Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №34»

Г.о. Подольск

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании  педагогического совета  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю:  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г. Горкавая  Приказ №\_\_от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа

для подростков, склонных к совершению правонарушений

**«Быть частью хорошего»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Автор-составитель:

педагог-психолог

Болелова Анжелика Гургеновна

к.п.н., доцент

Г.о. Подольск, 2019 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка……………………………………………………… | 2 |
|  | Учебный план………………………………………………………………….. | 6 |
|  | Содержание учебного плана………………………………………………….. | 6 |
|  | Показатели (индикаторы) эффективности Программы……………………... | 7 |
|  | Ресурсное обеспечение программы…………………………………………… | 8 |
|  | Приложение…………………………………………………………………….. | 10 |

**Пояснительная записка**

В современном обществе место подрастающего поколения не является однозначным. С одной стороны, предпринимаются попытки возродить те общественные институты, которые способствовали воспитанию взрослеющего человека через коллектив и в коллективе (молодежные организации, движения, трудовые отряды, профильные лагеря и пр.), но с другой стороны, уже выросло поколение индивидуумов, которые не считают, что в условиях современной реальности, нужно вести социально одобряемый образ жизни и стремиться к личностному самоутверждению и самоопределению в русле социальных ценностей и норм поведения.

Известно, что личностные проявления в поведении подростка, складываются не произвольно и выступают результатом сложного процесса воздействия социальных условий, в которых подросток существует и действует.

К сожалению, невнимание взрослых к проблемам несовершеннолетних, не редко приводит к тому, что дети, пассивно усваивая негативные модели поведения в «стихийном социуме» и активно апробируя в своей жизнедеятельности, не имея знаний и социальных навыков, необходимых для позитивного взаимодействия с социумом, не редко становятся жертвами выбранной модели поведения (изолируются от общества, становятся инвалидами, некоторые погибают).

К сожалению, в настоящее время отмечается тенденция увеличения девиатного, делинквентного и преступного поведения несовершеннолетних. Частой причиной отклоняющегося поведения является неблагополучие в семьях, отсутствие должного внимания и контроля со стороны родителей.

Не менее существенным стимулом к совершению преступлений и правонарушений является алкоголь. И хотя сегодня существует закон о запрете реализации алкогольной продукции детям и подросткам, ожидаемого эффекта он пока не приносит: крепкие напитки не редко доступны всем.

Еще одна причина детской и подростковой преступности, кроется в обилии сцен насилия, которыми пестрят экраны телевизоров. На подсознание детей действуют и всевозможные компьютерные игры, в которых льются реки крови, а жалость и сострадание трактуются как проявления слабости.

Также некоторые проступки и правонарушения совершаются подростками из-за озорства или любопытства, из желания развлечься, показать силу, смелость, утвердиться в глазах сверстников (нередко это самоутверждение оказывается связанным с насилием). И чем старше становятся подростки, тем чаще их асоциальноеповедение делается рациональным, спланированным, и тогда на первое место выходят мотивы корысти, выгоды, зависти.

Часто в «группу риска» попадают несовершеннолетние, в близком окружении которых находится много «криминальных» личностей (родственников или друзей). Такие подростки быстро усваивают преступные способы поведения и сознательно начинают им следовать.

И, наконец, к совершению правонарушений могут быть склонны те подростки, у которых оказались неразвиты высшие чувства (совесть, чувство долга, ответственность, привязанность к близким). Такие подростки практически не читают, заполняют свободное время беспорядочным просмотром развлекательных телепередач или проводят его в компании похожих на них сверстников. Больше всего они ориентированы на получение сиюминутного удовольствия, равнодушны к чужим переживаниям и страданиям. Вот примеры «жизненных девизов» таких подростков: «Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы»; «Если нельзя, но очень хочется, то можно»; «Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни».

Многим подросткам присуще стремление освободиться от навязчивого контроля и опеки родителей, критически относятся они и к ценностям, существующим в мире взрослых. Ведь с точки зрения подростка для утверждения себя необходимо отвергнуть прежнее, «устаревшее»!

Не редко противоправные действия совершаются подростками не только ввиду незрелости психики, но и часто в силу нарушения психического развития. Например, последствия черепно-мозговых травм или других нарушений психики часто приводят к невозможности полностью осознать последствия своих поступков, а также к трудностям самоконтроля, излишней возбудимости и вспыльчивости. Такие подростки быстро начинают злиться или впадать в гнев; могут ударить обидчика, даже если повод незначителен; в возбужденном состоянии плохо контролируют свои действия (бьют посуду, швыряют вещи, ломают мебель).

В размышлениях современных подростков присутствуют устойчивые установки и социальные ожидания по типу *«сегодня пожить для себя и одним днем»,* рассчитывая на то, что в ближайшей перспективе все само собой стабилизируется. Для подростков характерна незрелость суждений, отсутствие навыков конструктивного общения, пренебрежение нормами и правилами законопослушного поведения, недостаточная сформированность мотивационно-волевой сферы и противоречивость социальных установок и ожиданий, что во многом сдерживает стремление к изменению своей личности в позитивном направлении.

Таким образом, самые разные пути приводят подростка к правонарушению и преступлению, сотни самых разнообразных причин, могут способствовать ситуации конфликта с законом, но независимо от тяжести совершенного им преступления он, личность, нуждающаяся в особой социальной и психолого-педагогической помощи и поддержке.

Процесс реабилитации такой категории детей и подростков может растянуться на многие годы, поскольку ПЕРЕвоспитание, ПЕРЕобучение и РЕсоциализация относятся к наиболее трудоемким процессам, т.к. *«тяжело наполнить чащу, если она уже наполнена»*. Яркий пример этому утверждению: поведение самих подростков, которые часто отказываются принимать активное участие в коллективных творческих делах, организуемых специалистами, а если и принимают участие, то с трудом выстраивают взаимоотношения со сверстниками и педагогами: занимая пассивную позицию потребителя, зрителя, слушателя.

Такое положение создает опасность снижения эффективности воспитательного процесса образовательной организации задачами которого является развития у несовершеннолетних социально значимых ценностей и навыков поведения, опыта самостоятельной деятельности и построения субъект-субъектных отношений.

Только взвешенное сочетание индивидуального и коллективного психолого-педагогического воздействия/взаимодействия, применение различных форм и видов внеурочной деятельности в коррекционно-педагогической работе с подростками с отклоняющимся поведением усиливает ее результативность, помогает сделать процесс преодоления недостатков в развитии личности и девиаций в поведении подростков действенным, а задачи по формированию положительных качеств его личности, интеграции в социум вполне осуществимыми.

**Цели и задачи тренинга**

Программа коррекционно-развивающего тренинга предназначена для группо­вых занятий с подростками в возрасте от 13 до 18-летнего возраста на базе учреждений системы образования с целью предупреждения совершения правонарушений несовершеннолетними. Данная программа также может быть использована, в том числе с несовершеннолетними в трудной жизненной ситуации, несовершеннолет­ними, находящимися в конфликте с законом и состоящими на учете в отделах полиции, КДН и ЗП.

Основной целью тренинга «Быть частью хорошего» является профилактика со­циальной дезадаптации и правонарушений, а также формирование социально приемлемых форм поведения у подростков.

**Основные задачи тренинга:**

1. Повысить уровень знаний участников тренинга об их правах, обязанностях, причинах и последствиях правонарушений, развить аналитическую сферу, а также эмоционально-волевые компоненты.
2. Выработать у участников эффективные навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.
3. Развивать навыки позитивного налаживания контактов и поиска активного стиля общения; выявление степени готовности участников тренинга к взаимодействию.
4. Помочь участникам оценить и скорректировать установки относительно противоправного поведения в целом и своего в частности.
5. Сформировать положительную мотивацию и установки, направленные на противостояние нежелательному влиянию среды.

Ожидается, что по завершению тренинга, его участники будут:

1. иметь адекватное представление о последствиях совершения правонаруше­ний, о своих правах и обязанностях;
2. чувствовать уверенность в своих способностях противостоять нежелательно­му влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях;
3. уметь эффективно общаться с другими людьми, особенно в ситуациях с по­вышенным риском;
4. знать, как лучше поступить в случае давления со стороны сверстников;
5. демонстрировать недискриминационные установки по отношению к раз­личным группам людей;
6. иметь знания и навыки, необходимые для трудоустройства и организации полезного досуга.

Программа представляет собой систему тренинговых занятий, направленных на коррекцию агрессивного и разрушительного поведения подростков, обучение отреагированию (выражению) собственного гнева и в целом всей негативной ситуации приемлемым способом. Тренинг направлен на формирование конструктивных поведенческих реакций, коррекцию деструктивных элементов в поведении; снижение уровня личностной тревожности, формирование умений и навыков саморегуляции и эмпатийных способностей.

Использование в тренинге активных форм работы приводит к тому, что неизбежно возникают процессы групповой динамики. Именно поэтому успех тренинга обеспечивается не только его содержанием (программой), но и умени­ем ведущих работать с группой.

**Методы**, направленные на исправление отклоняющегося, асоциального поведения несовершеннолетних:

- методы *разрушения отрицательного* *типа характера.* Основным педагогическим приемом педагогического воздействия является специфический и спорный в некотором смысле прием «взрыва», который описал и внедрил в практику работы с беспризорниками А.С. Макаренко.

- методы перестройки *мотивационной сферы и самосознания*. К ним относятся приемы убеждения, переубеждения, направленные на объектное переосмысление достоинств и недостатков воспитуемого, переориентировку его самосознания.

- методы перестройки *жизненного опыта*. К ним относятся приемы переключения, регламентации образа жизни и пр., направленные на переучивание.

- методы *предупреждения отрицательного и стимулирования положительного поведения.* К ним относятся приемы поощрения и наказания, соревнования, положительная перспектива или

Используя методы и примы психолого- педагогического воздействия/взаимодействия педагогом-психологом совместно с классным руководителем учитывается воспитательнаяфункция группы, которая предполагает:

- доверие — подросток выполняет наиболее значимое общественное поручение группы, в котором он сможет проявить свои знания и умения;

- постепенное приучение к деятельности на общую пользу — поручения повторяются, усложняются и мотивируются их общей значимостью;

- поддержку коллективистических проявлений — поощрение и одобрение группы усилий подростка выполнять общественную работу в сочетании с возрастанием доброжелательного отношения к нему окружающих;

- недоверие — группа/ коллектив высказывает сомнение в том, поручать или нет какое-либо дело данному подростку из-за негативной оценки его отдельных личностных качеств, побуждая его тем самым к самокритике;

- отклонение недобросовестного и некачественного выполнения работы — группа/коллектив предлагает настойчиво переделать работу, мотивируя свое решение возможностью более качественного ее выполнения;

- осуждение в группе безнравственности и эгоистических установок, и взглядов подростков на примере героев фильмов, рассказов, притч;

- переключение критики на самокритику, побуждающей подростка дать объективную оценку своему поступку, подумать о причинах недовольства этим поступком окружающих;

- включение подростка в коллективные общественно значимые виды деятельности, где он должен проявить свое отношение к совместным коллективным делам, умение сотрудничать с одноклассниками.

Немаловажна и позиция подростка к самому себе, к оценке своих действий и поступков. Желание исправить свои негативные качества, ликвидировать отрицательные привычки, заняться своим самосовершенствованием и самовоспитанием. Только при личной заинтересованности подростка в самовоспитании, только при полном понимании им его необходимости целесообразно применять следующие приемы индивидуальной работы с подростком:

* мобилизация внутренних сил подростка на выполнение задания — перед учащимся раскрываются его возможности, умения, необходимость предстоящей работы лично для него;
* активизация (создание) целевой установки — с подростком разрабатываются правила повседневной деятельности (начатое дело выполнять до конца, не браться за множество дел сразу, качественно выполнять любую работу, оценивать ее результативность, анализировать ошибки);
* контрастность — от регулярных неудач в деятельности подводить подростка к первым значительным успехам в ней;
* стимулирование личного достоинства подростка, защита его самолюбия — предложение посильной деятельности, укрепление веры в успех, поддержка в трудных ситуациях;
* требовательное доверие — подчеркивается неизбежность выполнении задания, но оказывается поддержка, укрепляется надежда на то, что подросток эту деятельность осилит;
* поощрение — похвала — поддержка, похвала — побуждение к выполнению принятых решений, доброе участие.

ми.

Учебный план работы подростками состоит из 10 занятий (таблица). Проводите занятия два раза в неделю по 90 минут.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела,**  **темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное (знакомство, принятие правил) | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
| 2. | Эмоции и чувства | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
| 3. | «За» и «против» | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
| 4. | Риск. Мотивы и последствия | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
| 5. | Конфликты | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
| 6. | Ответственность | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
| 7. | Правонарушения | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
| 8. | Толерантность | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
| 9. | Будущая профессия | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
| 10. | Организация досуга. Завершение программы | 90 мин | 30 мин. | 60 мин. | Анкетирование  (рефлексия) |
|  | **Итого** | **900** | **300** | **600** |  |

**Содержание учебного плана**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Общие ознакомительный экскурс по содержанию программы Введение в программу.

*Практика:* Формирование группы. Принятие правил группы.Упражнения: **«**Передай предмет», «Нарисуй свое имя», «Какой «Я», «Личный герб и девиз», «Путешествие на корабле», «Истина», е «Письмо себе», «Круг эмоций», «Розовые очки», «Строим город», «Аплодисменты по кругу».

**Тема 2. Эмоции и чувства**

*Теория:* Понятия «Эмоции», «Чувства»

*Практика:* Упражнения: **«**Круг эмоций», «Эмоции и чувства», «Эмоции и чувства», «Четыре угла»,

«Золотой путешественник»

**Тема 3.** **«За» и «Против»**

*Теория:* Характеристика ценностей, касающихся принятия решений в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников

*Практика:* Упражнения: **«**Круг эмоций», **«**Приветствие», «Отгадай», «Мнение», «Физиономист», «За» и «против»

**Тема 4.** **Риск. Мотивы и последствия.**

*Теория:* Понятие «Риск и характеристика рискованного поведения», «Мотивы. Характеристика мотивов», «Последствия»

*Практика:* Упражнения:Скала» Мозговой штурм, «На приеме у специалиста», «Ручеек», Групповая дискуссия «Как не допустить ситуацию риска», «Волшебная лавка, «Круг эмоций»

**Тема 5.** **Конфликты**

*Теория:* Общая характеристика конфликтов.

*Практика:* Упражнения: **«**Круг эмоций», «Пруд», Дискуссия «Как вести себя в конфликтной ситуации»

**Тема 6. Ответственность**

*Теория:* Характеристика правоохранительных органов. Уголовная и административная ответственность.

*Практика:* Упражнения *«*Круг эмоций», Упражнение с карточками «Кого полиция должна защищать», «Вор и маска», Разбор кейсов, игра «Арктика»,

**Тема 7.** **Правонарушения**

*Теория:* Конституция РФ. Характеристика правонарушений.

*Практика:* Упражнения:*«*Побег из тюрьмы», «Права и свободы», «Что я выиграю/что потеряю», «День свободного/заключенного», «Сад чувств»

**Тема 8.** **Толерантность**

*Теория:* Понятие толерантность.

*Практика:* Упражнения:«Круг эмоций», Игра «Ветер дует на тех, кто...», «Стереотипы», «Перейти реку», «Мои права», «Что мне нравится в тебе - это...», «Мышечная релаксация», «Что значит любить себя?».

**Тема 9.** **Будущая профессия**

*Теория:* Что такое резюме. Какие бывают профессии.

*Практика:* Упражнения:**«**Круг эмоций», «Притча о судьбе», «Шарик», «Попробуем вместе» «Профессия», «Поиск работы», «Составление резюме».

**Тема 10.** **Организация досуга**

*Теория:* Характеристика досуга.

*Практика:* Упражнения: **«**Круг эмоций», «Прошлое — настоящее — будущее», «Уроки прошлого», «Закончи предложения», «Кто больше назовет»

**Показатели (индикаторы) эффективности Программы:**

1. Установление контакта и рабочего сотрудничества с подростком и его социальным окружением через осуществление:

* *диагностической деятельности,* направленной на организацию мониторинга уровня самооценки, тревожности, познавательной мотивации, социальных навыков, агрессивности, коммуникативных качеств — всего того, что может определить личностную готовность к восприятию программы и т.д.;
* *аналитической деятельности,* направленной на составление индивидуальной карты подростка, участвующего в тренинговой программе. Включение его в состав целевой группы по направлениям реабилитации, психолого-педагогической коррекции, социального сопровождения и др.;
* *организационной деятельности,* направленной на вовлечение подростка в процесс подготовки и проведения мероприятий актуальной для него тематики.

1. Подготовка и проведение тренинговых занятий, привлечение подростка к мероприятиям событийного для него характера в рамках тренинга и во внеурочной деятельности.
2. Заключительная диагностика, которая может осуществляться по следующим критериям результативностикоррекционно-развивающей технологии.

*Объективные значения:*

* увеличение доли несовершеннолетних «группы риска», снятых с учета в связи с положительной динамикой;
* увеличение количества детей, охваченных всеми формами отдыха, оздоровления и занятости несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета;
* уменьшение доли несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом, страдающих алкогольной или наркотической зависимостью;
* уменьшение численности несовершеннолетних, состоящих на учете в комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав;
* снижение уровня преступности несовершеннолетних;

*Субъективные значения:*

* характеристика и особенность социально одобряемой активности и проявления социальной ответственности представителей целевой группы в учебной, трудовой, досуговой деятельности (ответственность за себя, за себя в общем деле, ответственность за это общее дело и за других людей и т.д.)
* позитивная характеристика и особенность социального (социометрического) статуса подростков в группе сверстников, в том числе официальный и неофициальный (лидер, предпочитаемый)
* характеристика и направленность творческой деятельности индивида на создание не только личностного, но и общественно значимого продукта;
* характеристика и особенность умения налаживать социальные связи и другие.

*Методики диагностики, используемые для итогового и/или вводного контроля*

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Название |
|  | Анкета профилактики правонарушений |
|  | Анкета для опроса учащихся |
|  | Анкета для детей |
|  | Анкета для родителей |
|  | Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса |
|  | Опрос Басса-Дарки |
|  | Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н. Г. Лускановой |
|  | Методика «Шкала социально-психологической адаптированности» |

**Ресурсное обеспечение Программы**

В программу включены материалы, опубликованные автором программы в научно-методическом пособии: «Быть частью хорошего: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. ─ М.: АНО «ЦНПРО», 2015. ─ 168 с. а также частично использованы материалы СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга» (Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги». Руководство для ведущих групп. - СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2013. - 92 с

**Список литературы**

**(для педагога-психолога)**

1. Болелова А.Г. Электронный справочник специалиста системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних «Современные методы и технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних» /Под ред. Е.Г. Артамоновой// Электронный журнал «Общество. Культура. Наука. Образование», 2016. Вып. 4. <https://docs.wixstatic.com/ugd/484874_0bf4bb329644402d8e1ba45aef5ba1d1.pdf>
2. Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы обучения подростков, готовящихся к освобождению. Научно-методическое пособие. М.: Арманов-центр, 2010.
3. Болелова А.Г., Тищенко О.А., Гуд М.Б. Осужденный подросток: ресурсы волонтерской помощи. М.: АНО «ЦНПРО», 2011.
4. Быть частью хорошего: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. ─ М.: АНО «ЦНПРО», 2015. ─ 168 с
5. Беличева С. А. Социально - психологические основы предупреждения де­социализации несовершеннолетних - Автореф. диссертация докт. психол. наук.- М., 1989.- 45 с.
6. Битянова Н. П. Психология личностного роста. М.: Меж. пед. академия, 1995.
7. Божович Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка// Изучение мотивации поведения детей и подростков/Под. ред. Л. И. Божович, Л. В. Благонадежиной.- М., Педагогика, 1972.- С. 41.
8. Бочкарева Г. Г. Психологическая характеристика мотивационной сферы подросков-правонарушителей// Изучение мотивации поведения детей и подростков/Под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благонадежиной.- М.: Педагоги­ка, 1972.- С. 259-349.
9. Емельянов Ю. Н., Кузьмин Е. С. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. Л.: ЛГУ, 1983.
10. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растянников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 1990.
11. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг Л., 1990.
12. Изард К. Эмоции человека.- М., Изд - во МГУ, 1980.- С. 252-334.
13. Лупьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс...- Минск.: Выш. школа., 1986.- С. 157-159.
14. Мелибруда Е. Я - Ты - Мы. Психологические возможности улучшения обще­ния. М.: Прогресс, 1986.
15. Мильман В. Э. Метод изучения мотивационной сферы личности // Прак­тикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуля­ции.- М., 1990.- С.23-43.
16. Организация и проведение тренинга: Учебное пособие/Под ред. А. В. Федо­това. Л.: ЛГТУ, 1991.
17. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: МГУ, 1989.
18. Петровская Л. А. Теоретические и методологические основы социально­психологического тренинга. М., 1982.
19. Практикум по социально-психологическому тренингу/Под ред. Б. Д. Пары- гина. С-ПБ, 1994.
20. PRO выбор. Учебник по профилактической программе. Взгляд в будущее, СПб, 2005.
21. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руко­водство для тренера./Под ред. Р. В. Йорика и А. В. Шаболтас - СПб.: Врачи детям,2009.- 92 с.: ил.
22. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
23. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 1993.
24. Сартан Г. Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993.

**Список литературы**

**(для родителей и подростков)**

1. Интернет-проект для несовершеннолетних «Подросток и закон»

<https://podrostok.edu.yar.ru/law/index.html>

1. Лютова Е. Эффективное взаимодействие с детьми. М., 2003.
2. Петрановская Л.В. Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы 2017 Издание: АСТ.
3. Петрановская Л.В Если с ребенком трудно. 2016 Издание: АСТ
4. Петрановская Л.В Как ты себя ведешь или 10 шагов по изменению трудного поведения. Пособие для приемных родителей. 2010. Издание: Студио-Диалог.
5. Петрановская Л.В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. 2015 Издание: АСТ
6. Подросток и закон. Правовой справочник. Сост. и ред. Березина В.А., Болелова А.Г., Бубнова А.Н.// Электронный журнал «Общество. Культура. Наука. Образование», 2015. Вып. 4.–51с.

<https://docs.wixstatic.com/ugd/484874_fe7de1f1670d4396a5a57ad8f9f22bf8.pdf>

1. Родионов В.А. Я и другие. Ярославль, 2003.

Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги». Руководство для ведущих групп. - СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2013. - 92 с

1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? М., “Генезис”, 1999.

**Приложение**

**Тема 1. Вводное занятие**

*Основным содержательным моментом на начальной стадии являются создание условий для развития доверительных отношений между участниками, фокусирование общения на принципе «здесь и теперь» и обращение внимания участников на их собственное поведение в контексте происходящего. Для начального этапа работы важны два вида техник, которые помогают участникам приступить к работе. Это техника «знакомство» и техника, устанавливающая доверие.*

***Цель****:* освоение приемов позитивного налаживания контактов и поиска активного стиля общения; выявление степени готовности участников тренинга к взаимодействию.

*Материал:* лист бумаги форматаА4, фломастеры, карандаши, бейджи, бумажные заготовки.

**Ход занятия**

Добрый день этот тре­нинг для тех, кто хочет чувствовать себя уверенно в ситуациях с повышен­ным риском, а также для тех, кто хочет научиться осознавать и контролиро­вать свои эмоции, иметь свое собственное мнение, уметь противодействовать давлению окружающих. Мы будем обсуждать сложности и проблемные ситу­ации, которые могут возникнуть у любого человека, который стоит на пороге взрослой жизни. Мы расскажем о ваших правах, обязанностях, о том, как най­ти работу, попытаемся вместе разобраться, как нужно грамотно распределять свое время. Мы надеемся, что наши встречи будут полезны для вас. Итак, мы начинаем!

**Упражнение «Круг эмоций»**

Это упражнение выполнятся каждое занятие, в начале и в конце, для того, чтобы было проще отслеживать изменение настроений в группе.

В начале занятия давайте узнаем, как каждый из нас себя чувствует. Сделаем мы это необычным способом. У нас есть «круг эмоций». Он разделен на сек­торы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге - от «0» до «5». Предлагаю по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну или несколько эмоций, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

**Приветствие** **«Мои пожелания»**

*Цель:* создание настроя на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

*Задание:* приветствие участников тренинга оформить в виде пожелания.

*Инструкция:* Наше первое занятие мы начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Пожелания должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелание. Следим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

*Анализ упражнения:*

Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание?

Какие состояния появлялись у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день?

Какие трудности возникли у вас во время выполнения задания?

**Упражнение «Нарисуй свое имя»**

*Цель:* преодоление барьеров контакта.

*Задание:* изобразить свое тренинговое или настоящее имя, которым будут пользоваться участники на протяжении всех занятий.

*Инструкция:* Выбор имени имеет для человека первостепенное значение, а для тренинговых занятий это важно потому, что имя дает возможность лучше понять человека. Задание выполняется просто: нужно нарисовать свое имя, а затем написать его крупно на приготовленной заранее визитке.

*Анализ упражнения* заключается в обсуждении вопроса: «Почему участник тренинга оставил себе свое имя или взял тренинговое?

**Информационный блок:**

Кто знает, что такое тренинг? (выслушать варианты).

Само слово «тренинг» по­хоже на слово «тренировка». То есть, кроме простого получения информации, на занятиях мы будем тренировать некоторые навыки. Такие занятия отличают­ся от школьных тем, что мы не ставим оценок, и свое мнение говорить не только можно, но и нужно! И для того, чтобы всем нам работалось легко и комфортно, нашей группе необходимо выработать ряд правил. Как вы думаете, что это могут быть за правила? Выслушать варианты, записать их на доске, поста­раться подвести участников группы к следующим правилам:

* конфиденциальность (на личную информацию)
* активность
* не критиковать
* не оскорблять, относиться уважительно друг к другу
* не перебивать других участников, внимательно друг друга слушать, говорит один участник
* не опаздывать, быть пунктуальными
* (возможны варианты)

**Упражнение** «**Какой «Я»**

*Цель:* Развитие позитивных представлений о себе.

*Задание:* Каждый обрисовывает на листе свою ладонь, затем раскрашивает ее, пишет в центре «Я», и в каждом пальчике свои хорошие качества, которыми он обладает.

*Инструкция:* Предлагаю каждому из вас найти в себе что-то очень хорошее (поступки, за которые вас хвалили в школе, свои черты характера, которые нравились вашим друзьям или родителям, то, что вы больше всего цените в себе, за что любите себя). Их должно быть пять. Покажите свои ладони всем!»

*Анализ упражнения:*

Какие чувства вы испытывали, когда анализировали свои личностные качества?

Какие состояния вы испытывали, когда показывали свои ладони другим участникам тренинга?

Что было наиболее трудным для вас в процессе выполнения упражнения?

**Упражнение** «**Личный герб и девиз»**

*Цель:* развитие навыков самовыражения и самоанализа.

*Задание:* проанализировать положительные качества характера и представить их в форме девиза.

*Инструкция:* с помощью бумажных заготовок, карандашей и фантазии предлагаю всем участникам создать свой личный герб и девиз. В качестве основы девиза может выступить известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное — чтобы он как можно точнее отражал суть вашей натуры. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию. Левая часть — ваши главные достижения в жизни. Средняя — то, как вы себя воспринимаете. Правая часть — ваша главная цель в жизни. Нижняя часть — ваш главный девиз в жизни. По окончании работы все участники группы представляют свои гербы и девизы. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу.

Все рисунки вывешиваются на стену и остаются там, на протяжении всей работы тренинговой группы.

*Анализ упражнения:*

Какие трудности вы испытывали, когда рисовали герб?

Какие чувства вы испытывали, когда сочиняли девиз?

Насколько девиз отвечает тому, что отражено на гербе?

Что нового вы узнали о себе и других?

**Упражнение «Путешествие на корабле»**

*Цель:* создание условий для эмоционального и мышечного расслабления, развитие уверенности в собственных силах.

*Инструкция:* Предлагаю всем занять удобное положение и закрыть глаза (вдох-выдох). Представьте себе большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса, и он движется в открытое море. Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышьте шум волн. Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далекую линию горизонта, где сходятся море и небо. Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала. Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблем. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любую сторону. Управление не требует от вас усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль подвластен вам. Осознайте это ощущение власти и уверенной силы.

*Анализ упражнения:*

Какие чувства вы испытывали, когда управляли воображаемым кораблем?

**Упражнение «Истина»**

*Цель:* развитие навыков активного слушания и познавательной мотивации в поиске истины и смысла жизни.

*Инструкция:* Предлагаю вам прослушать притчу и ответить на вопрос: «Почему человек все время ищет Истину?»

«После того как боги сотворили Вселенную — землю, звезды, солнце, после того как они сотворили Природу — горы, моря океаны, леса, цветы; после того как они сотворили Человека, они создали Истину. Боги не хотели, чтобы Истина досталась человеку даром, без труда. Он должен был сам достичь, открыть ее. И тогда Боги задумались, где спрятать Истину. Сначала они хотели спрятать ее на вершине самой высокой горы, затем — в самом глубоком месте океана, затем — на самой далекой звезде. Но все эти места казались им слишком доступными для человека. И тогда они решили: «Спрячем Истину в сердце Человека. Он станет искать ее на земле и на небе, в лесах и воде, даже не подозревая о том, что все время носит ее с собой».

*Анализ упражнения:*

Почему человек все время ищет Истину?

Почему боги не хотели, чтобы Истина досталась человеку даром?

Почему боги спрятали Истину в сердце человека?

Какие чувства вы испытывали, когда слушали притчу?

**Информационный блок:**

Как мы уже говорили, на нашем тренинге будут освещаться разные вопро­сы. Все мы с вами живем в социуме, то есть в обществе. Что для вас общество? Возможна ли жизнь вне общества?

Если участники затрудняются ответить на вопрос, попытайтесь раз­вернуть дискуссию. Например, обсудить отшельников, жизнь на необитае­мом острове, детей-маугли.

На нашей планете проживает порядка 7 миллиардов людей. Чтобы все люди жили в мире и согласии, на протяжении всей человеческой истории выраба­тывались различные правила и законы. Часть из них являются официальными, они закреплены в различных документах, законодательных актах и обязатель­ны к исполнению. Другие являются частью морально-этической сферы нашей жизни. Как вы думаете, имеет ли смысл все то, что придумано обществом? Ка­кой смысл в придуманных законах и правилах? Согласны ли вы с этими прави­лами? Давайте представим, что у вас появилась возможность самим придумать законы. Что бы вы предложили?

Дайте участникам время подумать, высказаться. Поддержите дискуссию! Замечательно! У вас очень много интересных идей!

**Упражнение «Письмо себе»**

*Инструкция:* Каждому участнику выдается лист бумаги, на котором необходимо напи­сать ответ на следующий вопрос: каким я буду после прохождения тренинга «Быть частью хорошего», что изменится в моей жизни?

Данное упражнение рекомендуется проводить в том случае, если группа является «закрытой», то есть не предполагает вливания новых участников группы по ходу ведения цикла.

Если группа «открытая», то каждому участнику, присутствующему на вво­дном занятии, предлагается озвучить свои ожидания от тренинга. Ведущий записывает все это на флипчарт, на протяжении всего цикла сохраняет за­писи и возвращается к ним на последнем занятии, чтобы проанализировать.

**Упражнение «Розовые очки».**

*Инструкция:* «Иногда в повседневной жизни мы используем такое устой­чивое выражение, как «Смотреть на мир сквозь розовые очки». Обычно это означает, что у человека хорошее настроение, и он воспринимает все происходящее оптимистично и даже немного наивно. Я сейчас попро­шу каждого из вас рассказать о том, какого цвета очки на вас в данный момент. Например, у меня сейчас ярко-оранжевого цвета, потому что я рада, что мы с вами познакомились. Далее все участники называют цвет своих «очков».

**Упражнение «Строим город»**

Цель: Актуализация жизненных целей.

*Инструкция:* Участникам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором им хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха —все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город они должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

Рекомендация ведущему: Упражнение проводится под музыку для создания творческого настроя. Чтобы каждый имел возможность отобразить свою мечту, ребята должны подходить к ватману по очереди. Подростки, которые стесняются, могут отказываться. Ведущий в этом случае подходит к ватману вместе с ними и помогает им.

**Упражнение** «**Аплодисменты по кругу»**

*Цель:* создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя.

*Инструкция:* Предлагаю всем участникам поиграть в игру «Аплодисменты». Ведущий начинает хлопать в ладоши, адресуя эти аплодисменты кому-то из участников тренинга, глядя ему в глаза. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому теперь они уже вдвоем аплодируют. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа. Одновременно с аплодисментами каждый участник благодарит всех за приятное участие в работе.

*Анализ упражнения:*

Какие чувства вы испытывали, когда вам аплодировала группа?

Какие чувства вы испытывали, когда аплодировали другим?

Какое у вас сейчас настроение?

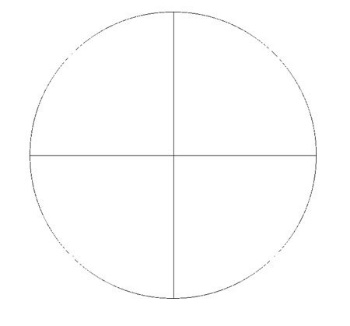
*Рефлексия занятия:*

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?
2. Какое у вас сейчас настроение?
3. Закончить фразы «Я сегодня узнал новое для себя…» и «Я сегодня понял…»

**Приложение к занятию №1.**

(Вводное занятие)

* 1. **Круг эмоций**

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответ­ствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной сте­пени, на нашем круге - от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну или несколько эмоций, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

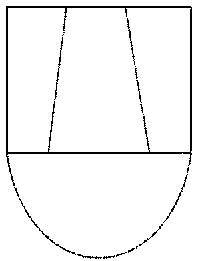
*Примечание*

Наполнять круг эмоциями можно вместе с участниками: когда участник называет свое переживание, оно вписывается в круг Степень выраженности эмоции определяет ее положение в круге: чем сильнее эмоция, тем ближе к краю она располагается. Повторяющиеся эмоции отмечаются в одном секторе. Когда участникам сложно называть свои эмоции, ведущие могут привести при­меры возможных эмоций, и заполнить несколько секторов круга: «радость», «интерес», «грусть», «раздражение» и пр. Количество секторов не ограничено.

**Приложение к занятию №2.**

(Вводное занятие)

**Личный герб и девиз»**

Пример заготовки для герба.

**Приложение к занятию №3**

(Вводное)

**Анкета для опроса учащихся №2**

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО |  |
| Возраст, класс |  |
| Как ты учишься? |  |
| Чем ты занимаешься в свободное от учебы время? |  |
| Ты посещаешь какие-либо кружки, секции? |  |
| Что бы хотел (а) изменить в деятельности кружков? |  |
| Какими учебными предметами ты увлекаешься? |  |
| Есть ли у тебя нелюбимые предметы? |  |
| Помимо школы ты посещаешь какие-либо спортивные секции, вне школы? |  |
| Какие кружки ты бы хотел еще посещать, добавь свои. |  |
| Помимо кружков, есть ли у тебя другие интересы? |  |

**Тема 2: Эмоции и чувства**

*Цель:* расширение словаря понятий об эмоциях и чувствах; развитие способности регулирования эмоционально-волевой сферы. выработка у участников эффективных навыков самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных ре­шений.

*Материал:* мяч, маркеры, карточки для упражнения «Четыре угла», карманное зеркало, бумага или блокноты, ручки

**Ход занятия**

**Приветствие «Мяч»**

*Цель:* снятие напряжения.

*Инструкция:* Предлагаю всем расположиться по кругу и, передавая мяч по кругу, рассказать, с какими чувствами вы пришли на тренинг, является ли участие в тренинге приятным событием для вас и чего вы ожидаете от занятия и т.д.

*Анализ упражнения:*

Чувствовали ли вы себя скованными вначале занятия?

Какое у вас сейчас настроение?

**Информационный блок:**

Эмоции - это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей. Они отражаются в форме переживаний человека, проявляются в виде удовольствия, неудовольствия и т. д.

В узком значении слова, эмоции - это непосредственное, временное переживание, и этим оно отличается от чувств, которыми называют длительные, устойчивые во времени переживания. Так, если рассмотреть эмоции и чувства, испытываемые болель­щиками на трибуне стадиона, то любовь к футболу (или, например, к хоккею, теннису) - это чувство, а состояние наслаждения, восхищения, которые ис­пытывает болельщик, наблюдая хорошую игру, или разочарования от плохой игры - это эмоции.

**Упражнение «Эмоции и чувства»**

Итак, какие бывают эмоции и чувства? Как вы думаете?

Ответы участников записываем на доске. Если группа активная, можно провести упражнение-аукцион: участ­ники по очереди называют эмоцию или чувство до тех пор, пока никто не сможет ничего придумать. Повторяться нельзя. Побеждает тот, кто по­следним назовет эмоцию или чувство. Такого участника можно поощрить небольшим призом: конфетой, брелоком или пр.

Молодцы! Как можно разделить этот список? По каким критериям?

Необходимо подвести группу к «положительным» и «отрицатель­ным» эмоциям/чувствам и отметить их значками «+» и «-» на доске)

Разделение эмоций и чувств на «плохие» и «хорошие», «положительные» и «отрицательные» очень условно. У каждого человека все эти эмоции при­сутствуют, и все они нам нужны. Другое дело, что некоторые из них нам не всегда приятно испытывать. Радость испытывать приятнее, чем гнев, а счастье приятнее обиды. Зачем же нам нужны эмоции, и нужны ли нам во­обще? Чтобы лучше разобраться в этом вопросе, давайте сделаем следующее упражнение.

**Упражнение «Карта чувств»**

*Цель:* Формирование сплоченности группы. Расширение словаря эмоций. Навыки распознавания мира собственных эмоций.

*Материал:* лист ватмана, гуашь, можно акварель.

*Задание*: Предлагаю всем участникам тренинга разбитьсяна две команды[[1]](#footnote-1) и отправиться в поход. Предположим, что точка «А» — пункт нашего отправления. Мы должны нарисовать карту нашего передвижения, где вместо обычных картографических объектов будут находиться различные чувства. По этой карте чувств мы должны дойти до конечного пункта, точки «Я». Когда карты будут нарисованы, представители команд представляют ее всем.

*Анализ упражнения:*

Удалось ли вам полностью справиться с заданием?

**Упражнение «Четыре угла»**

*Инструкция:* Ведущий раскладывает таблички-указатели в разных углах помещения, на которых написано:

* Эмоции вредны и мешают
* Эмоции нужны и полезны
* На эмоции не стоит обращать внимание
* Собственное мнение

Задача участников: выбрать «угол» с указателем, который соответствует их мнению, и перейти туда. Далее в командах обсудить, почему они выбрали тот или иной «угол».

*Рекомендацию ведущему*: выслушать мнения, организовать дискуссию.

Если вся группа оказалась в одном углу, тогда сам ведущий выступает оппонентом для группы. Поспорьте, потом признайтесь в вашей настоящей позиции. Поощрите наиболее активных участников.

Давайте признаемся, что эмоции действительно играют важную роль в на­шей жизни. Под влиянием эмоций человек может совершить как героический поступок, так и сделать какую-нибудь глупость. Давайте еще раз проговорим, в чем польза эмоций. Действительно, эмоции являются первым сигналом ка­кого-либо дискомфорта, могут помочь нам предотвратить назревающую ри­скованную ситуацию, «позитивные» эмоции хорошо сказываются на повсед­невной жизни человека: здоровье, работе, сексе и пр. Но, несмотря на это, в принятии решений эмоции - плохой советчик.

Представьте себе, что судья, принимающий ответственное решение по уголовному делу, бурно веселился и «прикалывался» или, наоборот, находился в гневе, даже в ярости.

Как вы думаете, в каком эмоциональном состоянии должен находиться человек, чтобы принять адекватное решение? (выслушайте ответы)

Давайте посмотрим на наш круг эмоций. Для принятия решения цифры на круге должны стремиться к нулю.

*Обсуждение в малых группах*

А сейчас мы поделимся на 2 группы (поделить участников можно разными способами, применив какую-либо игру или просто рассчитавшись на первый-второй).

Итак, сейчас ваша задача в своих группах обсудить следующий вопрос: Как вы считаете, какие эмоции могут заставить человека совершить преступле­ние (правонарушение)?

На обсуждение в группах дается 5-7 минут. После этого нужно выслу­шать мнения групп и обсудить.

А легко ли нам контролировать свои эмоции? Сейчас узнаем Игра «Отражение»

Нам нужен доброволец (желательно выбирать веселого, эмоционального участника).

Задача добровольца, держа перед собой зеркало и смотря в него, не прояв­лять никаких эмоций. Задача всей остальных - рассмешить его какими-нибудь забавными фразами, анекдотами, песнями и пр. Только трогать добровольца нельзя.

Если вам попался неэмоциональный участник, можно попробовать еще раз, выбрав другого добровольца. Вместо этого упражнения можно ис­пользовать любую другую игру на контроль эмоций.

Давайте спросим нашего добровольца, сложно ли ему было сдерживать эмоции?

Это действительно непростая задача! информационный блок

Будем объективны, сложно представить себе ситуацию, где бы мы прини­мали решение, ничего при этом не чувствуя. Как же принять нужное решение, если эмоции зашкаливают?

Наиболее часто встречаются три варианта:

Изменить одну эмоцию на другую либо снять эмоциональное напряжение, желательно не используя при этом других людей (например, порвать лист бумаги, смять газету, ударить подушку и пр.).

Отложить на время принятие решений и любые действия, пока эмоции не улягутся («утра вечера мудренее»).

Учитывая свое состояние, принимать решение, заранее предполагая, что оно ошибочное.

**Упражнение** **«Золотой путешественник»**

*Цель:* снятие напряженности.

*Инструкция:* Предлагаю поудобней расположиться в кресле, закрыть глаза, вдохнуть постепенно яркий, насыщенный золотой свет. Этот свет постепенно заполняет ваши сердца, руки и ноги. Тело начинает светиться, вы глубоко дышите. От вас исходит золотой свет. Вы становитесь светлее и светлее. Представьте, что в вашем сердце находится золотой шар света. Это золотой путешественник. Посмотрите, куда он поведет вас. Вздохните глубоко, вы чувствуете золотую энергию, большой шар света, который путешествует по вам. Он находится в животе, затем поднимается в голову, лицо, оно излучает энергию света. Вот он опустился в руки, затем в ноги, ощутите его золотую энергию. Пусть этот свет остается в вас всегда, сохраните его тепло и силу в своем теле. А теперь откройте глаза. Вы бодры и оптимистичны. Все хорошо.

*Анализ упражнения:*

Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение?

*Рефлексия занятия:*

Что сегодня понравилось или не понравилось на занятии?

Что вы поняли за время работы в тренинге?

О чем вы задумались?

**Приложение №1. к занятию «Эмоции и чувства»**

**Анкета опроса учащихся**

**Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3.Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты зычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

**Ключи.**

Обработка результатов: При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности выделяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2,3,7,12,16,21,23,26,28.46,47.48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58.  ∑ = 22 |
| 2.Переживание социального стресса | 5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 ∑ =11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижении успеха | 1,3,6.11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 ∑ = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27,31,34,37,40,45 ∑ =6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2,7,12,16,21,26 и∑ = 6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17,22 ∑ = 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14,18,23,28 ∑=5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32,35,41,44,47 ∑ = 8 |

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

Число несовпадений знаков («+» - Да, «-» - Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: 50%; 75%). Для каждого респондента. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм. Число несовпадений по каждому измерению для всего класса - абсолютное значение - 50%; 75%. Представление этих данных в виде диаграммы. Количество учащихся, имеющих несовпадений, но деленному фактору 50% и 75% (для всех факторов). Представление сравнительных результатов при повторных замерах. Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

**Тема 5. Конфликты**

*Цель —* сформировать (активизировать) установки и ресурсы личности для жизни без правонарушений. Обсуждение проявлений агрессивного поведения и осознание последствий. Проработка способов совладения с гневом. выработка у участников навыков эффективного самоконтроля, ассертивного поведения и выхода из конфликтных ситуаций

**Ход занятия**

Здравствуйте! Как обычно начинаем наше занятие с... Да, совершенно верно! С круга эмоций, но сегодня он пройдет не совсем обычно.

**Приветствие «Визитка недовольства»**

*Цель:* актуализация настроения.

*Инструкция:* Предлагаю участникам тренинга приготовитьвизитки недовольства: разные по форме и цвету, но характеризующие внутреннее, эмоциональное состояние. Например, красно-черные зубчатые — ярость; бесформенно-округлые и черные — злоба и т.п. После того как сделаны визитки, предлагаю вывесить визитки недовольства в углу помещения, где проходят занятия. Они всегда будут в распоряжении каждого члена группы. Если кто-то из участников тренинга обижен и рассержен, недоволен и т.п. и хочет продемонстрировать это другим, не обижая их и не высказывая чувств, он может прикрепить соответствующую визитку себе на одежду. Затем подросток записывает собственные переживания на листке бумаги так, как он это чувствует. Затем мнет визитку недовольства вместе с листком бумаги и выбрасывает в определенное специальное место: «ведро злости и недовольства».

***Рекомендация ведущему тренинга:*** *Визитка недовольства снижает только первичные эмоциональные негативные переживания. Поэтому анализ причин возникновения той или иной эмоции будет не лишним. Предложить группе время от времени торжественно сжигать «эмоциональный мусор».*

*Анализ упражнения:*

Насколько легче общаться, если видно, в каком состоянии тот, с кем приходится взаимодействовать?

Помогли ли «визитки недовольства»?

Эти вопросы неспроста. Сегодня мы поговорим о конфликтах. Что такое конфликт? С чего обычно начинаются конфликты?

**Упражнение «Пруд»**

Предлагаю поиграть в сюжетную игру и порассуждаем о причинах конфликтов:

«Представьте себе, что в одном уютном пруду обитают цапля, лягушка и ба­бочка. Все мы знаем, что цапля питается лягушками, а лягушка кушает бабочек. По условию нашей игры и цапля, и лягушка жутко голодны. Умереть, естествен­но, никто не хочет. Как же быть?

Сейчас мы поделимся на три команды. Задача каждой команды отстоять свою позицию. Первая отстаивает позицию цапли, вторая - лягушки, третья - бабочки.

На подготовку аргументов каждой команде дается по 5 минут. Затем начинается дискуссия.

**Информационный блок:**

Как мы видим из игры, конфликты, как правило, начинаются из-за разли­чий во взглядах на какой-нибудь вопрос.

Давайте остановимся на наиболее часто встречающихся причинах кон­фликтов.

Для наглядности мы будем проигрывать каждую ситуацию.

Итак, первая причина: конфликт из-за обидных формулировок.

Например, представьте себе, что в семье происходит конфликт по поводу не вынесенного мусора или стирки белья. Какими фразами обычно обменива­ются члены семьи в такой ситуации?

Ведущий записывает на доске фразы, наподобие: «Неужели так сложно вынести мусор, когда я тебя об этом прошу»; «Я целый день, как белка в колесе, неужели сложно включить стиральную машину»; и т. д.

Давайте попробуем перефразировать эти слова так, чтобы смысл был тот же, а обиды в них не звучало.

Например, «Я сегодня очень устала, помоги мне, пожалуйста, со стиркой белья».

Вторая причина: разница во мнениях.

Давайте поделимся на те же группы, которые были в начале занятия на игре «Пруд». Каждая команда получит утверждение. Возможно, некоторые утверж­дения покажутся вам знакомыми. Мы довольно-таки часто можем их услышать от родителей, учителей, да и вообще от людей старшего возраста. Ваша задача - найти в этих фразах как можно больше рационального, правильного. На это задание у вас 5-7 минут.

Фразы:

* Думать надо об учебе, а не о гулянках!
* Посмотри, как ты выглядишь! Мальчики/девочки не должны так одеваться.
* Я лучше знаю, что тебе нужно.

Обсудите упражнения, выслушайте мнения. По желанию ведущих, фразы могут быть другими.

Третья причина: невнимание.

Часто люди требуют внимания, но не получают его от нас. Всем приятно, когда окружающие помнят о дате рождения, замечают обновки и пр.

Нам нужен доброволец (выбрать добровольца). Встаньте спиной к группе. Я буду задавать вопросы о членах группы, постарайся ответить.

Примерный список вопросов: у кого сегодня не очень хорошее настроение, какие на участниках предметы одежды, какой у кого-либо из участников цвет волос, глаз.

Если доброволец хорошо справился с заданием - отметьте это обяза­тельно, так как такие ситуации очень редкие. Можно вызвать еще кого-ни­будь, если позволяет время, или один из участников считает, что он луч­ше бы справился с заданием.

Как мы видим, мы не всегда проявляем внимание, а отсутствие внимания может спровоцировать конфликтную ситуацию.

Четвертая причина: конкуренция.

Что такое конкуренция? Как вы думаете?

Да, дей­ствительно, конкуренция появляется, когда несколько человек претендуют на одно и то же - вещь, должность, значимого человека и т. д.

Предлагаю на приме­ре простого упражнения попробуем прочувствовать, что же такое конкуренция. Для этого проведем небольшое упражнение, называется оно «Коллекционер».

**Упражнение «Коллекционер»**

Для этого упражнения ведущий заранее должен приготовить мелкие предметы - скрепки, спички, зубочистки - на усмотрение ведущего.

*Инструкция к упражнению*: мелкие предметы ведущий высыпает на пол и предлагает участникам собрать каждому как можно больше предметов из рассыпанных, но с условиями: во-первых, нельзя брать и носить в руках больше, чем 3 предмета: взял три предмета - положи в свою отдельную кучку; во-вторых, и это главное условие - нельзя препятствовать отбору предметов из своей кучки, то есть любой быстрый и ловкий участник может в любой мо­мент взять три предмета из вашей кучки. На игру отводится 5 минут.

*Анализ упражнения:*

Какие чувства возникали, когда кто-то из вашей честно набранной кучки пытался забрать предметы? И не только пытался, но и забирал!

Кому было интересней не собирать самому, а утаскивать предметы из кучек соседей? (обсудите с участниками упражнение)

Мы с вами остановились на самых основных причинах конфликтов. Как вы думаете, какие еще причины могут быть? (выслушайте варианты; например, не­понимание позиции другого человека, личная антипатия, неприязнь, некие огра­ничения и т. д.)

Давайте вместе подумаем, как можно предотвратить конфликты.

*Мозговой штурм*. Ведущий фиксирует ответы на доске. Например,

* Имейте свою четкую позицию, но не пытайтесь навязать ее окружающим, ибо в споре рождается только спор, а не истина.
* Будьте добрее и терпимее.
* Расставляйте приоритеты - не всегда ситуация, из-за которой конфликт вот-вот разгорится, стоит того.
* Помните о своем эмоциональном состоянии: если эмоции зашкаливают, лучше повременить с разрешением ситуации, ведь эмоции - не самый хо­роший советчик.
* Относитесь к ситуациям с юмором.
* Давайте людям право на ошибку.
* Не переходите на личности: оценивайте ситуацию в целом, а не человека.
* И др.

Мы с вами разобрали способы, как можно избежать конфликта, но пред­ставьте себе, что ни один из них по каким-то причинам не сработал, и кон­фликт все-таки разгорелся. Как можно вести себя в конфликтной ситуации?

Выслушайте мнение участников. Обсудите предложенные варианты по­ведения, анализируя для каких ситуаций предложенные варианты будут хо­роши, для каких - нет.

**Информационный блок**

(Ведущий группы дает его после либо в процессе обсуждения того, как ве­сти себя в конфликтной ситуации.)

Соперничество приемлемо, когда:

* необходимы быстрые решительные действия;
* есть 100% уверенность в правильности выбранного решения, и его не­обходимо отстоять.

Сотрудничество приемлемо, когда:

* общая конечная цель от разнообразия позиций только выиграет;
* нужно преодолеть негативные эмоции, возникшие за время общения.

избегание приемлемо, когда:

* предмет разногласий несущественен и есть другие более важные дела;
* отсутствует возможность удовлетворить собственные интересы;
* вероятность разрушить отношения больше, чем улучшить их;
* надо дать людям возможность успокоиться, отойти от переживаний;
* другие люди могут решить конфликт более эффективно;
* перед принятием конкретных действий необходимо собрать информацию.

Приспособление приемлемо, когда:

* есть необходимость прислушаться к иной точке зрения, показать гиб­кость взглядов;
* предмет разногласий важнее для других;
* важны гармония и стабильность отношений.

компромисс приемлем, когда:

* цели важны, но все же не стоят того, чтобы прибегать к жестким мерам для их достижения;
* оппоненты имеют одинаковую силу, но стремятся достичь разных целей;
* можно прийти к временному соглашению по важным вопросам;
* можно найти приемлемое решение при недостатке времени;
* нужно сделать «шаг назад», если сотрудничество и конкуренция не по­могают достичь целей.

Молодцы! Мы сегодня очень продуктивно поработали! Теперь по традиции наш круг эмоций.

**Упражнение «Круг эмоций»**

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соот­ветствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге - от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

обратная связь. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было ин­тересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказы­ваются по кругу)

**Приложение №1. к занятию «Конфликты»**

**Опросник Басса-Дарки**

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПОСТАВЬТЕ: «да» около тех положений, с которыми вы cогласны, «нет» – около тех, с которыми вы не согласны.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ВОПРОС | Да/нет | | № | ВОПРОС | Да/  нет |
| 1 | Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому. |  | | 39 | Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным выражениям». |  |
| 2 | Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю. |  | | 40 | Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены. |  |
| 3 | Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь. |  | | 41 | Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня. |  |
| 4 | Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю просьбу. |  | | 42 | Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь. |  |
| 5 | Я не всегда получаю то, что мне положено. |  | | 43 | Иногда люди раздражают меня своим присутствием. |  |
| 6 | Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной. |  | | 44 | Нет людей, которых бы я по- настоящему ненавидел. |  |
| 7 | Если я не одобряю друзей, я даю им это почувствовать. |  | | 45 | Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам». |  |
| 8 | Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительное угрызение совести. |  | | 46 | Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю. |  |
| 9 | Мне кажется, что я не способен ударить человека. |  | | 47 | Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею. |  |
| 10 | Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами. |  | | 48 | Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь. |  |
| 11 | Я всегда снисходителен к чужим недостаткам. |  | | 49 | С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева. |  |
| 12 | Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его. |  | | 50 | Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться. |  |
| 13 | Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами. |  | | 51 | Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить. |  |
| 14 | Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал. |  | | 52 | Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня. |  |
| 15 | Я часто бываю не согласен с людьми. |  | | 53 | Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ. |  |
| 16 | Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь. |  | | 54 | Неудачи огорчают меня. |  |
| 17 | Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу. |  | | 55 | Я дерусь не реже и не чаще, чем другие. |  |
| 18 | Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверью. |  | | 56 | Я не могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал её. |  |
| 19 | Я гораздо более раздражителен, чем кажется. |  | | 57 | Иногда я чувствую, что готов первым начать драку. |  |
| 20 | Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор. |  | | 58 | Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо. |  |
| 21 | Меня немного огорчает моя судьба. |  | | 59 | Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю. |  |
| 22 | Я думаю, что многие люди не любят меня. |  | | 60 | Я ругаюсь только со злости. |  |
| 23 | Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной. |  | | 61 | Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть. |  |
| 24 | Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины. |  | | 62 | Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю её. |  |
| 25 | Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку. |  | | 63 | Иногда я выражаю свой гнев в том, что стучу по столу кулаком. |  |
| 26 | Я не способен на грубые шутки. |  | | 64 | Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся. |  |
| 27 | Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются. |  | | 65 | У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить. |  |
| 28 | Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались. |  | | 66 | Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает. |  |
| 29 | Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится. |  | | 67 | Я часто думаю, что жил неправильно. |  |
| 30 | Довольно многие люди завидуют мне. |  | | 68 | Я знаю людей, которые способны довести меня до драки. |  |
| 31 | Я требую, чтобы люди уважали мои права. |  | | 69 | Я не огорчаюсь из-за мелочей. |  |
| 32 | Меня угнетает, что я мало делаю для своих родителей. |  | | 70 | Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня. |  |
| 33 | Люди, которые постоянно изводят вас, заслуживают, чтобы их щелкнули по носу. |  | | 71 | Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение. |  |
| 34 | От злости я иногда бываю мрачен. |  | | 72 | В последнее время я стал занудой. |  |
| 35 | Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь. |  | | 73 | В споре я часто повышаю голос. |  |
| 36 | Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания. |  | | 74 | Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям. |  |
| 37 | Хотя я не показываю этого, иногда меня гложет зависть. |  | | 75 | Я лучше соглашусь с чем либо, чем стану спорить. |  |
| 38 | Иногда мне кажется, что надо мной смеются. |  |  | |  |  |

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Сумма показателей физической, косвенной и вербальной агрессии образуют показатель Агрессивности. Нормативное значение: 21 ± 4.

Сумма показателей подозрительности и обиды образуют индекс Враждебности. Нормативное значение: 6,5-7± 3.

Сумма показателей физической агрессии, вербальной агрессии и раздражения образуют показатель Уровня Агрессивной Мотивации. Нормативное значение: 21 ± 4.

При этом необходимо учитывать, что УАМ» Агрессивности

Если УАМ Агрессивности, то имеется потенциал агрессии.

**Тема 6. Ответственность**

*Цель —* активизировать установки и ресурсы личности для жизни без правонарушений. повышение уровня гражданской ответственности, разъяснение прав и обязанностей несовершеннолетнего, формирование навыков взаимодействия с правоохранительными органами, информирование подростков о типах и условиях задержания.

*Материал:* лист бумаги форматаА4, фломастеры, карандаши, бейджи. Карточки

**Ход занятия**

**Приветствие «Механизмы»**

Цель: развитие навыков невербального общения.

Инструкция: предлагаю всем участникам разделиться по пять человек. Каждая группа отдельно от других получает задание: используя мимику и жесты изобразить некоторый действующий механизм (автомобиль; телефон; самолет и др.). Каждый участник становится (частью целого). После подготовки (3–4 минуты) каждая группа демонстрирует свой механизм, остальные должны назвать его.

*Анализ упражнения:*

Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения упражнения?

**Упражнение «Логическая цепочка»**

*Цель:* актуализация проблемы добра и зла, преступление и наказание.

*Материал:* листы с отпечатанными словами, словосочетаниями: проступок, осознание вины, раскаяние, исправление, возмещение.

*Инструкция*: Предлагаю составить и объяснить логическую цепочку проступок — осознание вины — раскаяние — исправление, возмещение и дискуссию о том, что такое «совесть». В каких случаях, по вашему мнению, появляется раскаяние? Что такое совесть?

Предлагаю по этому поводу прослушать мнение иеромонаха Иова (Гумерова), который так объясняет понятие «совесть»: Славянское слово «совесть» значит со-весть, т.е. со-вестник, который ведает наши добрые и злые дела. Святые отцы называют совесть голосом Бога в человеке. Святой Дорофей говорил: «Когда Бог сотворил человека, то Он вселил в него нечто

Божественное, как бы некоторый помысел, имеющий в себе, подобно искре, и свет и теплоту; помысел, который просвещает ум и показывает ему, то доброе, и что злое: сие называется совестью, а она есть естественный закон…»

*Темы дискуссий:*

Есть ли совесть у животных?

Где у человека находится совесть?

Как вы понимаете выражение — «Молчит совесть»

Для чего необходима исповедь?

*Анализ упражнения:*

Какие чувства вы испытывали, когда выполнения упражнение?

**Информационный блок:**

Сегодня тема нашего занятия - правоохранительные органы. Что же такое правоохранительные органы? Если разбирать это слово «правоохранительный», то получится, что это некие органы, которые охраняют права. Чьи права? Кто относится к правоохранительным органам? В первую очередь, это сотрудники полиции. Полиция в Российской Федерации призвана защищать жизнь, здоровье, права и свободы граждан, интересы общества и го­сударства от преступных посягательств. К правоохранительным органам отно­сятся также суд, арбитражный суд, конституционный суд, прокуратура, ОВД внутренних дел, контрразведки, таможенного контроля, налоговой полиции, юстиции.

**Упражнение с карточками «кого полиция должна защищать»**

Давайте с вами посмотрим, кого полиция должна защищать. Ведущий предлагает участникам разделиться на две группы, каждой группе выдается одинаковый набор карточек (см. приложение к занятию).

*Инструкция:* «Ваша задача сейчас просмотреть все карточки и выбрать тех людей, кого полиция, по вашему мнению, защищать не должна, и обосновать свой выбор». Участникам предоставляется 5 минут на выпол­нение задания. Подвести участников к тому, что полиция обязана защищать любого человека, находящегося на территории РФ, со­гласно законодательству РФ (Закон РФ от 07.02.2011 №3-ФЗ: полиция за­щищает права, свободы и законные интересы человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного положения, отношения к религии, убеждений и др.).

**Информационный блок**

Полиция защищает права граждан, она наделена правом мер принуждения. Это означает, что полицейский имеет право задержать вас, но только на ос­нованиях, предусмотренных законом, в соответствии с которым задержание может быть административным и уголовно-процессуальным.

Административное задержание.

В административном порядке могут задержать любого человека, если:

у него нет документов, или они оформлены неправильно (ветхие, нет реги­страции, указаны неполные данные и т.д);

человека подозревают в совершении правонарушения;

человек похож на преступника;

человек не повинуется требованиям сотрудника полиции.

При административном правонарушении человека задержать в отделении полиции на срок не более 3 часов. Срок административного задержания может быть продлен, если человек находится в состо­янии наркотического, алкогольного и токсического опьянения. При этом срок задержания составит 3 часа плюс период нахождения человека в нетрезвом виде. При этом вас могут обыскать, досмотреть ваши личные вещи, а также изъ­ять вещи и документы. После прихода в отделение полиции обязательно дол­жен быть составлен протокол задержания. Если вы считаете, что вас задержали незаконно, отметьте свои возражения в протоколе. Об административном за­держании обязательно должно быть сообщено родителям или иным законным представителям несовершеннолетнего. Административной ответственности подлежат лица, достигшие 16 лет. (В случае необходимости нужную информацию можно фиксировать на доске)

Уголовно-процессуальное задержание производится в случаях, если:

* человека подозревают в совершении преступления, при обязательном на­личии одного из трех обстоятельств:
* если вы застигнуты непосредственно на момент совершения преступле­ния или сразу же после его совершения;
* если на вас указали очевидцы как на лицо, совершившее преступление;
* если на вашем лице или одежде обнаружены следы совершения престу­пления или при вас находится орудие преступления;

Вы так же можете быть задержаны, если:

* вы пытались скрыться;
* не имеете постоянного места жительства;
* не установлена ваша личность;
* если вы в розыске.

Несовершеннолетнему, подозреваемому или обвиняемому, в обязательном порядке предоставляется защитник. О задержании должны быть уведомлены родители или законные представители. Задержание не может превышать 72 часа, через 72 часа вас обязаны отпустить, либо предъявить обвинение и от­править в следственный изолятор (СИЗО), где вы можете находиться в тече­ние предварительного следствия и судебного разбирательства до вынесения обвинительного приговора, и направления в воспитательную колонию (ВК), или оправдательного приговора и освобождения из-под стражи.

Уголовная ответственность наступает с 14 лет за совершение следующих преступлений: убийство, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью, похищение чело­века, изнасилование, насильственные действия сексуального характера, кра­жу, грабеж, разбой, вымогательство, неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения, умышленное уничтоже­ние или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах, терроризм, захват заложника, заведомо ложное сообщение об акте терроризма, хулиган­ство при отягчающих обстоятельствах, вандализм, хищение либо вымогатель­ство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств, хище­ние либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения. С 16 лет наступает полная уголовная ответственность за совершение всех преступлений. (В случае необходимости нужную информацию можно фиксировать на доске)

*Разбор примеров*

После того, как мы разобрали административное и уголовно-процессу­альное задержание, давайте попробуем разобрать примеры. Я зачитываю вам ситуацию, а ваша задача предположить, грозит ли участникам какое-либо наказание, если да, то насколько серьезное и т. д. Работать будем все вместе по принципу мозгового штурма. Итак, ситуации:

Пример 1: Кирилл, имеющий с собой «дозу», встретил своего знакомого, и они употребили ее вместе. Их задерживают сотрудники полиции. Друг рас­сказывает о том, что Кирилл с ним поделился.

Выслушайте мнения, поощрите правильные варианты ответов.

Друга судят по первой части ст. 228 УК РФ (Незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств в крупном размере - наказывается лишением свободы на срок до трех лет).

Кирилла судят по второй части ст. 228 УК РФ (Незаконное приобрете­ние или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, либо сбыт наркотических средств - наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет).

Пример 2: Артур с совершеннолетними друзьями распивал крепкие ал­когольные напитки около станции метро. Кто-то из компании стал кричать, включил громко музыку на сотовом телефоне и ругался матом. Рекомендации ведущему: Выслушайте мнения, поощрите правильные варианты ответов.

Их доставили в отделение полиции за совершение административно­го правонарушения. Если состояние Артура можно назвать адекватным, он членораздельно говорит, твердо стоит на ногах, то может отделать­ся штрафом в размере от пятисот до семисот рублей (если тебе меньше 16 лет, штраф платят твои родители), если содержание алкоголя в крови превышает все нормы, то Артура могут продержать до двух суток с момен­та задержания у метро, а потом его дело направить в суд или на Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав, где может быть вынесе­но решение об административном аресте на срок до пятнадцати суток или наложение штрафа. Основываться полиция будет в данном случае на ст. 20.20 и 20.21 КоАП РФ (Кодекс РФ об административных правонарушени­ях). Кстати, ругательство матом приравнивается к мелкому хулиганству, за что так же могут привлечь к административной ответственности - штрафу (ст 20.1 КоАП РФ).

Пример 3: Витя с лучшим другом взломали машину у подъезда, для того, чтобы покататься по району. Однако они не справились с управлением и въе­хали в припаркованную рядом машину. Мальчики успели убежать, разошлись по домам. Но утром к Вите пришла полиция. Выслушайте мнения, поощрите правильные варианты ответов.

Витю и его друга доставят в отделение полиции, где заведут уголовное дело. В своих объяснениях Вите обязательно надо указать, что они хотели покататься и поставить машину на место. Это важно! Потому что тог­да на них заведут уголовное дело по ч. 2 ст. 166 УК РФ (Неправомерное за­владение автомобилем без цели хищения группой лиц по предварительному сговору). Наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до во­семнадцати месяцев, либо лишением свободы на срок до семи лет. А также, Витю с другом (или их родителей) обяжут возместить ущерб от столкно­вения с припаркованной машиной.

**Информационный блок:**

Предложить ребятам самостоятельно познакомиться с информацией, которая позволяет понять, как в пределах несовершеннолетия будет изменяться правовой статус подростка. Информация опубликована в электронном справочнике «Подросток и закон»

По мере взросления детей законодатель начинает рассматривать несовершеннолетних не только как лиц, нуждающихся в особой правовой охране и защите, но и постепенно переводит их в категорию юридически ответственных лиц.

Возраст, с которого наступает ответственность, в уголовном, административном, гражданском и др. законодательстве имеет специальную регламентацию. Достижение возраста юридической ответственности предполагает применение к несовершеннолетним правонарушителям мер государственного принуждения. Применяется оно в меньшем объеме и размере, чем к взрослым правонарушителям. Несовершеннолетним, совершившим противоправные деяния, но недостригшим возраста юридической ответственности, наказание, предусмотренное санкцией правовой нормы, не назначается, однако к ним применяются меры индивидуально-воспитательного воздействия, которые по своему содержанию очень схожи с наказанием. Кроме того, в ряде таких ситуаций законодатель предусмотрел возможность переложения ответственности на родителей несовершеннолетних. Поэтому очень важно понять, что даже сейчас, будучи несовершеннолетним, ты имеешь не только субъективные права, но исполняешь юридические обязанности.

В справочнике предлагается познакомиться с основными положениями действующего гражданского, семейного, уголовного, уголовно-процессуального и административного законодательства в части, касающейся ответственности несовершеннолетних.

*Рефлексия занятия:*

*Рефлексия занятия:*

Что сегодня понравилось или не понравилось на занятии?

Что вы поняли за время работы в тренинге?

О чем вы задумались?

**Приложение №1. к занятию №6.**

(Ответственность)

*Примерный список рекомендаций, который ведущий должен дать участ­никам:*

* Ведите себя спокойно, не пытайтесь убежать, вырваться, а тем более уда­рить сотрудника полиции.
* Требуйте составления рапорта о задержании. В нем должны быть указаны причины, дата, точное время и место задержания.
* Известите своих родственников или социального педагога. Если вас допра­шивают, требуйте присутствия адвоката.
* Никогда не пытайтесь выдумывать факты или события.
* Не подписывайте никаких документов, не прочитав их!
* Не подписывайте пустых бланков допроса.
* Не берите на себя то, чего не было.
* Внимательно следите за тем, чтобы вам ничего не подбросили (придержи­вайте руками карманы, застегните одежду).
* Обязательно запомните фамилию и звание сотрудника полиции, допраши­вающего Вас.
* Если вас избили сотрудники полиции, вам необходимо зафиксировать в травмпункте побои и написать заявление в районную прокуратуру.

**Приложение №2. к занятию №6.**

Карточки для игры «Кого полиция должна защищать»

|  |  |
| --- | --- |
| Бомж | Работница коммерческого секса |
| Олигарх | Пенсионер |
| Наркопотребитель | Трехлетний ребенок |
| Врач скорой помощи | Водитель-дальнобойщик |
| Полицейский | Турист из Германии |
| Прокурор | Семья из Таджикистана |
| Подросток с условным сроком осуждения | Футбольный фанат |
| Беременная женщина | Учащийся |

**Приложение №3. к занятию №6.**

Самостоятельное ознакомление с правовым справочником «Подросток и закон» Подросток и закон. Правовой справочник. Сост. и ред. Березина В.А., Болелова А.Г., Бубнова А.Н.// Электронный журнал «Общество. Культура. Наука. Образование», 2015. Вып. 4.–51с

<https://docs.wixstatic.com/ugd/484874_fe7de1f1670d4396a5a57ad8f9f22bf8.pdf>

**Приложение №4. к занятию №6.**

**Анкета для учащихся**

Внимательно прочитайте каждый вопрос. Ознакомившись с вариантами ответов, выберите нужный и подчеркните его. В случаях, когда ни один из предложенных вариантов ответа Вас не удовлетворяет, напишите, пожалуйста, свой. Конфиденциальность Вашего личного мнения гарантируется.

1. Сколько Вам лет? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Нравится ли Вам обучение в Вашей школе?

а) да б) нет

3. Приходят ли в Вашу школу посторонние лица?

а) да б) нет

4.Если да, то ими являются:

а) бывшие одноклассники

б) граждане, ранее окончившие Вашу школу

в) незнакомые ровесники либо взрослые лица

г) родители других учащихся

5. С какой целью приходят?

а) пообщаться

б) к девушкам

в) с целью вымогательства или сбора денег

г) по служебным вопросам

6. Имеются ли факты вымогательства или сбора денег в Вашей школе со

стороны одноклассников, учащихся старших классов или посторонних лиц?

а) да б) нет

Если есть, то можете их назвать по имени, фамилии, по кличке?

7. Слышали ли Вы о подобных случаях?

а) в вашей школе

б) возле школы

в) в своем микрорайоне

г) в дворовом клубе

д) в развлекательных центрах

е) на улице

ж) не слышал

8. Чем они мотивируют сбор денег?

а) нужно помочь товарищу

б) внезапно возникшими у них проблемами

в) сбора на «общак» (для криминальных структур)

г) никак не объясняют

9. Имеется ли в Вашей школе «смотрящий» или «неформальный лидер»?

а) да б) нет

10. Подвергались ли Вы сами вымогательству либо сбору денег (или других материальных средств) со стороны одноклассников, учащихся старших классов или посторонних лиц, приходящих Вашу школу?

а) да б) нет

Если да, то можете назвать Ваших обидчиков по имени, фамилии, по кличке?

11. Имели ли место факты насилия в отношении учащихся в Вашей школе?

а) да б) нет

12. Знаете ли Вы о группировках криминальной направленности, которые вымогают деньги с учеников, для сбора денег якобы в «общак»?

а) да б) нет

13. Если хотите к заданным вопросам что-либо добавить, запишите.

**МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ**

**(промежуточный и итоговый контроль)**

**Анкета опроса учащихся**

1.Что бы ты хотел получить от семьи, в которой живёшь?

а) хорошей организации быта,

б) радости общения,

в) покоя и защищённости.

2. Одинок ли ты в своей семье?

а) да,

б) нет,

в) не знаю.

3. Что для тебя вечер дома?

а) радость общения,

б) возможность быть самим собой,

в) мучение и пытка.

4. Как ты проводишь свободное время?

а) встречаюсь и общаюсь с друзьями,

б) общаюсь в социальных сетях,

в) провожу время в кругу семьи.

5. Что значит противоправное поведение, противоправное действие? (Объяснить самим)

…

…

…

6. Что толкает подростка на противоправные поступки? (Объяснить самим)

…

…

…

7. По вашему мнению, кто должен давать знания детям, чтобы предупредить противоправное поведение детей. (Пронумеровать в порядке значимости)

* - классный руководитель
* - сотрудник полиции
* - инспектор по делам несовершеннолетних
* - СМИ (средства массовой информации)
* - учитель обществознания
* - уполномоченный по правам ребёнка
* - социальный педагог
* - психолог
* - семья

**Анкета (для родителей)**

1.Как вы думаете, чего ждет ваш ребёнок от семьи, в которой живёт?

а) хорошей организации быта,

б) радости общения,

в) покоя и защищённости.

2. Одинок ли ваш ребёнок в семье?

а) да,

б) нет,

в) не знаю.

3. Что для вашего ребёнка вечер дома?

а) радость общения,

б) возможность быть самим собой,

в) мучение и пытка.

4. Как ваш ребёнок проводит свободное время?

а) встречается и общается с друзьями,

б) общается в социальных сетях,

в) проводит время в кругу семьи.

5. Что значит противоправное поведение, противоправное действие? (Объяснить самим)

…

…

…

6. Что толкает подростка на противоправные поступки? (Объяснить самим)

…

…

…

7. По вашему мнению, кто должен давать знания детям, чтобы предупредить противоправное поведение детей. (Пронумеровать в порядке значимости)

* - классный руководитель
* - сотрудник полиции
* - инспектор по делам несовершеннолетних
* - СМИ (средства массовой информации)
* - учитель обществознания
* - уполномоченный по правам ребёнка
* - социальный педагог
* - психолог
* -семья

**Анкета опроса учащихся**

Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой

*Инструкция*: «Сейчас я буду зачитывать вопросы, которые описывают ваше отношение к школе. Послушайте их внимательно. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа. Выберите тот вариант, который вам подходит, и запишите номер этого варианта рядом с номером соответствующего вопроса».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Как ты чувствуешь себя в школе? | Мне в школе нравится.  Мне в школе не очень нравится.  Мне в школе не нравится |
| 2. С каким настроением ты идешь утром в школу? | С хорошим настроением.  Бывает по-разному.  Чаще хочется остаться дома. |
| 3. Если бы тебе сказали, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, как бы ты поступил? | Пошел бы в школу;  Не знаю  Остался бы дома. |
| 4. Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки? | Мне не нравится, когда отменяют уроки.  Бывает по-разному.  Мне нравится, когда отменяют уроки. |
| 5. Как ты относишься к домашним заданиям? | Я хотел бы, чтобы домашние задания были.  Не знаю, затрудняюсь ответить.  Я хотел бы, чтобы домашних заданий не было. |
| 6. Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены? | Нет, не хотел бы.  Не знаю.  Да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены |
| 7. Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям? | Рассказываю часто.  Рассказываю редко.  Вообще не рассказываю |
| 8. Как ты относишься к своему классному руководителю? | Мне нравится наш классный руководитель.  Не знаю, затрудняюсь ответить.  Я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель. |
| 9. Есть ли у тебя друзья в классе? | У меня много друзей в классе.  У меня мало друзей в классе.  У меня нет друзей в классе. |
| 10 Как ты относишься к своим одноклассникам? | Мне нравятся мои одноклассники.  Мне не очень нравятся мои одноклассники.  Мне не нравятся мои одноклассники |

**Обработка результатов.**

Проводится как количественная, так и качественная обработка результатов.

Количественный анализ. Для дифференцирования детей по уровню школьной мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;

- нейтральный (средний) ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл;

- ответ, свидетельствующий об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации, оценивается в 0 баллов.

Максимально возможная оценка равна 30 баллам. Было установлено 5 основных уровней школьной мотивации.

5-й уровень. 25—30 баллов (максимально высокий уровень школьной мотивации, учебной активности). Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

4-й уровень. 20—24 балла (хорошая школьная мотивация). Подобный показатель имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3-й уровень. 15-19 баллов (положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами). Такие дети достаточно хорошо чувствуют себя в школе, одна-, ко чаще их привлекает возможность пообщаться с друзьями, учителями. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало интересует.

2-й уровень 10-14 баллов (низкая школьная мотивация). Подобные школьники посещают школу неохотно, испытывают затруднения в учебной деятельности, находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

1-й уровень. Ниже 10 баллов (негативное отношение к школе, школьная дезадаптация). Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа воспринимается ими как враждебная среда. Ребята переживают, плачут, могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и, правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения психического здоровья. Подсчитывается процент подростков с разными уровнями школьной мотивации. За 100% принимается общее число подростков каждого класса.

**Анкета опроса учащихся**

**Методика: «Шкала социально-психологической адаптированности»**

Инструкция: На следующих страницах напечатаны, высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам, и обведите кружком одну из цифр, напечатанных под высказыванием 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 - в зависимости оттого, в какой степени оно характерно для вас.

Если содержание высказывания совершенно к вам не относится - обведите кружком цифру 1. Если то, о чем в нем говорится, не похоже на вас, - обведите цифру 2.

Если вам кажется, что вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом, - обведите цифру 3. В тех случаях, когда вы не можете решить, относится ли к вам то, о чем говорится в высказывании, или нет - обведите цифру 4. Если вы считаете, что это похоже на вас, но вы не уверены, - обведите цифру 5. Если то, о чем говорится в высказывании, похоже на вас, - обведите цифру 6. И, наконец, в тех случаях, когда, прочитав высказывание, вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже» - обведите цифру 7. Что означает каждая цифра, напечатано вверху и внизу на каждой из следующих страниц. Переверните страницу и начинайте работать. Вверху и внизу на последующих страницах с текстом высказываний сформулированы значения ступеней шкалы: совершенно ко мне не относится - 1; не похоже на меня - 2; пожалуй, не похоже на меня 3; не знаю - 4; пожалуй, похоже на меня - 5; похоже па меня - 6; точно про меня 7. Содержание шкалы социально-психологической адаптированности:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенно ко мне не относится | Не похоже на меня | Пожалуй, не похоже на меня | Не знаю | Пожалуй, похоже на меня | Похоже на меня | Точно про меня |
| 1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались какой я, что у меня на душе и я представляюсь перед ними прячу свое лицо под маской. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Я предъявляю к себе большее требования. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Я часто чувствую себя униженным. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков). |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Я всегда сдерживаю свои обещания. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Я сам виноват в своих неудачах. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. Я ответственный человек. На меня можно положиться, |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди. |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. У меня мало своих собственных убеждений и правил |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности. |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуску. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мшу обидчику... Трудно сдерживать себя и таких вещах |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. Я умею управлять собой и своими поступками заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра. |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. Меня не очень волнуемо, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой. |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. Люди, как правило, нравятся мне. |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую. |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко. |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. Обычно я легко лажу с окружающими. |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой. |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю. |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. В душе я оптимист и верю в лучшее. |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми. |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают. |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно. |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им. |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться. |  |  |  |  |  |  |  |
| 35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна). |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом. |  |  |  |  |  |  |  |
| 37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему. |  |  |  |  |  |  |  |
| 38. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей. |  |  |  |  |  |  |  |
| 39. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват. |  |  |  |  |  |  |  |
| 40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня. |  |  |  |  |  |  |  |
| 41. Я доволен. |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя. |  |  |  |  |  |  |  |
| 43. Я чувствую вялость, апатию все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным. |  |  |  |  |  |  |  |
| 44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение. |  |  |  |  |  |  |  |
| 45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя. |  |  |  |  |  |  |  |
| 46. Я часто чувствую себя обиженным. |  |  |  |  |  |  |  |
| 47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению. |  |  |  |  |  |  |  |
| 48. Бывает, что я сплетничаю. |  |  |  |  |  |  |  |
| 49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда. |  |  |  |  |  |  |  |
| 50. Это довольно трудно - быть самим собой. |  |  |  |  |  |  |  |
| 51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки. |  |  |  |  |  |  |  |
| 52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью. |  |  |  |  |  |  |  |
| 53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть. |  |  |  |  |  |  |  |
| 54. Я стараюсь не думать о своих проблемах. |  |  |  |  |  |  |  |
| 55. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность. |  |  |  |  |  |  |  |
| 56. Я стеснительный, легко тушуюсь. |  |  |  |  |  |  |  |
| 57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца. |  |  |  |  |  |  |  |
| 58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими. |  |  |  |  |  |  |  |
| 59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я». |  |  |  |  |  |  |  |
| 60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие. |  |  |  |  |  |  |  |
| 61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших. |  |  |  |  |  |  |  |
| 62. Я презираю себя сейчас. |  |  |  |  |  |  |  |
| 63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива. |  |  |  |  |  |  |  |
| 64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или сшуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями. |  |  |  |  |  |  |  |
| 65. Я просто не уважаю себя. |  |  |  |  |  |  |  |
| 66. Я по натуре вожак и умею влиять на других. |  |  |  |  |  |  |  |
| 67. В целом я хорошо отношусь к себе. |  |  |  |  |  |  |  |
| 68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе. |  |  |  |  |  |  |  |
| 69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными. |  |  |  |  |  |  |  |
| 70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности. |  |  |  |  |  |  |  |
| 71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось. |  |  |  |  |  |  |  |
| 72. Я удовлетворен собой. |  |  |  |  |  |  |  |
| 73. Я неудачник. Мне не везет. |  |  |  |  |  |  |  |
| 74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек |  |  |  |  |  |  |  |
| 75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность. |  |  |  |  |  |  |  |
| 76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчонками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.) |  |  |  |  |  |  |  |
| 77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится? |  |  |  |  |  |  |  |
| 78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно бы тревожило меня. |  |  |  |  |  |  |  |
| 79. Я умею упорно работать. |  |  |  |  |  |  |  |
| 80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми. |  |  |  |  |  |  |  |
| 81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь. |  |  |  |  |  |  |  |
| 82. Я всегда говорю только правду. |  |  |  |  |  |  |  |
| 83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен. |  |  |  |  |  |  |  |
| 84. Чтобы заставить меня что-либо сделать надо как следует, настоять и я соглашусь, уступлю |  |  |  |  |  |  |  |
| 85. Я чувствую неуверенность в себе |  |  |  |  |  |  |  |
| 86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными. |  |  |  |  |  |  |  |
| 87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими. |  |  |  |  |  |  |  |
| 88. Я умный. |  |  |  |  |  |  |  |
| 89. Иной раз я люблю прихвастнуть. |  |  |  |  |  |  |  |
| 90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделать ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать. |  |  |  |  |  |  |  |
| 91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь. |  |  |  |  |  |  |  |
| 92. Я никогда не опаздываю. |  |  |  |  |  |  |  |
| 93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы. |  |  |  |  |  |  |  |
| 94. Я отличаюсь от других. |  |  |  |  |  |  |  |
| 95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться. |  |  |  |  |  |  |  |
| 96. Мне все ясно в себе Я себя хорошо понимаю. |  |  |  |  |  |  |  |
| 97. Я общительный, открытый человек Я легко схожусь с людьми. |  |  |  |  |  |  |  |
| 98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться. |  |  |  |  |  |  |  |
| 99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня. |  |  |  |  |  |  |  |
| 100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли |  |  |  |  |  |  |  |
| 101. Все свои привычки я считаю хорошими. |  |  |  |  |  |  |  |

Обработка и интерпретация результатов. Показателями адаптированности (i(+)) служат высказывания 4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23,26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 725 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98, показателями дезадаптированности (i{+)) - высказывания 2,6, 7, 13,16,18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42,43,49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100. Девять суждений (8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101) составляют «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычислялся по сумме позитивных (/(+)) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7-ю позиции шкалы, и негативных (/(-)), попавших в позиции 1, 2, 3:

Ка = Ni++Ni-/1 2 3/

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ГМО педагогов-психологов

Руководитель ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 год

**CОГЛАСОВАНО**

Директор МУ ДПО

«Информационно-методический центр»

Г.о. Подольск

Г.Н. Чумаченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 год

Программа может быть использована в работе педагога-психолога образовательного учреждения.

1. Если в группе меньше 7 человек, то разбивать группу на две команды не надо. [↑](#footnote-ref-1)