь и тех, и других.</p> <p>Анализ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В чем заключается смысл притчи? • Кого Соломон сравнил с Сапсанами, а кого с курами? 	<p>Ответы учащихся</p> <p>Предполагаемые ответы: под сапсанами он подразумевал людей, умеющих пользоваться сво-</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	(Заслушиваются мнения учащихся)	ей свободой. А под курами – людей, не умеющих пользоваться свободой.
	<p>Я прошу каждую группу вытянуть одно из изречений великих людей. Ваша задача, проанализировать изречение и доказать своё согласие или несогласие с ней. Через 5 минут мы заслушаем мнения групп.</p> <p>Варианты изречений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Свобода — это ответственность, потому-то, все ее так боятся» - Бернард Шоу. 2. «Человек раб потому, что свобода трудна, рабство же легко» - Н.А. Бердяев. 3. «Сохранить свободу можно лишь там, где она осознанна и где ощущается ответственность за нее» -Карл Ясперс. 4. «Когда я могу делать то, что хочу, это значит, что я свободен; но то, что я хочу, я хочу в силу необходимости» - Вольтер. <p>Заслушивание мнения групп. Обсуждение.</p>	Работа в группах.
Рефлексия	<p>Итак, мы с вами подробно рассмотрели понятие «свобода» с разных сторон, услышали много мнений. А теперь интересно узнать ваше мнение о том, произошло ли сегодня что-то значимое для вас на нашем мероприятии? Для этого я прошу вас ответить на три вопроса, которые вы сейчас увидите на экране в таблице на ваших индивидуальных листах. И потом мы послушаем ваши размышления.</p>	

	<p><u>Вопросы рефлексии:</u></p> <p>1) Что для тебя показалось ценным, на что ты обратил(а) внимание в разговоре о понятии «свобода»?</p> <p>2) Изменилось ли твое представление о понятии «свобода»?</p> <p>3) Почему ты можешь назвать себя свободным человеком?</p> <p>Желающие озвучивают свои ответы.</p>	<p>Письменные ответы в индивидуальных листах</p>
Последствие	<p>В окончании нашей встречи я прошу вас в группах на ватманах нарисовать символ свободы. Это может быть один символ, это может быть коллаж или что-то другое. Всё в ваших руках.</p>	<p>Работа в группах</p>

Данные методические рекомендации содержат структурированную информацию, определяющую порядок, логику и акценты индивидуальной профилактической работы посредством адаптации и социализации обучающихся с девиантным поведением в рамках комплексного медико-социально-психолого-педагогического сопровождения; раскрывают специальные условия получения образования обучающимися с девиантным поведением; содержат педагогический инструментарий, позволяющий индивидуализировать образовательный процесс в соответствии с возрастными-психологическими особенностями обучающихся с девиантным поведением.

В рекомендациях также содержатся материалы, освещающие алгоритм, содержание, формы и методы психолого-педагогического сопровождения семьи, воспитывающей ребенка с девиантным поведением. Рекомендации предназначены для всех специалистов, работающих в системе образования и смежных областях, разрешающих психолого-педагогические, медико-социальные проблемы, в том числе специалистов психолого-медико- педагогических комиссий.