

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский комплексный центр социального обслуживания населения»

НАВИГАТОР

**Профилактическая программа для несовершеннолетних,
совершивших административные правонарушения**

Составитель:
В.Е. Горячева,
социальный педагог

Югорск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Актуальность программы.....	3
Целевая группа.....	5
Цель программы.....	5
Задачи программы.....	5
Формы работы.....	6
Методы работы.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
Этапы и сроки реализации программы.....	6
Направления деятельности.....	9
План мероприятий по реализации программы.....	9
Ресурсы.....	12
Кадровые ресурсы.....	12
Материально-технические ресурсы.....	13
Информационные ресурсы.....	13
Методические ресурсы.....	13
Контроль и управление программой.....	14
Результаты.....	15
Ожидаемые результаты.....	16
Список литературы.....	17
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	18
Приложение 1. Бланк «Направление».....	18
Приложение 2. Справка о реализации программы.....	19
Приложение 3. Конспект «Познай себя» (тренинг).....	22
Приложение 4. Вредные привычки (цикл занятий).....	28
Приложение 5. Я на 100% отвечаю за свою жизнь (тренинг).....	44
Приложение 6. Методика «Тест Люшера».....	49
Приложение 7. Методика «Несуществующее животное».....	56

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Россия переживает очередную историческую эпоху, характеризующуюся кризисами политической и экономической системы, пересмотром законодательной базы, реорганизацией системы государственного самоуправления, социально-экономическим переустройством. Все эти процессы не могут не отражаться на психологическом состоянии людей, их физическом здоровье, материально-финансовом благополучии, что приводит к переоценке жизненных ценностей и установок, изменению представлений о социально допустимом поведении – то, что 20-30 лет не принималось социумом, в настоящее время становится обыденным и, более того, оправданным.

Особенно остро эти тенденции влияют на подрастающее поколение. На фоне экономической и социальной депривации все большую остроту принимает их приобщение к преступному миру.

По состоянию на 30.12.2016 на учете в Территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации муниципального образования города Югорск (ТКДНиЗП) состоит 64 семьи, в которых воспитывается 94 несовершеннолетних. Ежегодно ставится на профилактический учет до 40-45 семей, а снимается с учета до 35 семей. По направлению ТКДНиЗП специалисты БУ «Комплексный центр социального обслуживания населения «Сфера»¹ (далее – учреждение) организуют индивидуально-профилактическую работу с несовершеннолетними, привлекая волонтеров и специалистов учреждений системы профилактики и правонарушений.

На протяжении двух лет (2016 – 2017 годы) количество семей, состоящих на учете, остается стабильным, несмотря на то, что специалисты учреждений системы профилактики города проводят комплексную

¹ Наименование учреждения дано по состоянию на 20.01.2018 г.

целенаправленную работу. Основными причинами постановки на учет в ТКДНиЗП являются: правонарушения несовершеннолетних – 14%, алкоголизация родителей – 41%, алкоголизация несовершеннолетних – 14%, нарушение детско-родительских отношений – 31%.

Причинами административных правонарушений, совершенных подростками, являются семейное неблагополучие, низкий уровень самоконтроля и социально-правовой компетенции несовершеннолетних, недостаточные знания своих обязанностей. Кроме этого, у подростков, совершивших правонарушения, наблюдаются неадекватная самооценка и неэффективные коммуникативные навыки.

Меры воздействия государственных органов, осуществляющих контроль над противоправным поведением подростков, носят исключительно характер наказания, ограничиваясь постановкой на учёт в ТКДНиЗП. Проводимая индивидуально-профилактическая работа с несовершеннолетними правонарушителями не всегда даёт положительные результаты из-за отсутствия комплексности и системности работы, что, в свою очередь, повышает риск повторных правонарушений.

В связи с этим возникла необходимость в разработке программы, направленной на индивидуальную работу с подростками по профилактике повторных административных правонарушений. Данная программа позволит комплексно решить вопросы, связанные с развитием коммуникативных навыков, расширением осведомленности несовершеннолетних в области медицины, права и повышения личной ответственности за свои действия, предусмотренной законодательством Российской Федерации, что, в конечном итоге, снизит количество административных правонарушений.

В реализации данной программы принимают участие специалисты учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних: ТКДНиЗП, полиция, здравоохранение, образование, а

также волонтеры – представители молодежного комитета Управления по эксплуатации зданий и сооружений ООО «Газпром трансгаз Югорск».

Программа носит циклический характер, реализуется ежеквартально, в течение учебного года. Каждое занятие рассчитано на два академических часа. Частота проведения – два раза в неделю.

За период 2016 – 2017 годы в реализации программы приняли участие 86 несовершеннолетних, из них у 72% (62 чел.) стабилизировалась самооценка, у 86% (74 чел.) повысился уровень правовой грамотности. Снято с учета в ТКДНиЗП 81% (70 чел.). Удовлетворенность проведенными занятиями составила 100%. Из числа несовершеннолетних, участвующих в реализации программы, повторных административных правонарушений не зарегистрировано.

Результаты подтверждают эффективность проводимых мероприятий, поэтому программа востребована и планируется реализовываться в дальнейшем.

Целевая группа: несовершеннолетние, в возрасте от 12 до 18 лет, состоящие на учете в ТКДНиЗП и в учреждении за совершение правонарушений.

Цель программы: формирование у несовершеннолетних, совершивших административные правонарушения, навыков самоконтроля и ответственного поведения.

Задачи программы:

1. Организовать взаимодействие со специалистами учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

2. Выявить причины совершения административных правонарушений несовершеннолетними.

3. Сформировать адекватную самооценку у несовершеннолетних.

4. Повысить ответственность и компетентность в области правовой грамотности несовершеннолетних.

5. Проанализировать эффективность проведенных мероприятий

Формы работы:

– Организационные: планирование, координирование, информирование.

– Исследовательские: сбор информации, изучение документов, диагностика.

– Практические: лекция, тренинг, круглый стол, спортивные состязания.

– Аналитические: анкетирование, анализ, обобщение.

Методы работы:

Упражнения-активаторы, обсуждения, беседа, анкетирование, тестирование, консультирование, презентация, поощрение, игры, мозговой штурм.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы и сроки реализации программы:

1. Информационно-организационный этап – 1 месяц (январь 2017 г.)
2. Практический этап – (февраль 2017 г. – ноябрь 2018 г.)
3. Аналитический этап – 1 месяц (декабрь 2018 г.)

Информационно-организационный этап

В ходе информационно-организационного этапа предполагается организация индивидуальных встреч с представителями учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних: ТКДНиЗП, полиции, здравоохранения, образования, с целью информирования о необходимости участия в реализации программы «Навигатор»; а также с волонтерами – представителями молодежного комитета Управления по эксплуатации зданий и сооружений ООО «Газпром трансгаз Югорск» (УЭЗиС) для привлечения их к участию в реализации программы. Проведение круглого стола с целью ознакомления

с программой «Навигатор», утверждение бланка «Направление» несовершеннолетнего для участия в программе (Приложение 1), согласование плана, проводимых совместных профилактических мероприятий.

Информирование населения города о начале реализации программы осуществляется посредством разработки и распространения буклетов, размещения пресс-релизов о проведении мероприятий на сайте учреждения www.sferaugorsk.com.

Практический этап

Курс программы состоит из десяти занятий и разделен на два блока: социально-медико-психологический и социально-правовой.

Блок 1 – социально-медико-психологический. Проводятся групповые и индивидуальные занятия на развитие коммуникативных навыков, формирование адекватной самооценки, медицинского просвещения.

Цель блока – повышение коммуникативных навыков, формирование адекватной самооценки, повышение социально-медицинской грамотности. Занятия проводят психолог учреждения, медицинский работник учреждения здравоохранения, волонтеры (организация досуговых мероприятий).

Блок 2 – социально-правовой. Проводятся групповые занятия, направленные на повышение уровня осведомленности в правовых знаниях, касающихся ответственности и прав, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

Цель блока – повышение правовой грамотности и ответственности за собственное поведение.

Реализация мероприятий программы осуществляется по мере формирования группы несовершеннолетних, направленных в учреждение ТКДНиЗП.

Групповые занятия проводят:

– социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям;

– инспектор отделения по делам несовершеннолетних Отдела Министерства внутренних дел России по городу Югорску;

– специалист ТКДНиЗП.

Количество участников в группе от 7 до 15 человек. Большое количество несовершеннолетних в группе нецелесообразно, чтобы не способствовать объединению несовершеннолетних, совершивших административные правонарушения, с разных территорий.

Занятие имеет свою структуру и включает упражнения и формы групповой работы, представленные в определенной последовательности:

– упражнения-активаторы используются для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологического барьера в общении;

– обсуждение происходящего в промежутки между занятиями предусматривается для анализа изменений в поведении подростков;

– разминка в виде игры или упражнения, для включения в групповую работу;

– упражнения для развития способности планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения;

– информационно-правовые занятия, направленные на усвоение правовых знаний;

– рефлексия – подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущими.

Аналитический этап

До и по завершению этапов реализации программы, проводится социально-психологическая и социально-правовая диагностика с целью определения результативности проделанной работы и получения прогноза на будущее. Сравнив результаты первичного и повторного анкетирования, можно сделать выводы о результативности работы с несовершеннолетними в рамках комплексной программы «Навигатор». В декабре каждого года проводится анализ результативности проведенных мероприятий и внесение

в программу изменений, связанных с практической реализацией программы. (Приложение 2).

Направления деятельности

№ п/п	Направления деятельности	Содержание деятельности по направлениям
1.	Социально-правовое, направлено на повышение правовой грамотности несовершеннолетних	1. Оказание несовершеннолетним консультативной помощи в решении социально-правовых вопросов. 2. Повышение уровня правовой грамотности и ответственности за свое поведение в процессе проведения мероприятий: – правовая игра «Права и обязанности подростков»; – тренинг «Умей сказать «нет»»; – цикл бесед «Преступления против морали»
2.	Социально-психологическое, направлено на формирование поведения, принятого в обществе, выравнивание самооценки	1. Проведение тестирования, анкетирования. 2. Проведение групповых психокоррекционных занятий с элементами тренинга. 3. Проведение тренинга «Я и мое окружение», «Познай себя». 4. Цикл занятий «Вредные привычки». 5. Индивидуальное и групповое консультирование
3.	Социально-педагогическое, направлено на формирование ведения здорового образа жизни	1. Проведение анкетирования. 2. Проведение цикла бесед о вредных привычках. 3. Проведение спортивных мероприятий: соревнование по футболу среди несовершеннолетних, шашечно-шахматный турнир, катание на коньках

План мероприятий по реализации программы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Результаты
I. Информационно-организационный этап				
1.1	Согласование механизмов реализации программы	ежегодно январь	Заведующий отделением	Согласование плана, проводимых профилактических мероприятий. Утверждение бланка «Направление» Сформированная система взаимодействия со средствами
1.2	Информирование и ознакомление специалистов системы профилактики с программой, круглый стол	ежегодно январь	дневного пребывания несовершеннолетних	
1.3	Информирование населения города о реализации программы	ежеквартально	Специалист по социальной работе организационно-методического отделения	

1.4	Создание банка данных об участниках, задействованных в реализации программы	2017-2018 г.г.	Социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям	массовой информации
II. Практический этап				
1 блок				
2.1	1. Проведение психологической диагностики, тестирование, анкетирование 2. «Познай себя», тренинг тренинг на сплочение, ответственность, повышение самооценки тренинговое занятие	ежеквартально	Социальный педагог, психолог	Выявление уровня развития коммуникативных навыков, эмоционально-волевой сферы
2.2	«Я и мое окружение», тренинг (социально-психологическая коррекция коммуникативных навыков и самооценки)		Социальный педагог	
2.3	Вредные привычки, их влияние на растущий организм», цикл занятий		Нарколог, педиатр, фтизиатр Югорской городской больницы	Повышение уровня знаний о способах сохранения своего здоровья
2.4	«Я на 100% отвечаю за свою жизнь» тренинг		психолог	Повышение уровня ответственности
2.5	«С ветром наперегонки», катание на коньках, соревнования по футболу среди несовершеннолетних, участвующих в реализации программы		Волонтеры, представители молодежного комитета УЭЗиС	Организация свободного времени несовершеннолетних, приобщение к ведению здорового образа жизни
2 блок				
2.6	«Права и обязанности подростка», правовая игра	ежеквартально	Инспектор отделения по делам несовершеннолетних	Повышение уровня правовой грамотности, формирование

			ОМВД России по г. Югорску	ответственности за свое поведение
2.7	«Умей сказать «нет», тренинг		Психолог	
2.8	«Преступления против морали», цикл бесед (противоправное поведение, уголовная, административная ответственность). «Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драки, разбойное нападение, кражи)»		Инспектор отделения по делам несовершеннолетних ОМВД России по г. Югорску	
2.9	Шашечно-шахматный турнир		Волонтеры, представители молодежного комитета УЭЗиС	Организация свободного времени
2.10	Обобщающие занятия (анкетирование, диагностика)	ежекварталь но 2017-2018 г.г.	Социальный педагог, психолог	Вручение несовершеннолетним отрывного талона с рекомендациями специалистов
III. Аналитический этап				
3.1	Анализ эффективности проведенных мероприятий и внесение изменений в план программы	декабрь 2018 г.	Заведующий отделением дневного пребывания несовершеннолетних	Обобщение и распространение опыта работы по программе, взаимодействие со средствами массовой информации (репортажи на телевидении, в газетах, выпуск буклетов). Оформление фотоальбома
3.2	Подведение итогов специалистами, участвующими в реализации программы, выявление проблем и пути их решения, круглый стол		Заведующий отделением дневного пребывания несовершеннолетних, Специалист по социальной работе организационно-методического отделения	

Ресурсы

Кадровые ресурсы

Межсекторальное взаимодействие

Должность	Количество штатных единиц	Функционал
Социальный педагог школы	1	Формирует заявку для участия в программе несовершеннолетних
Специалист по социальной работе отделения дневного пребывания несовершеннолетних		Формирует группу несовершеннолетних, организует проведение занятий, осуществляет взаимодействие с социальными педагогами школ
Инспектор отделения по делам несовершеннолетних ОМВД России по г.Югорску	1	Проводит цикл занятий, направленных на повышение социально-правовой компетенции у несовершеннолетних
Врач (нарколог, педиатр, фтизиатр) Югорской городской больницы	3	Проводит цикл занятий, направленных на повышение социально-медицинской компетентности
Психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям	1	Проводит тренинги, упражнения, диагностику
Социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям	1	Осуществляет диагностику на начальном и завершающем этапе реализации программы, создание банка данных об участниках, задействованных в реализации программы
Волонтеры, представители молодежного комитета Управления по эксплуатации зданий и сооружений ООО «Газпром трансгаз Югорск»	2-3	Проводят спортивные мероприятия, направленные на формирование коммуникативных навыков и здорового образа жизни
Заведующий отделением дневного пребывания несовершеннолетних	1	Осуществляет взаимодействие со специалистами и с социальными партнерами, осуществляет анализ реализации программы
Специалист по социальной работе организационно-методического отделения	1	Организует информирование, обобщение и распространение положительного опыта о реализации программы
Заведующий хозяйством	1	Оказывает содействие в приобретении необходимого материала

Материально-технические ресурсы

Занятия проводятся на базе отделения дневного пребывания несовершеннолетних, спортивные мероприятия – в спортивном зале УЭЗиС.

Помещения:

- игровая комната и музыкальный зал (проведение тренингов, лекций, бесед);
- кабинет психолога (проведение анкетирования, тестирования);
- спортивный зал УЭЗиС (проведение спортивных мероприятий).

Мебель: стулья, столы, шкаф.

Канцелярские товары: бумага формата А 4, ручки, карандаши, (для тренинговых занятий).

Технические средства: мультимедийное оборудование, компьютер, фотоаппарат (для проведения бесед, лекций).

Спортивный инвентарь: шашки, мячи (волейбольные, футбольные).

Приобретение оборудования осуществляется за счет средств учреждения, призовой фонд предоставляется за счет привлечения спонсорских средств.

Информационные ресурсы

1. Для реализации программных мероприятий в учреждении имеются информационные ресурсы:

- информационные стенды структурных подразделений учреждения;
- буклеты, памятки, листовки для несовершеннолетних;
- фоторепортажи проведенных мероприятий;
- интернет-ресурсы (официальный сайт учреждения www.sferaugorsk.com).

2. Привлечение городских СМИ для освещения результатов реализации программы.

Методические ресурсы

1. Методики:

- «Незаконченное предложение» Сакса Леви;
- «Мифы и реальность» А.В. Терентьева;
- «Выявление отношения юношей и девушек к жизни в своей семье»

Т. Шрайбер;

- проективная методика «Несуществующее животное»;
- тест Люшера;
- опросник Басса-Дарки;
- диагностики «Колесо жизни», «Человечки на дереве».

2. Конспекты занятий, тренингов, лекций.

3. Дидактический материал для проведения занятий.

Контроль и управление программой

Общее руководство и контроль процесса реализации программы осуществляет директор учреждения.

Координаторы, заместитель директора и заведующий отделением дневного пребывания несовершеннолетних, осуществляют предварительный, текущий и заключительный контроль на разных этапах реализации программы.

Предварительный контроль осуществляется до фактического начала реализации программы, с целью проверки готовности программы к реализации (обеспечение материально-техническими, методическими и финансовыми ресурсами, кадрами).

Текущий контроль выполняется непосредственно на этапе реализации программы. Его цель – эффективность выполнения работы, исполнение мероприятий по срокам, качеству выполнения.

Заключительный контроль проводится при завершении реализации программы. Контролируется, насколько достигнутые результаты соответствуют ожидаемым.



Результаты

Ожидаемые результаты реализации программы представлены в таблице.

Результаты реализации программы за предыдущие годы представлены в справке о реализации профилактической программы для несовершеннолетних, совершивших административные правонарушения, «Навигатор» за 2016 – 2017 годы (приложение 2).

Ожидаемые результаты

№ п/п	Ожидаемые результаты	Критерии оценки эффективности		Методы оценки эффективности (инструментарий)
		Количественные	Качественные	
1.	Создана система взаимодействия с учреждениями города в рамках профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	Заключено не менее 4-х соглашений с учреждениями системы профилактики и безнадзорности	Наличие утвержденного и согласованного плана совместных мероприятий с учреждениями системы профилактики	Реестр заключенных соглашений
2.	Выявлены причины несовершеннолетних, совершивших административное правонарушение	Проведена диагностика 100% несовершеннолетних, обратившихся в учреждение	Выявлены причины и составлен индивидуальный план работы с несовершеннолетними	Тестирование
3.	Сформирована адекватная самооценка несовершеннолетних	Стабилизация самооценки у 85% несовершеннолетних, принимающих участие в реализации программы	Удовлетворенность несовершеннолетних качеством организации и проведения мероприятий	Тестирование, анкетирование
4.	Повышена социально-правовая грамотность участников программы	Повышение уровня социально-правовой грамотности несовершеннолетних на 10%	Отсутствие рецидива административных правонарушений участников программы	Наблюдение
5.	Проведен анализ эффективности проведенных мероприятий	План мероприятий исполнен на 100%. Удовлетворенность проведенными мероприятиями составляет 100%	Выявлены эффективные и малоэффективные мероприятия, внесены изменения в программу	Анализ мероприятий программы, книга отзывов и предложений

Список литературы

1. Декларация прав ребенка принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1959.
2. Минимальные стандартные правила ООН, касающиеся отправления правосудия в отношении несовершеннолетних (Пекинские правила) принята Генеральной Ассамблеей ООН от 29.11.1985.
3. Конвенция о правах ребенка принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989.
4. Декларация «Мир, пригодный для жизни детей».
5. Конституция Российской Федерации.
6. Семейный кодекс Российской Федерации.
7. Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ.
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ.
9. Анн, Л. Психологический тренинг с подростками / Л. Анн. – СПб., – 2003.
10. Грецов, А. Тренинг общения для подростков / А. Грецов. – СПб, – 2005.
11. Кунигель, Т. В. Тренинг «Активация внутренних ресурсов подростка» / Т.В. Кунигель. – СПб: Речь, – 2006.
12. Лидере, А. Г. Психологический тренинг с подростками / А.Г. Лидере. – М., 2001.
13. Матвеев, Б. Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий / Б.Р. Матвеев. – СПб: Речь, – 2005.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Направление

направляется _____
(Ф.И.О. дата рождения, класс несовершеннолетнего)

_____ (адрес проживания, контактный телефон)

в БУ «_____» для участия в цикле занятий в рамках профилактической программы «Навигатор».

Согласие родителей несовершеннолетнего на участие в тренингах, предусмотренных в рамках профилактической программы «Навигатор»
Я, _____

_____ (Ф.И.О. родителя)

даю согласие на участие моего ребенка _____ в социально-психологических тренингах.

_____ (подпись, расшифровка)

ОТРЫВНОЙ ТАЛОН Несовершеннолетний

_____ (Ф.И.О.)

с _____ по _____ 20__ года посетил _____ занятий в рамках профилактической программы «Навигатор». Курс профилактической программы пройден полностью (не полностью).

Рекомендации специалистам

Социальный педагог
отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
БУ «_____»

**Справка о реализации профилактической программы
для несовершеннолетних, совершивших административные
правонарушения, «Навигатор»
за 2016 – 2017 годы**

В исполнении мероприятий программы принимали участие специалисты отделения дневного пребывания несовершеннолетних, отделения психолого-педагогической помощи семье и детям с привлечением волонтеров и специалистов учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

С целью информирования населения города Югорска о реализации программы проведены следующие мероприятия:

- размещены пресс-релизы на сайте учреждения www.sferaugorsk.com;

- проведены индивидуальные встречи с представителями учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних: ТКДНиЗП, ОМВД РФ по городу Югорску, БУ «Югорская городская больница», средние общеобразовательные школы;

- проведено 2 заседания в формате круглого стола «Совершенствование механизмов взаимодействия по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних»;

- разработано 7 видов буклетов, одна памятка и один вид листовки, распространено 524 экземпляра печатной продукции.

Заключено 6 соглашений с учреждениями города, составлен и согласован план совместных мероприятий. Разработаны сценарии тренингов, мероприятий по повышению уровня правовой грамотности, способах сохранения своего здоровья, развития коммуникативных навыков.

В реализации программы приняли участие 86 несовершеннолетних, проведена диагностика 100% несовершеннолетних (86 чел.), выявлены причины и составлены индивидуальные планы профилактической работы. У 72% (62 чел.) стабилизировалась самооценка, у 86% (74 чел.) повысился уровень правовой грамотности. Снято с профилактического учета в ТКДНиЗП 81% (70 чел.) Удовлетворенность проведенными занятиями составила 100%. Из числа несовершеннолетних, участвующих в реализации программы, повторных административных правонарушений не зарегистрировано. План мероприятий выполнен в полном объеме.



Круглые столы «Итоги реализации инновационной профилактической программы «Навигатор»



«С ветром наперегонки», соревнования по футболу



«Умей сказать «нет», тренинг



**«Права и обязанности подростка»,
правовая игра**



Тренинг «Я на 100 % отвечаю за свою жизнь»



Конспект тренинга

«Познай себя»

Цель: Создание благоприятной психологической атмосферы, знакомство с участниками группы, формулирование понятия «привычка».

Материал: Бумага, цветные карандаши, фломастеры, булавочки по количеству участников для крепления визиток, набор кубиков, конструктор, мячик.

Ход занятия: Участникам предлагается занять места на стульях, которые стоят по кругу.

Информирование

Название наших занятий «Моя любимая вредная привычка». Именно любимая. Ведь привычки есть у каждого, и избавиться от них порой очень трудно. На наших занятиях мы попробуем посмотреть на наши привычки с незнакомого для нас ракурса и принять или отказаться от них, с наименьшими потерями для здоровья. А сейчас мы предлагаем вам упражнение, которое поможет начать работу нашей группы.

Упражнение «Знакомство»

Участникам предлагается изготовить для себя визитки, которые бы отвечали на вопрос: «Как меня зовут? или как я хочу, чтобы меня звали», а также одним словом указывали на самую «милую» свою привычку. Например: Танюша – жадина, Светик – плакса, Мишка – опаздалкин и т.д.

По завершении работы все участники крепят свои визитки так, чтобы всем участникам было удобно видеть, и рассказывают несколько слов о себе и своей привычке.

Мы познакомились друг с другом и с привычками, которые живут в нас. И продолжая нашу работу, хочется сказать, что любая группа, начиная своё совместное дело, вырабатывает определённые правила поведения и вашему вниманию предлагается несколько правил поведения в группе, которые можно изменить или дополнить:

1. *Правило «Я» (разговор ведётся только от своего лица).*
2. *Правило «Дисциплина» (посещение занятий без опозданий, участие во всех упражнениях, предлагаемых ведущим).*
3. *Правило «СТОП» (при нежелании высказывать свои сокровенные чувства можно помолчать).*
4. *Правило «Один говорящий» (одновременно может говорить только один человек).*
5. *Правило «Уважение».*
6. *Правило «Конфиденциальность» (любая информация личного характера об участниках должна остаться в группе и не обсуждаться за её пределами).*
7. *Правило «Наказания за нарушения» (предлагают сами участники).*

Мы теперь группа со своими правилами. И для того чтобы продолжить нашу работу предлагаем вам тест.

Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»

Предлагаем вам семь вопросов, отвечать на них нужно «ДА» или «НЕТ». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине. Долго над ответами не задумывайтесь.

1. Быстро ли вас можно переубедить в чём-либо?
2. Когда вы занимаетесь своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?
3. Трудно ли было вам во время учёбы в школе переключиться с одного экзамена на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Обработка. Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. подсчитайте сумму баллов.

Интерпретация

1-2 балла. Вы, скорее всего, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Не знакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что, ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

3-5 баллов. В случае необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремлённо и творчески.

6-7 баллов. Вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки взгляды. Вы – надёжный, целеустремлённый работник, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Данный тест показал насколько легко нам избавиться от нежелательной привычки. Это материал к размышлению. А теперь давайте рассмотрим, что такое привычка в целом.

Информирование

Привычка есть у каждого из нас и от них трудно избавиться. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливymi, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему даже трагические результаты не помогают людям менять привычки. Причин много. Основные три.

Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдалённых последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь, всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший хрустеть суставами пальцев. Иногда это причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда человек делает это и получает удовольствие, он тем самым закрепляет свою привычку, и избавиться от неё становится с каждым разом труднее.

И третья причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобство спешки.

По мнению доктора психологических наук В.Г.Асеева, привычки обычно формируются в какой-то значимой для человека ситуации, из которой он не может выйти обычными способами. Скажем, вас, безбилетного, впервые в жизни поймал контролёр. Вы оправдываетесь, на вас смотрят другие пассажиры, вам, неловко, и вы нервно начинаете потирать вспотевшие ладони. Вполне вероятно, что после этого вы будете потирать ладони всю оставшуюся жизнь в любой ситуации, требующей от вас хоть малейшего напряжения.

Другой вариант приобретения привычек – подражание. Особенно этому подвержены дети. Они могут скопировать какие-то жесты человека, который является для него авторитетом, который им интересен. Нередко из-за стремления стать «своим» в незнакомой компании дети (да и некоторые взрослые) с лёгкостью перенимают чужой диалект, сленг, манеру двигаться

и т.п. главное – не быть «белой вороной». Хотя иногда эти старания напрасны, некоторые привычки при всём желании не прилипнут к вам, потому что настолько противоречат типологическому складу вашего характера, что специально их выработать практически невозможно.

И наша задача принимать свои привычки и привычки окружающих такими какие они есть. А при желании попробовать сделать свои привычки менее заметными.

Упражнение «Страна привычек»

Участникам предлагается закрыть глаза. Ведущий предлагает представить Волшебную страну привычек, так как будто они видят её с высоты птичьего полёта:

«Там, внизу, мы могли увидеть горы... Какие они? А вот мы пролетаем над дремучими лесами... Мы видим огромные луга и поля с необычными растениями... Мы видим реки, озёра и болота... И вот перед нами город, город, где живут привычки со всего мира... мы спускаемся ниже, и видим уже дома, улицы и самих жителей... Какие они? Мы приземляемся. И давайте попробуем при помощи кубиков, конструктора и других вещей создать то, что только, что мы представили».

Ведущий предлагает участникам вспомнить, какой они представляли страну и, используя предлагаемые материалы всем вместе построить Волшебную страну привычек. Участники на ковре строят вместе.

Обсуждение. Мы создали свою страну, и каждый вложил в общую работу свою частичку души. Возможно, кто-то захочет отметить, что представлял страну не такой, какой увидели её другие (здесь важно сделать акцент на том, что все образы разные, разные и все здесь присутствующие).

Упражнение «Дом привычек»

Участникам предлагается нарисовать дом из Волшебной страны привычек. Здесь участники могут использовать любую технику и изображать дом для одной или нескольких привычек. Главное показать в рисунке особенности данной привычки.

Обсуждение

Упражнение «ЛАДОШКА»

Цель: Повышение самооценки, обучение подростков умению находить в других людях положительные качества.

Содержание: На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо подписать. Когда «ладошки» вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

Заметки для ведущего: Обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся только положительные качества.

Если в группе уже выявлены изгои, то их «ладошки» могут оказаться пустыми или с оскорблениями. Чтобы предотвратить это, нужно объявить всем, что если они не могут найти положительное в других, значит, они ненаблюдательны, ведь не бывает такого, чтобы в человеке не было ничего хорошего.

Ритуал завершения занятия.

Участники группы по кругу передают мяч с пожеланиями соседу: «Я желаю тебе и твоей привычке...»

Рефлексия

Получение обратной связи. Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Вредные привычки

(цикл занятий)

Занятие 1. Скажи алкоголю «нет»

Цели: сформировать потребность в здоровом образе жизни, ознакомить с вредом алкоголя, помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости от алкоголя, помочь подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

План проведения:

Игра «Имитация» («Поезд»)

Ведущий. Игра проводится в круге. Для начала рассчитаемся на первый – второй. Первые номера – хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера – два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый – второй – первый – второй и т.д. по кругу: имитируем стук колес поезда. Начали. Убыстряем темп. Еще быстрее.

Примечание. Кто-нибудь обязательно сбивается, и ведущий инициирует аплодисменты всех участников.

В детстве я хотел быть...

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

Каждому участнику в течении трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен «вжиться» в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

Социометрия

Цель упражнения: позволяет участникам лучше познакомиться друг с

другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно разбредаются по комнате. Ведущий дает задание: «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те, у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Упражнение «Жертва и ответственность»

Цель: Обучение навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Время. 20 минут.

Вид. Ролевая игра.

Инструкция

«Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?»

Выслушивает 3-4 ответа участников.

Главное отличие – ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах.

Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри почувствовать эти две позиции.

Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций (*тренер может выбрать любую историю*).

Позиция жертвы: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не могут вылечить... Назначили тренинг и даже меня не спросили, когда мне удобнее.

А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди!»

Позиция ответственности: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку».

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать».

Обсуждение. «Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека».

«Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жертвы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за что не несем ответственность. Но как только мы принимаем решение жить именно так, мы сразу несем ответственность за это решение».

Прожектор

Инструкция: Что вы делаете, когда хотите специально сосредоточиться для выполнения домашнего задания? Закрываете ли вы дверь своей комнаты? Выключаете ли телевизор и магнитофон? Что вы делаете, если хотите сосредоточиться во время диктанта: дышите ли глубоко и спокойно, садитесь ли ровно и прямо?

Я хочу показать вам небольшой фокус, который поможет еще лучше сосредоточиться. Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что мысли в твоей голове – это лучи света, распространяющиеся в различных направлениях. А теперь пусть все лучи соберутся и светят, как в прожекторе, в одном и том же направлении. Пусть свет всех твоих мыслей объединится в один большой, красивый и мощный луч. Теперь ты в состоянии сосредоточиться на любом предмете.

Побег из тюрьмы

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая – их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»)). После окончания игры «преступники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Чувства

Цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Участникам предлагается: вспомнить ситуацию, когда им приходилось общаться с человеком, находящемся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли

меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

Чувства говорящего: раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т.д.

Чувства слушающего: сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т.д.

Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь? (мозговой штурм)

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- снимать барьеры в общении
- удовлетворять свое любопытство
- снимать напряжение и тревожность
- стимулировать активность
- следовать принятой традиции
- приобретать новый опыт.

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. К примеру, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических

упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

Упражнение «Атомы и молекулы»

Ведущий предлагает участникам в течение двух минут побродить по комнате. В конце концов, должно образоваться четыре подгруппы любого размера. При этом ведущий ни в коем случае не задает принципов деления. Состав этих подгрупп становится темой дальнейшего обсуждения.

Что побудило тебя присоединиться именно к данной группе (человеку)?

Что ты почувствовал, когда к тебе присоединились другие участники?

Табу

Цель упражнения: Помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. «Там лежит то, что нельзя», – говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, – каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, – это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснение, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение.

Информирование

Ассертивность – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и

отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором – явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва – «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать». В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

Принципы ассертивного поведения:

1. Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути ассертивность – это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.

Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас?

2. Эффективное общение. В данном случае главными являются три следующих качества – честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идет об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнера по общению.

3. Демонстрация уверенности и позитивной установки. Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.

4. Умение внимательно слушать и понимать. Ассертивность требует

умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

5. Переговоры и достижение рабочего компромисса. Стремление к достижению рабочего компромисса – очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

Также вы имеете право: выражать чувства, выражать мнения и убеждения, говорить «да» или «нет», менять мнение, сказать «я не понимаю», быть самим собой и не подстраиваться под других, не брать на себя чужую ответственность, просить о чем-либо, устанавливать собственные приоритеты, рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьезно, ошибаться, быть нелогичным, принимая решения, сказать «мне это безразлично».

Упражнение «Трудная ситуация»

Цель. Практическая отработка навыков ассертивного противостояния негативному давлению.

Вид. Ролевая игра.

Материалы. Карточки с описанием ситуаций – по одной карточке на каждую тройку участников.

Инструкция. «Разделитесь на пары. Сейчас каждая пара получит карточку с описанием ситуации. Вам необходимо найти ассертивный и безопасный для жизни и здоровья выход из ситуации, а потом разыграть ее в виде сценки».

Содержание карточек.

Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых – Андрей и Олег, – которых он уважает. Они предлагают Андрею принять участие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается

подчиняться требованиям Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» одноклассника, то есть избить его. Андрей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как тот осмелелся противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Андрею?

Володя – новичок в школе (лицее, колледже). Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?

Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они выпили шампанского, весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь говорит, что шампанского явно недостаточно, и достает литровую бутылку водки. Он активно начинает предлагать выпить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново наполнил рюмки. Катя просит Леонида не пить, но Игорь сказал: «Ты что, не мужчина? У меня, твоего друга, день рождения, а ты отказываешься! Ты же не хочешь стать подкаблучником?» Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида, как поступить Кате?

Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей – Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт – это выпить граммов 100-200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что как «ботаник»? Мужик ты или нет?! Выпей для храбрости! Будешь поувереннее, девчонки на тебя пучками виснуть будут». Как поступить Денису?

Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!» Лена сразу согласилась и тоже стала

уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте?

Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался еще и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединяться. Как поступить Рите?

Обсуждение

После каждой сценки: «Насколько удачно был найден выход? Какие еще варианты могут предложить другие участники для выхода из ситуации?»

В конце упражнения: «Чем именно вам было полезно это упражнение?»

Резюме. «В жизни часто случаются ситуации, из которых трудно выйти, не испортив отношения. Но каждый раз, когда на вас начинают давить и уговаривать, вспоминайте, что, пережив какой-то период дискомфорта и при этом асертивно выйдя из ситуации, вы прокладываете вектор в то будущее, которое вас больше устроит и которое вы выбрали сами, а не подчинились навязанным предпочтениям других».

Тосты

Цель упражнения: позволить в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения». Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке.

Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказаться, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями.

Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?
- Что внутри вас помогало вам отказаться?

Портрет алкоголика

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости от алкоголя.

Участникам раздается бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: «Нарисуйте «портрет алкоголика». Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете об алкоголиках». После того как дети закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга, участники делятся своими впечатлениями.

По завершении обсуждения можно провести своеобразный конкурс на то, кто «быстрее распрощается со своим алкоголиком». Для этого в центр круга ставится мусорная корзина. Участники с одинакового расстояния должны попасть скомканным рисунком в эту корзину. При этом, если участник не попал – он берет свой комочек и отходит на исходную позицию.

Подведение итогов занятия

Занятие 2. «Курение: за и против»

Разминка.

Передаем по кругу предмет без помощи ладоней.

Цель: Обосновать все негативные стороны курения.

Упражнение «Курение: за и против»

Инструкция: «Подростки одной группы перечисляют и обосновывают все «за» курения. Подростки второй группы доказывают вред курения. После написания и обсуждения капитаны вступают в спор. Их

поддерживают команды, приводя веские аргументы для защиты своей позиции».

Упражнение «Три на три»

Цель. Развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.

Материалы. Наборы из трех карточек – 3-5 наборов.

Инструкция.

«Объединитесь в группы по четыре человека (*по два, по три, по пять человек – в зависимости от числа участников и времени, которое вы запланировали потратить на упражнение, – чем больше подгрупп, тем дольше длится обсуждение*).

Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания.

Сейчас в каждой подгруппе вам нужно найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь».

Содержание карточек:

Карточка 1.

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как: 1)...; 2)...; 3)...

Карточка 2.

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Карточка 3.

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень) которая (который) нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, тому что: 1)...; 2)...; 3)...

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень) которая (который) нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, тому что: 1)...; 2)...; 3)...

После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате в каждом случае получается по 9-12 аргументов «плохо» и «хорошо».

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

Резюме тренера

«Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими – все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, один человек заболел, и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстраивался по этому поводу. А потом оказалось, что его друзья попали в катастрофу и погибли.

Самая распространенная ошибка людей – относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не таким уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего».

Упражнение «Путешествие на облаке»

Цели: Эта игра поможет привести детей в "рабочее" состояние перед началом занятий.

Материалы: В качестве сопровождения используется спокойная инструментальная музыка.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.) Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Упражнение «Четыре квадрата»

Цели: Развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе, принятия себя.

Инструкция

«Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2,3,4. *(Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами).*

1	2
3	4

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца». *После того как задание выполнено, ведущий предлагает:* «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После того как заполнен квадрат 3, ведущий предлагает: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2, ведущий предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены, ведущий предлагает: А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву „Я“».

Обсуждение. «Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?»

Резюме

«Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться!

Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, будем презирать себя и невольно будем вести себя в соответствии со своим самоотношением. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью.

Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на которого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

А теперь подумайте: как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только квадраты 3 и 4?

Вы можете потренироваться относиться к ним, исходя из квадратов 1 и 2. Постарайтесь выполнить это упражнение дома, описывая качества людей, которые вас раздражают. Вы увидите, как постепенно меняется ваше отношение к ним».

Пример заполнения квадратов:

1. Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить. Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться. Все делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения.	2. Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства. Динамичный, люблю быстрый темп жизни. Чувствительный, остро чувствую несправедливость. Лидер, умею привлечь внимание. Продумываю последствия, осторожный.
3. Несдержанный, иногда говорю то, о чем лучше промолчать. Нетерпеливый. Обидчивый. Выскочка, люблю быть в центре внимания. Трус, много боюсь.	4. Несерьезный, шут гороховый. Навязчивый прилипала. «Синий чулок». Зануда. Самоуверенный ловкач.

Заключение. Рисуем ладошки. Пишем добрые пожелания одним словом.

Конспект тренинга

«Я на 100% отвечаю за свою жизнь»

Цель: изучение личного окружения, ситуаций, которые оказывают на человека определенное влияние, поиск внутренних ресурсов, повышение уровня ответственности за свою жизнь.

Принцип занятия: «Я на 100% отвечаю за свою жизнь».

Упражнение «Приветствие».

Сегодня мы продолжим знакомство и сделаем это следующим образом.

Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким – то умением, это умение он называет (поменяйтесь все те, кто умеет плавать), при этом тот, кто стоит в центре круга постарается занять одно из освободившихся мест, а тот кто останется продолжит игру.

Используем это упражнение для того, чтобы лучше узнать друг друга.

Игра «Салат» (разделить участников на малые группы)

Обсуждение «Что такое Я»

Психолог предлагает обсудить в малых группах, а затем всем вместе «Что такое Я». Резюме: Я – это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...

Упражнение «Я – это ...» «Какой я?»

Подросткам даётся задание написать в рабочих тетрадях 10 предложений «Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных.

Реальное, идеальное, зеркальное Я.

Лекционный материал психолога.

«Я – реальное» –внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком.

«Я – идеальное» – представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

«Я – зеркальное» – представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

Релаксация

Цели: Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция: Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.)

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей «звезды будут лежать в корзинках», можно продолжить дальше).

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...

Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину.

Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

Упражнение «Я – высказывания»

Дополните следующие предложения: «Я чувствую..., я делаю..., я думаю..., я испытываю...» Поразмышляйте: «Что происходит со мной сейчас?». Спросите себя: «А чего я хочу на самом деле?».

Упражнение «Молекулы»

Все подростки – атомы, они двигаются спонтанно. По сигналу ведущего соединяются в молекулы по 2,3, 4, 5 атомов определённым способом. Можно соединяться локтями, ладонями, коленками.

Упражнение «Мир чувств»

Психолог предлагает каждому участнику выбрать две карточки (жёлтую и зелёную), на которых обозначены чувства.

Жёлтые карточки: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность.

Зелёные карточки: печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Подростки по очереди невербально изображают чувства.

После упражнения проводится рефлексия:

- какое чувство было легче показать?
- какие трудности возникали при пантомиме?
- что помогло справиться с заданием.

Упражнение «Список удовольствий»

Запишите не менее 30 удовольствий в столбик. Это могут быть любой предмет, действие, которые приносят вам удовольствие. (Например, игра в волейбол, сауна, сидеть на теплом песке пляжа, съесть шоколадку и т.д.) Затем спросите себя: «Все ли удовольствия полезны для здоровья?» «Сколько раз за последнюю неделю я получал(а) это удовольствие?» «Каких

удовольствий было больше «полезных» или «вредных»?».

Игра «Слон, пальма, крокодил»

Давайте встанем в круг и поиграем в одну весёлую игру. Сначала я расскажу, как нужно будет показывать три фигуры. «Слон» – левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшуюся петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки. «Пальма» – встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи машут руками – это ветки пальмы. «Крокодил» – двумя руками изображает пасть, соседи лапки – расставленными кистями рук. Теперь я в очень быстром темпе буду называть одну из трёх фигур и при этом показывать на любого из вас. Этот игрок должен быстро сориентироваться и изобразить названную фигуру. А его соседи – помочь ему.

Упражнение «Ассоциации»

Подростки пишут названия праздника, сладости, цвета, с которыми себя ассоциируют. Листы собираются, зачитываются, задача группы – узнать автора.

Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее»

Нарисуйте 3 больших круга на листе бумаги, отметив любым удобным для вас символом или знаком каждый из них соответственно: этот круг – прошлое, этот – настоящее, этот – будущее. Вспомните и напишите или нарисуйте в каждом круге 5-7 событий, которые имели, имеют или могут иметь для вас наиболее важное значение, влияние в жизни. Поразмышляйте, какие перемены принесли, принесут в вашу жизнь эти события.

Выберите 5 самых значимых событий из вышперечисленных вами и отметьте отношение к этим событиям в вашей жизни других людей.

Используйте таблицу:

Событие	Кто помогал больше всего	Что помогало больше всего?	Кто мешал больше всего?	Что мешало больше всего?	Кого порадовал о больше всего?	Кого огорчило больше всего?

Упражнение «Мечта»

Запишите список своих желаний и поразмышляйте о планах их успешного достижения. Представьте себя обладающим тем, чего вы хотите в жизни, радостным и счастливым. Помните правило: «Ваше желание должно касаться только вас и приносить радость вам и другим людям».

Подведение итогов тренинга, рефлексия.

- Что дали мне занятия?
- Что я узнал нового?
- С какими мыслями, чувствами я покидаю тренинговую группу?

Притча

Когда-то старый индеец открыл своему внуку одну важную жизненную истину:

– В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк добро – мир, любовь, надежду, истину, милосердие, верность. Эта борьба идёт внутри постоянно между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством.

Маленький мальчик, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Обсуждение

Верьте в себя. Вы – самое большое сокровище.

Для вас нет ничего невозможного. Ваши достижения определяются

Собственными желаниями. Верьте в своё занятие. Мечтайте, о чём хотите мечтать. Будьте тем, кем желаете быть. Поверьте в свои силы!

Подведение итогов

Методика «Тест Люшера»

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых.

Характеристика цветов (по Максиму Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

- 1) синий – символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый – чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный – символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой (0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Инструкция (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью наверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно

пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй – действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая – явное предпочтение (обозначаются ++);

третья и четвертая – предпочтение (обозначаются х х);

пятая и шестая – безразличие к цвету (обозначаются = =);

седьмая и восьмая – антипатия к цвету (обозначаются --)

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную

трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

+ + X X = = - -

3 4 1 0 2 5 6 7

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (+ +; x x; = =; - -) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризующие ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта – субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс

зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) – потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) – потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) – потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) – потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й – 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й – 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное

удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком, и все остальные, что находятся за ним (7-я – 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком – например:

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

! ! ! !

А А А

2 1 4

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор,

вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7 – и позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

!!! !!! !

С С С

+ + +

6 0 7

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз не благоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком –). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и

третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний.

Методика «Несуществующее животное»

При исследовании личностных качеств часто применяют и рисуночные тесты, которые относятся к проективным, так как предполагается, что ребенок приписывает персонажам рисунка свои чувства и переживания. Одним из самых информативных является тест "Несуществующее животное", который можно использовать при работе с детьми.

Инструкция

Нарисуй несуществующее животное, то есть такое, которого нет в реальной жизни.

Проведение теста

Детям предлагают лист белой бумаги и простой карандаш, Им также можно детальнее разъяснить понятие «несуществующее животное». Так, взрослый может предложить нарисовать такое животное, которого нет в жизни, оно существует лишь в сказках. Как и при проведении других личностных тестов, взрослый после начала работы не вмешивается в ее процесс. После того как ребенок закончит рисовать, можно попросить его ответить на следующие вопросы: «Как зовут это животное?» «С кем оно живет?» «С кем дружит?» «Чем питается?» Ответы детей фиксируют.

Анализ результатов

Прежде всего нужно обратить внимание на размер нарисованного животного и расположение этой фигуры на листе бумаги. Размер фигуры связан с самооценкой ребенка (чем больше размер, тем выше самооценка), а ее расположение на листе бумаги – с уровнем его притязаний. Расположение в верхней трети листа часто говорит о высоких притязаниях, а в нижней трети – о заниженных. Наиболее адекватным считается достаточно большой рисунок, расположенный в средней части листа. Такое расположение говорит об уверенности ребенка в себе, но отнюдь не о его собственной

идеализации; о его стремлении проявить себя, получить поощрение, высокую оценку, но не любой ценой.

Животное большого размера, размещенное в верхней части листа, свидетельствует о завышенной самооценке ребенка и его притязаниях на самые высокие оценки, на лидерство, хотя эти притязания и не всегда оправданны. Если рисунок еще и витиеватый (украшения на животном, цветы, орнаменты и т.д.), можно говорить о демонстративности тестируемого, то есть о том, что он стремится обратить на себя внимание любой ценой. Если такие дети не могут получить положительную оценку, не становятся лидерами группы, они выбирают роль дезорганизатора, нарушающего любые правила только для того, чтобы привлечь к себе внимание. Наказания только усиливают негативизм и конфликтность таких детей, так как привлекают к ним внимание, чего они и добиваются. Поэтому лучше всего стараться не обращать внимания на их проделки (конечно, если они не опасны для окружающих и самого ребенка), одновременно поощряя их хорошие поступки, стараясь обеспечить им успех в какой-то деятельности.

О неуверенности, тревожности и развитии комплекса неполноценности говорят рисунки, в которых маленькая фигурка животного помещается в самом низу листа. Дети – авторы таких рисунков – нуждаются в поощрении взрослых, очень важно обращать внимание других детей на их успехи, например, на то, как хорошо они что-то сделали, если они не очень успешны в учебе или спортивных упражнениях. Такое поощрение необходимо для того, чтобы несовершеннолетний почувствовал уверенность в своих силах, понял, что и у него есть много положительных качеств, что он не хуже других детей. Особенно важна такая работа с детьми из авторитарных семей, где от них требуют больших успехов во всех видах деятельности и послушания, что с трудом дается детям и приводит к занижению их самооценки.

Если есть несовпадения между самооценкой ребенка и уровнем его

притязаний, можно говорить о наличии внутриличностного конфликта. На рисунках, выполненных такими детьми, маленькая фигурка может располагаться в самом верху листа, либо, наоборот, большая фигура – в самом низу. Высокое нервное напряжение, тревога и агрессия у таких детей связаны с тем, что они не могут оценить себя, составить свой целостный образ. Их представление о себе постоянно меняется, а потому меняются и поведение, и характер общения. При этом дети, на чьих рисунках небольшая фигурка сильно смещена вверх, часто свою неуверенность и тревогу (иногда неосознанные) скрывают за нарочито жестким агрессивным поведением, конфликтностью. Такой вид агрессии, который называется "агрессией от тревоги", весьма распространен как у детей, так и у взрослых, чтобы скрыть свое неумение, некомпетентность и неуверенность. Об этом поведении сложилась известная поговорка: лучший метод защиты – нападение. Такой тип отклонений часто появляется у детей, у которых нет уверенности в любви и защите. О подобных семейных отношениях говорится при анализе результатов теста «Рисунок семьи», их рекомендуется сверить с результатами этого теста. Дети боятся, что мама или папа не будет их любить, если они сделают что-то не так, не получат высокой оценки. Это и порождает их демонстративное притязание на высокую оценку, сочетающееся с неуверенностью в себе.

Дети, которые рисуют большую фигуру внизу, наоборот, уверены в себе и своих силах, но боятся или не хотят эту уверенность показывать. Это, как правило, дети из не очень благополучных семей, где ими не занимаются, их не любят, часто наказывают.

При анализе рисунка нужно обращать внимание и на размещение фигуры по горизонтали. Так, фигура, смещенная в левую сторону или смотрящая влево, может свидетельствовать об инфантильности ребенка, его стремлении назад, в детство. Это может быть связано как с чрезмерными требованиями, предъявляемыми к ребенку, так и с ревностью ребенка, вызванной появлением брата или сестры, которых не было раньше. Фигура,

сдвинутая в правую сторону (либо смотрящая вправо), часто говорит о стремлении в будущее, о желании стать взрослым. И хотя этот рисунок также свидетельствует о том, что дети не очень удовлетворены настоящим, такое стремление предпочтительнее стремления в прошлое.

Большое значение имеет и преобладание в рисунке горизонтальных или вертикальных линий. Фигура, вытянутая по горизонтали, чаще говорит о неуверенности, тревожности, а по вертикали – наоборот, об уверенности, агрессивности, стремлении к лидерству.

Об агрессивности свидетельствуют и нарисованные когти, зубы, сжатые кулаки и т.п., как и ответы детей, что их животное питается другими животными, людьми, сырым мясом и т.д. Однако надо помнить, что эти ответы характерны для любой агрессии – и открытой, со стремлением к превосходству, к лидерству, и защитной, появляющейся в результате тревоги. Поэтому важно анализировать рисунок в целом, сопоставляя данные, полученные при анализе разных параметров.

Рекомендуется обращать внимание на штриховку рисунков. Так, сильная, с нажимом, прямая штриховка часто связана с внутренним напряжением ребенка, стремлением его к высокой оценке, лидерству. Косая штриховка, также с сильным нажимом, часто выходящая за пределы контура изображения, может говорить о нервном напряжении ребенка, но скорее свидетельствует о неуверенности в себе, обидчивости, нервозности. Штриховка кругами обычно связана с инфантилизмом, стремлением ребенка к защите, к любви и ласке, которых ему не хватает.

Рисунки животных, имеющих панцирь, броню и т.п., говорят о желании ребенка спрятаться, уйти от общения. Такие рисунки характерны и для тревожных, и для замкнутых детей. Наличие барьеров, заборов, как круглых, так и прямоугольных, огораживающих фигуру, связано с отгороженностью самого ребенка, его желанием уйти от общения, от любопытства посторонних людей. Такой рисунок может говорить и о недостаточной эмоциональности детей. Рисунки птиц, бабочек или

зверюшек, имеющих крылья, часто связаны с желанием ребенка выйти из неприятной ситуации, сложившейся в семье или в группе сверстников. При этом важно обратить внимание на положение фигуры на листе бумаги, которое показывает, где ребенку хотелось бы оказаться – в прошлом или в будущем (см. выше). Изображение ребенком антенн, проводов, биноклей и других подобных атрибутов часто связано с его интересом к окружающему, к другим людям, стремлением наладить с ними связь.