

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №218»

«Рассмотрено»

на заседании МО ППС

Руководитель МО

 К. И. Палкина

Протокол МО

№ 1 от « 26 » августа 2026 г.



«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 218

А. А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.

№ 153/2-99

ПРОГРАММА
по психологическому сопровождению подростков
с суицидальным поведением
«Школа жизнестойкости:
навыки, которые помогают жить»

для обучающихся

(6-7 классов)

Составитель:
педагог-психолог
Жук М.М.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

В настоящее время достаточно остро стоит вопрос о проблемах детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в социологической, педагогической, психологической литературе. В Федеральном законе от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» дано следующее определение:

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации – это дети, оставшиеся без попечения родителей, дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья; дети-жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий, дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев, дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях, дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным поведением, дети, проживающие в малоимущих семьях, дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

Комплекс жизненных трудностей, приобретая устойчивость, дестабилизирует личность и ее внутренний мир, порождает внутриличностные противоречия между желаниями и возможностями, требованиями социума и собственными устремлениями. Данная ситуация обуславливает необходимость формирования готовности подростков противостоять трудным жизненным ситуациям.

Своеобразие представленной программы состоит в том, что она является индивидуально-ориентированной, направленной на создание положительного эмоционального состояния подростка, пережившего попытку суицида. Овладение навыками совладающего поведения и успешными копинг-стратегиями осуществляется с опорой на внутренние и внешние ресурсы без сосредоточения внимания на сложной жизненной ситуации и утраченные социальные связи.

Описание участников программы

Программа адресована для работы с обучающимися подросткового возраста, переживших попытку суицида или имеющими суицидальные намерения.

Эта категория обучающихся отличается чрезвычайной чувствительностью к переменам. Суицидоопасные конфликтные ситуации складываются для них из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Однако, некоторый максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта, создают ощущение безысходности, нерешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества.

Подростковый возраст является своеобразной точкой «бифуркации», дающей «основу для формирования личностного выбора как критерия зрелости».

Цель программы:

формирование навыков жизнестойкости у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Задачи:

1. Оптимизация психоэмоционального состояния;
2. Обучение несовершеннолетнего навыкам саморегуляции;
3. Обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;
4. Развитие способности к позитивному целеполаганию.

Методические принципы построения программы:

- принцип *«нормативности»* учитывает ведущую деятельность подростков — общение со сверстниками (Эльконин Д.В., Драгунова Т.В.) и уровень сформированности психологических новообразований — самосознание, «образ Я», локус контроля;

- принцип *«коррекции сверху вниз»* предполагает развитие качественно новых психологических способностей подростка — самосознание, формирование сложной системы самооценок, «образа Я»;

- принцип *системности коррекционных, профилактических, общеразвивающих задач* предполагает исправление отклонений в общении, нарушений развития

(неадекватная самооценка, внешний локус контроля, тревожность), предупреждению возможных трудностей развития, стимулированию развития самосознания, формирование позитивного «образа Я»;

- принцип *единства диагностики и коррекции* раскрывается в использовании проективных методик, а также мониторинг психоэмоционального состояния на протяжении всего времени реализации программы;

- принцип *уважения к личности ребенка*, общаться с ним искренне и честно, быть открытым; воспринимать как личность, способную справиться со своими трудностями; не опекать, избегать торопить ребенка, но и ничего не делать вместо него.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При условии успешной реализации данной программы у обучающегося, пережившего попытку суицида, произойдет оптимизация психоэмоционального состояния, сформируются поведенческие паттерны совладающих копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. В качестве инструментария, с помощью которого определяется уровень достижения результатов реализации Программы, выступает методика «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, и динамика отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ

ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов выступают следующие показатели положительной динамики в развитии базовых компонентов жизнестойкости обучающегося:

качественные:

- применение приемов регуляции своего эмоционального состояния в повседневной жизни;

- демонстрация навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими;

- способность корректировать установки и переосмысливать реальность и свое место в ней;

- умение построить перспективы собственной жизни;
- наличие жизненных ориентиров и приоритетов.

количественные:

- увеличение выраженности базисной копинг-стратегии «Разрешение проблем» по показателям методики «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана;

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Участие подростков в программе противопоказано

без стабилизации состояния и купирования соматических осложнений, представляющих угрозу жизни, в медицинском учреждении;

без медикаментозной терапии (психотерапии) при наличии психического расстройства и развитии посттравматического стрессового расстройства.

Ограничения для проведения визуализации:

сахарный диабет (скорость всасывания инсулина изменяется во время релаксации);

глаукома;

шизофрения, или отягощенная депрессия, сопровождающаяся ощущениями нереальности;

эпилепсия;

если по какой-то причине была потеря сознания на длительное время;

сниженный уровень когнитивного развития;

кинестетическая репрезентативная модальность.

Гарантия прав участников программы

письменное заявление родителей обучающихся, не достигших возраста 14 лет или письменное заявление обучающегося, достигшего возраста 14 лет и старше;

добровольность участия в программе;

соблюдение этических принципов в работе педагога-психолога, принятых 14.02.2012 на V съезде Российского психологического общества:

- принцип уважения (уважение достоинства, прав и свобод; конфиденциальность; осведомленность и добровольное согласие; самоопределение клиента);
- принцип компетентности (знание профессиональной этики; ограничения профессиональной компетентности; ограничения применяемых средств; невозможность профессиональной деятельности в определенных условиях);
- принцип ответственности (ненанесение вреда; решение этических дилемм);
- принцип честности (осознание границ личных и профессиональных возможностей; прямота и открытость; избегание конфликта интересов).

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей).

Сфера ответственности

Специалиста, реализующего программу:

организация субъект-субъектного взаимодействия с обучающимся и его родителями (законными представителями) без нанесения вреда их здоровью и социальному положению;

не разглашение информации (намеренное или случайное), полученной в ходе работы с подростком, вне согласованных условий;

регламентированный порядок обращения с информацией, полученной в ходе реализации программы, и порядок ее хранения;

использование методик и техник, которые адекватны целям программы, возрасту, полу, образованию, психоэмоциональному состоянию обучающегося.

Подростка – участника программы:

уважают честь и достоинство своих родителей и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Родителей подростка (законных представителей):

обеспечивают выполнение рекомендаций педагога-психолога в домашних условиях;

уважают честь и достоинство своего ребенка и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Основные права

Специалиста, реализующего программу:

повышать профессиональную компетентность по вопросам оказания психологической помощи обучающимся, находящимся в трудной жизненной ситуации;

вносить изменения в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей подростка.

Подростка – участника программы:

на уважительное отношение к себе; отказ от выполнения того или иного упражнения программы;

на работу с педагогом-психологом без присутствия третьих лиц;

на организацию занятий без проведения видео- или аудиозаписи;

на запрет публичного распространения сведений о своем участии в программе и сохранение полной конфиденциальности информации любому третьему лицу;

на сохранение максимальной автономии и самоопределения, включая общее право вступать в профессиональные отношения с психологом и прекращать их.

Родителей подростка (законных представителей):

на получение психологической консультации по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога;

на защиту законных прав и интересов ребенка.

Обязанности

Специалиста, реализующего программу:

за профессиональное применение психолого-педагогических приемов, техник, используемых на занятиях;

за охрану жизни и здоровья обучающегося в период образовательного процесса.

Подростка – участника программы:

не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму самому себе и другим участникам образовательного процесса.

Родителей подростка (законных представителей):

за выполнение организационных моментов (соблюдение режима посещения занятий ребенком) и домашних заданий;

информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния подростка.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа реализуется педагогом-психологом, как часть комплексной работы с обучающимся, попавшим в трудную жизненную ситуацию, осуществляемую всеми субъектами профилактики.

Продолжительность программы 20-24 час. в течение года .

Время проведения занятия: по 1 часу 1 раз в неделю. Занятия по программе возможно дополнить также индивидуальным психологическим консультированием в рамках когнитивно-бихевиорального направления.

Структура программы включает 3 раздела:

1. Раздел «Мой внутренний мир» направлен на выявление психотравмирующих переживаний подростка, отреагирование им негативных эмоций и оптимизацию психоэмоционального состояния.

Для выявления внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний используются такие арттерапевтические методы из модели реабилитации «Добрякова – Никольской», как нарративный метод сочинения сказок-метафор и метод серийных рисунков и рассказов. Оптимизация психоэмоционального состояния осуществляется через формирование позитивной самооценки, оценки окружающего мира и своего будущего.

2. Раздел «Уверенное поведение» ориентирован на обучение навыкам совладающих копинг-стратегий. Все методы работы (практикумы, кинотерапия, работа с

артбуком, решение ситуационных задач) применяются с учетом поэтапного формирования навыка:

- детальное объяснение подростку сущности навыка;
- демонстрация примера того, как применять данный навык;
- предоставление возможности подростку отработать этот навык в упражнении, поведенческой репетиции;
- поддержка, констатация успеха;
- закрепление навыка.

3. Раздел «Путь к цели» - формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции. Содержание используемых техник и методик соответствует концепции И.В. Дубровиной о жизненной перспективе, как единстве 3 компонентов:

- когнитивного;
- мотивационно-смыслового;
- аффективного.

Результатом усвоения программы является динамика в развитии базовых компонентов жизнестойкости обучающегося. По итогам программы подросток сможет:

применять на практике приемы регуляции собственного эмоционального состояния;

демонстрировать навыки уверенного поведения во взаимоотношениях с окружающими;

осуществлять коррекцию установок, переосмысливать реальность и свое место в ней;

определять перспективы собственной жизни;

проявлять самостоятельность и активную жизненную позицию

Учебно-тематический план

№	Наименование модулей/разделов программы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Мой внутренний мир	6	0	6	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, Рефлексия, наблюдение
2.	Уверенное поведение	6-8	1-2	5-6	Тест Люшера, анализ продуктов деятельности, рефлексия
3.	Путь к цели	8-10	1-2	7-8	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, рефлексия, анализ содержания желаний и перспектив
ИТОГО:		20-24	2-4	18-20	

Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 42 — психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся).
2. Письмо Минпросвещения России от 24.07.2025 № АБ-2700/07 «О направлении методического письма» (вместе с методическим письмом «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: формирование позитивного мышления и ответственного поведения»).
3. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению / Минпросвещения РФ, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей». — М., 2018. — 29 с..

II. Научно-методическая литература по проблеме суицидального поведения подростков

4. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. — М., 1980.
5. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи: методические рекомендации / авт.-сост. Н.А. Польская. — М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. — 58 с..
6. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): методические рекомендации для специалистов системы образования. — М.: МГППУ, 2006. — 96 с..

7. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства: руководство для подростков. — М., 2001. — 39 с..
8. Калинина Н.В., Игумнов С.А., Артамонова Е.Г. и др. Организация профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению. — М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — 48 с..
9. Калягина Е.А. Диагностика и профилактика суицидального поведения подростков. — Абакан, 2009.
10. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / под ред. О.В. Вихристук. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.
11. Сакович Н.А. Организация профилактики суицидального риска в учреждении образования. — Минск: Красико-Принт, 2011. — 96 с..
12. Формирование жизнестойкого поведения у детей и подростков: методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по профилактике суицидального поведения обучающихся / под ред. Т.В. Половковой. — М.: Фонд «Национальные ресурсы образования», 2025.

III. Литература по формированию жизнестойкости и копинг-стратегий

13. Баранова А.Ю. Тренинг по формированию жизнестойкости: методическое пособие. — Иркутск: ГАУ ЦППМиСП, 2017.
14. Гринбергер Д., Падески К. Разум рулит настроением: измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь. — СПб.: Питер, 2021. — 320 с..
15. Кендал Ф., Кханна С.М. Секрет жизнестойкости: руководство для родителей по воспитанию уверенных детей и подростков в беспокойное время. — М.: АСТ, 2023.
16. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. — 2013. — № 6.
17. Раджа Ш. Устойчивый подросток: 10 ключевых навыков, которые помогут оправиться от неудач и превратить стресс в успех. — СПб.: ИГ «Весь», 2021.
18. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006.

IV. Практические пособия и методические рекомендации для работы с подростками

19. Богатырева Т.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками 10–12 лет. — М.: Педагогическое общество России, 2007.
20. Гуреева И.В. Психология: упражнения, игры, тренинги. 5–11 классы. — М.: Корифей, 2010.
21. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги. — 2-е изд. — Волгоград: Учитель, 2016. — 226 с..
22. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.
23. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. — СПб.: Речь, 2004.
24. Тарасова С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия, профилактика. — М.: Генезис, 2016.

25. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. — СПб.: Питер, 2007.
26. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2003.
27. Профилактика школьного буллинга: методические материалы / авт.-сост. А. Ненашева. — Южно-Сахалинск, 2015.

V. Литература для подростков (самопомощь)

28. Ван Дейк Ш. Ключ к себе: берём эмоции под контроль / пер. с англ. В. Горохова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 168 с..
29. Бигель Дж. Ключ к себе: справляемся со стрессом / пер. с англ. В. Горохова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 192 с..
30. Семеник Д.Г. Выход есть! — М., 2010.

VI. Литература для родителей и педагогов

31. Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилактическая работа с семьями в социально опасном положении: учебно-методическое пособие / М.Ю. Михайлина, Я.К. Нелюбова. — Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. — 64 с..
32. Костюк Н.В. Цикл родительских собраний по предупреждению подросткового суицида // Работа социального педагога в школе и микрорайоне. — 2014. — № 6. — С. 7–26.
33. Трифонова М.Ю. Программа профилактики суицидального поведения для учащихся 5–11 классов // Школа. — 2015. — № 1. — С. 69–80.
34. Кудинова С.В. Работа с подростками, имеющими суицидальные намерения // Справочник классного руководителя. — 2016. — № 4. — С. 10–17.

VII. Диагностический инструментарий

35. Опросник суицидального риска (А.Г. Шмелев).
36. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер).
37. Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн.
38. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / К.Ю. Кононович // Журнал практического психолога. — 2007. — № 3. — С. 93–112.
39. Тест жизнестойкости (ТЖС) / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова.
40. Опросник диагностики агрессии А. Басса и М. Перри (русскоязычная версия) / С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский // Психологический журнал. — 2007. — № 1. — С. 115–124.

Занятие 1

Цель: выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения у подростка.

1. Обсуждение по трем основным направлениям:

- а) что не нравится и что нравится в жизни;
- б) что не нравится и что нравится дома;
- в) что не нравится и что нравится в школе.

При этом соблюдается последовательность обсуждения — вначале обсуждается негативный опыт, а затем позитивный. Это дает возможность рассказать о собственных переживаниях, с одной стороны, и отреагировать негативные эмоции, с другой. Обсуждение позитивного опыта часто приводит к осознанию того, что не так все плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которые могут оказать поддержку, которые понимают и любят.

2. Упражнение «Настроение»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности

Подростку предлагается нарисовать любой сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры, которые соответствуют его переживаниям и тревогам. Рисование следует закончить, когда наступит успокоение. Затем на обратной стороне листа нужно написать несколько слов, отражающих настроение. После этого с удовольствием и эмоционально листок рвется и выбрасывается в урну.

3. Упражнение «Сочинение сказки-метафоры»

Психолог начинает сочинять сказку, героями которой становятся любимые персонажи подростка, потом просит его продолжить. При этом сюжет сказки начинает отражать пережитую травматическую ситуацию.

Обсуждение содержания сказки-метафоры и работа с реакциями: рассказ об особенностях поведения героя в сложной ситуации – повторение сказки с использованием конструктивного способа выхода из нее.

4. Методика Д. Амирхана, тест Люшера

5. Подведение итогов занятия, обсуждение предложения о создании рукотворного артбука[17].

Занятие 2

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности.

1. Упражнение «Страхи великих»

Психолог рассказывает о страхах известных актеров и звезд поп-культуры (с использованием материалов популярных журналов), обращает внимание, что переживание страха не связано с постоянным неуспехом и что даже очень известные и успешные люди могут бояться. Психолог предлагает подростку составить коллаж из газетных и журнальных вырезок на тему страхов.

2. Упражнение «Мое Я»

Обучающийся последовательно делает три рисунка, не зная тему каждого следующего: «Я глазами других», «Я, каким хотел бы быть», «Я какой есть». Подчеркивайте, что в этом упражнении качество не важно, и подросток может отказаться от работы.

Инструкция: «Нарисуй себя таким, каким тебя видят другие». По окончании этого рисунка с учетом состояния подростка задайте ему вопросы на уточнение.

Нельзя настаивать, если подросток не захочет говорить. Вы можете предложить ему изобразить свои мысли без слов или свои чувства. После этого перейдите ко второму рисунку — «Нарисуй себя таким, каким ты хочешь быть». Пусть подросток попробует рассказать: «Что будет, если он станет таким», «Что изменится, а что нет», «Мнение и отношение каких людей изменится к нему, а каких нет», «В каких ситуациях ему будет легче, а в каких — труднее». Заключительный рисунок — «Нарисуй себя таким, какой ты есть». Психолог может задавать вопросы по ходу рисования.

3. Визуализация «Мягкость и нежность»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

4. Подведение итогов занятия, просмотр и обсуждение коллажей в артбуке

5. Тест Люшера

Занятие 3

Цель:

формирование альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей подростков и взаимодействия с окружающими;

отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка

1. Упражнение «Визитная карточка»

Педагог-психолог спрашивает подростка, знает ли он, что такое визитная карточка? Скорее всего, какое-то представление об этом есть. Порассуждайте, для чего люди тратят деньги на изготовление карточек, почему обмениваются ими при первой встрече? Принесите на занятие и покажите образцы разных визитных карточек. Возможно, подросток скажет, что визитка — признак «понта», т.е. один из способов произвести впечатление. Пусть из принесенных визиток он выберет более и менее «понтовые». Когда будут выбраны менее «понтовые», попросите его подумать — зачем человеку такая скромная визитка. Важно, чтобы сам подросток пришел к выводу: визитка позволяет человеку представить себя так, как он хотел бы выглядеть в глазах других. Предложите подростку на листе формата А4 выделить углы листа так, чтобы получились квадраты со стороной 4 см, а также квадрат в центре размером 4х4 см.

В левом верхнем углу подросток должен написать, какое место кажется ему самым лучшим на Земле. В правом верхнем углу — ту способность, которой он гордится. В левом нижнем углу пишется дата одного из самых счастливых дней жизни (можно заменить счастливый день на важный), а в правом нижнем — важное планируемое событие в жизни человека. В центре пишется имя режиссера, которому подросток поручил бы снять фильм о себе. Если указать имя сложно, можно привести название фильма, режиссер которого кажется подростку подходящей кандидатурой для этого дела.

2. Упражнение «Властелин своего гнева»

Педагог-психолог обсуждает с подростком проблему: что делать, если выразить гнев сложно, например, когда это касается близкого человека, предлагает написать маленькое послание тому, на кого подросток до сих пор сердит (уже несколько лет), а потом уничтожить это послание. Важно, чтобы подросток пришел

к выводу: «Управлять своим гневом не значит уметь его искусно прятать, а уметь его выражать».

3. Упражнение «Вижу, ты расстроен»

Обсудите с подростком, как он понимает, что другой человек горюет. Какие признаки горя более заметны, а какие менее? Возможно, он назовет не так много внешних проявлений горя: слезы и плач, грустное выражение лица (опущенные уголки рта, полужакрытые глаза), поза горюющего (опущенные плечи, сгорбленная фигура). Предложите ему нарисовать или изобразить эти проявления. Обязательно после такого упражнения попросите изобразить другие чувства — расслабленность, удовлетворенность и т.д.

В заключение упражнения спросите, нужно ли скрывать от семьи свое горестное настроение, как показать горе так, чтобы другие могли помочь вам, как рассказать о том, что вас угнетает? Предложите придумать историю, которая начинается словами: «Однажды я расстроился из-за того, что...».

4. Упражнение «НЕТ!»

Упражнение дает возможность проявить подростку твердость в отношениях со сверстниками, не унижая и не оскорбляя их.

Как сказать «НЕТ» тому, кто тебя донимает:

- 1) посмотри прямо в глаза;
- 2) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 3) скажи о том, что тебе неприятно (если надо);
- 4) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!», «Уходи!».

Как реагировать на отказ (если тебе говорят «НЕТ»):

- 1) прекрати свои действия;
- 2) спроси, в чем причина отказа;
- 3) скажи, что тебе досадно;
- 4) спроси о желаниях собеседника или предложи что-нибудь другое.

Как сказать «НЕТ» тому, кого ты хорошо знаешь, если у тебя возникло НЕПРИЯТНОЕ чувство:

- 1) проверь, приятно тебе или нет;
- 2) если тебе НЕПРИЯТНО:
- 3) посмотри прямо в глаза;
- 4) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 5) объясни, почему ты говоришь «нет»;
- 6) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!» или «Уходи!».

Как противостоять давлению группы (если тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь):

- 1) подумай о возможных последствиях;
- 2) проверь, приятно тебе или нет;
- 3) реши, хочешь ли ты, а если не хочешь, то:
 - а) скажи спокойно и четко, что ты не хочешь,
 - б) объясни, почему ты не хочешь;
 - в) при повторении скажи еще раз, что ты не хочешь

Важнейшей задачей этого упражнения становится формирование у подростка представления о личных границах — возможности иметь право на тайну, свою территорию и т.д. В заключение упражнения вы можете *обсудить*, что какие-то темы по мере возникновения доверия между людьми становятся более доступными, а какие-то могут остаться «в тайне». Если к тебе прикасаются так, что тебе становится

неприятно, ты в этом не виноват. Тебя не имеют права трогать, если ты этого не хочешь. Поэтому всегда можно попросить помощи, если у тебя самого не получается сказать «нет». Продолжай искать, пока не найдешь того, кто тебе действительно может помочь».

5. Визуализация «Вернисаж достижений»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна»

6. Подведение итогов занятия, просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.

7. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Чучело»

Занятие 4. Тренинг уверенного поведения

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

1. Упражнение«Точка опоры» [29]

У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. В течение 2 минут нужно найти и рассказать о своих точках опоры.

Давай договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них, не уменьшать свои достоинства, говорить о них прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Подросток не обязан объяснять, почему считает те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной, достаточно внутренней в этом уверенности.

2. Беседа «Что значит вести себя уверенно?»

Сравнительная таблица (составляется подростком в ходе беседы)

Признаки	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие; суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать пальцами	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то разбить или пролить	Спокойные, плавные, нет лишних неоправданных движений
Голос	Тихий, интонации «детские»	Нарочито громкий, интонации грубые	Спокойный, интонации доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, дерзит, оскорбляет	Высказывает серьезные аргументы, приводит фак-

Разбор ситуации-примера. В класс, где вы учитесь, пришел новенький. Он не кажется вам ни высокомерным, ни занудливым, но ваш приятель подбивает вас показать новенькому, «где его место, чтобы не задавался». На ваше сопротивление приятель спрашивает: «Ты что, больше не хочешь со мной общаться?» Ваши действия.

1. Резко оборвать приятеля: «Ты мне тут не угрожай, я сам себе хозяин».
2. Напомнить приятелю о том, в чем он от вас зависит «Ну, это ты выступаешь до первой контрольной по физике».
3. Высказать свое мнение: «Без меня найдутся те, кто его доведет. Я не хочу пользоваться уязвимостью другого, чтобы самоутвердиться».
4. Поразмыслив, прийти к выводу, что с этим приятелем вы дружите много лет, и из-за какого-то новенького не стоит ссориться со старинным другом.

Первый из вариантов ответа описывает **агрессивное** поведение, когда человек использует силу и напор при отстаивании своей точки зрения.

Вторая реакция — тоже распространенная замена уверенного поведения, ее называют **манипулятивной**, когда человек знает «слабые» места другого и умеет «надавить» на них так, чтобы другой вел себя в соответствии с ожиданиями.

Четвертый ответ отражает реакцию, противоположную агрессии, — **уход**. Поведение опасно тем, что человек не приобретает опыта отстаивания своих интересов и точки зрения, а значит, легко может стать объектом чьей-то манипуляции. Такого человека могут использовать, а он, боясь показаться невежливым, недобрым, будет бояться сказать «нет».

Из приведенных четырех вариантов поведения уверенным является третий. Данный ответ объясняет ваше поведение и не задевает другого, оставляя ему шанс вести себя иначе. В этом и состоит уверенное поведение — остаться при своем мнении, но не давить на других, вести себя так, чтобы уважали, но не боялись.

3. Обсуждение х/ф «Чучело»

При обсуждении фильма обратить внимание подростка на модели поведения у героев фильма, определить по внешним признакам неуверенных, грубых и уверенных людей.

4. Разбор ситуаций

Подумай, как ты ведешь себя чаще всего: агрессивно, уверенно, уходишь из ситуации или манипулируешь другими? Ответ на вопросы небольшого теста.

Ситуация 1. Вы сидите в автобусе. Входит пожилая женщина и начинает, глядя на вас, говорить примерно следующее: «Вот молодежь пошла, никакого уважения к старым. Ни места не уступят, ни работать не умеют».

Ваше поведение.

1. Уступить место и уйти подальше от этой женщины.
2. Продолжать сидеть — бабушка сама виновата, могла бы попросить, я бы уступил, а не хамил.
3. Сказать, вставая: «Бабушка, ну не все такие».
4. Обратиться к рядом сидящему: «Вечно им больше всех надо».

Ситуация 2. Вы разговариваете со своим приятелем о том, чего боитесь (например, контрольной, выволочки родителей за что-то, риска не найти работу и т.д.). Спрашиваете приятеля о том, боится ли он чего-то и как ведет себя в таких случаях. В ответ приятель говорит, что бояться таких вещей только лохи. Ваше поведение.

1. «Кто лох, я?» — Дать приятелю так, чтобы потом и не думал намекать на какие-то ваши проблемы.
2. Постараться узнать, почему ваш приятель так о вас думает, и впредь стараться не попадать впросак.
3. Напомнить приятелю, как он трясся, стоя перед кабинетом стоматолога.
4. «Страх и трусость — разные вещи. Только дураки и не боятся».

Ситуация 3. Вы одолжили своему знакомому деньги (какую-то вещь). Время идет, а приятель и не вспоминает том, что должен.

Ваше поведение.

1. Не слушая никаких оправданий, требовать вернуть долг немедленно, упрямо и не уходя.
2. Пригрозить, что если долг не будет возвращен в ближайшие дни, приятелю достанется.
3. Сказать, что если долг не будет возвращен, никакой другой помощи приятель от вас не получит, а при удобном случае отказать этому человеку, сказав, что помните, как тот возвращал вам долг.
4. Терпеливо ждать, что приятель вспомнит о долге.

Ситуация 4. Ваш преподаватель при других довольно жестко вас оценивает: «Такой... работы давно не видел, так и обезьяна смогла бы». Ваше поведение.

1. Сказать, что как учили, так и сделал.
2. «Возможно, я не справился, мне нужна помощь...»
3. «Вы правы, я действительно не очень способный».
4. Сослаться на то, что лучшего качества вы ни у кого не видели.

Посчитайте, сколько вариантов ответа вы даете, подумайте, в какой ситуации уверенное поведение дастся вам тяжелее всего. Чем вы можете это объяснить

Ключ к тесту:

Тип поведения	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
Агрессивное	4	1	2	1
Манипулятивное	2	3	3	4
Уход	1	2	4	3
Уверенное	3	4	1	2

5. Арт-терапия «Дерево – характер» (по И. Вачкову)

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли... Деревья-Характеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви и множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля - такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь - от корней до кроны - покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками - это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и даже стелющиеся по земле.

Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не клонились под самым сильным ураганым ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви.

Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот лес не может никто, и узнать, какой у тебя характер, можно, только изучая самого себя и свои поступки.

6. Визуализация «Встреча на мосту»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

7. Подведение итогов. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.

8. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «В моей смерти прошу винить Клаву К».

Занятие 5. Тренинг уверенного поведения (продолжение)

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

1. Упражнение «Эмиграция»

Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми?

2. Упражнение «Кто я?»

В течение 15 мин подросток отвечает на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений.

Рефлексия:

1. Уровень самопрезентации (предъявление себя):

1.1. Время выполнения упражнения: окончание упражнения раньше времени свидетельствует об ограниченности представлений о себе;

1.2. Количество ответов:

- если ответов не более 8, это означает, что подросток не желает предъявлять себя даже самому себе;

- от 9 до 17 ответов — это средний, умеренный уровень самопрезентации. Что помешало ответить: надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? Слишком жесткий контроль, строгая цензура? Или не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете?

- от 18 до 22 ответов - высокий уровень самопрезентации, что свидетельствует о том, что подросток смотрит на себя с разных сторон, думает о себе и не стесняется сам себя. Повторяющиеся ответы посчитайте за одно высказывание (например: «Я люблю рок-музыку»; «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»; «Мое самое любимое занятие — слушать музыку»). Они свидетельствуют о наличии проблемы, волнующей темы.

- более 22 ответов означают, что подросток видит ситуацию соревнования там, где ее вовсе не предполагалось.

2. Содержание ответов:

2.1. количество ролевых и формально-биографических характеристик («юноша», «девушка», «живу в Барнауле»). Людей, обладающих именно такими ролевыми и биографическими характеристиками, очень много. В чем же проявляется ваша индивидуальность? Зачеркните эти ответы, что останется?

2.2. к какому времени относятся ответы:

- если большинство ответов относится к прошлому: было что-то, что мешает жить настоящим? прячетесь от сегодняшних задач?

- связывая все в своей жизни с будущим, что вы оставляете сегодняшнему дню? Каков вы сегодня?

- большинство ответов вне времени: отсутствуют ощущения и боязнь перемен

3. Поставьте около каждого ответа «+», если вам это в себе нравится, «—», если не нравится, «О», если вам все равно, и «?», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков. Это свидетельство вашего отношения к себе — принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь.

Очень трудный момент! Ответы типа «хороший», «плохой», «добрый», «злой», «умный», «глупый», «удачливый», «неудачник» — насколько они являются результатом размышлений подростка о себе, самоанализа, а насколько табличкой, ярлыком, который он повесил на себя, чтобы к нему никто не цеплялся?

4. Анализ количества ответов по четырем категориям:

зависит от меня (обозначьте их буквой «Я»);

зависит от других (буква «Д»);

зависит от судьбы (буква «С»);

ни от чего не зависит, просто так получилось (буква «Н»).

Проанализируйте, каких ответов больше? Какой вывод можно из этого сделать (Я - игрушка в руках других людей или в руках судьбы? Хозяин самого себя?)

Если причина только во мне самом, не является ли это попыткой держать все под контролем?). Если преобладают ответы категории «Н», может быть вы неуверенны в себе и выстраиваете защиты, не оставляя для реальной деятельности сил и времени?

3. Обсуждение художественного фильма «В моей смерти прошу винить Клаву К».

В ходе обсуждения предположить, как ответили бы главные герои на вопрос о себе «Кто Я?».

4. Упражнение «Круг моей жизни» (по К. Фопелю)

Психолог чертит круг и предлагает следующее задание: это срез твоей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями. В каждой четверти — шесть часов. Отметь, сколько времени у тебя уходит:

- на сон;
- на школу;
- на друзей;
- на домашнее задание;
- на семью;
- на одиночество;
- на работу по дому;
- на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, ответь себе на следующие вопросы:

1. Доволен ли тем, как проходит день?
2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
3. Что легко и что трудно изменить в своей жизни?
4. Чего не хватило для верного отображения твоей жизни?
5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

5. Визуализация «Горная прогулка» (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

7. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Отрочество».

Занятие 6. Тренинг уверенного поведения (продолжение)

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

1. Беседа «Как уверенно вести себя в общественных местах»

Ситуация 1. Имею право – иди ты... Эта ситуация встречается часто – в магазинах, общественном транспорте, самых разных учреждениях, т.е. там, где вы выступаете в роли покупателя, клиента, просителя, иными словами, потребителя каких-либо благ и прав. Тот, кто стоит за прилавком, берет ваши справки, обслуживает вас в поликлинике или учебном заведении, не должен вести себя агрессивно, манипулятивно, однако вы знаете на своем опыте, что хамство и наглость – частый вариант поведения. Как же себя вести, если с вами поступают следующим образом?

Скептически: Ну-ка, что тут у тебя может быть? Ты сам-то кто?

Провокативно: На что ты рассчитываешь, ты же еще не взрослый? Ты бы со своими двойками вообще молчал.

Недоверчиво: «Интересно, что у тебя были за родственники, что ты оказался в детском доме? А почему ты решил, что тебе должны помогать? Из детского дома ангелочком не выйдешь.

Конечно, при таком обидном и несправедливом отношении очень хочется показать обидчику, чего он стоит, или напугать его, или съязвить, или гордо хлопнуть дверью. Но все три варианта поведения не приведут к достижению цели: оформлению и получению документов, полноценному информированию и т.д. Ваша агрессия или ироничность только убедят этих людей в том, что вы пропащий для нормальной жизни человек.

Как же себя вести? В общественных местах самая лучшая тактика поведения «долгоиграющая пластинка»: вам «про Фому», а вы про то, что вам нужно. Чиновник говорит, что не знает, как вам помочь, а вы уверены, что по закону именно в этом ведомстве вам должны оказать помощь. Спрашивайте его, кто знает. Он начинает давать вам нелестные оценки, вы продолжаете настаивать на своем: «Мне нужно получить справку (направление). Где я могу это сделать? Если вы не знаете, к кому мне обратиться?» Он, возможно, действительно не знает (но не хочет признаваться), он не хочет возиться, он может не хотеть оказать вам помощь по разным причинам, хотя и обязан. Помните, что *ваша цель получить помощь*, а не самоутвердиться. Попробуйте один раз не сорваться на агрессию или грубую шутку. После этого человек и начинает чувствовать свое достоинство. Итак, вы обращаетесь в службы и ведомства.

- Заранее сформулируйте свои вопросы.
- Подумайте, каким тоном вы будете спрашивать, какое впечатление собираетесь произвести.
- Поставьте перед собой задачу – сохранить самообладание и вежливость, показать другим, что вы можете управлять своим поведением и эмоциями.
- Соберите информацию о том, что подтверждает ваше право: статьи закона, распоряжения, возможно, газетные вырезки и т.д. Будьте готовы доказывать свою точку зрения.

2. Разбор и обсуждение ситуаций

Ситуация 1. Вы пришли в учебное заведение, чтобы узнать, как можно поступить, какие подготовительные курсы существуют и т.д. Человек говорит, что конкурс в заведение очень серьезный, что сюда поступают солидные люди, и смотрит на вас с недоверием. Ваше поведение?

Ситуация 1. Вы приходите в Центр Социального Обслуживания за справкой для получения материальной помощи. Специалист Центра говорит, что и без таких, как вы, полно тех, кто нуждается в помощи. Вы отвечаете ему, что имеете на это право. Он заявляет, что у таких, как вы, прав нет.

В заключение попросите подростка вспомнить похожие ситуации. Они всегда могут его подстергать.

3. Упражнение «Мясо и зубы»

На карточке написаны качества:

Отзывчивый

Упорный

Волевой

Нежный

Целеустремленный
Добрый

Подросток выбирает качества, которых ему не хватает, и записывает их в таблицу в колонку «Себе». В колонку «Другим» записывают качества, которых, по его мнению, не хватает окружающим людям.

После заполнения таблицы психолог объясняет, что определения «упорный, волевой, целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (условно можно назвать «зубы»), а определения «отзывчивый, нежный, добрый» характеризуют мягкость человека (условно можно назвать «мясо»).

Обсуждение:

- Какие качества ты выбирал для себя?

- Почему большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а окружающим – доброты?

- Какого человека мы называем сильной личностью? (уверенного, твердого, спокойного, справедливого)

- Что значит быть уверенным человеком? (спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других)

- Какое поведение мы называем неуверенным? (беспокойное, нерешительное)

- Какое поведение можно назвать агрессивным? (оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других)

- Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (это получение уверенности за счет унижения других).

Примерные выводы по содержанию упражнения:

Выбор для себя «зубов» объясняется желанием использовать партнера по общению для достижения своих целей. Такое отношение приводит к ряду последствий:

- в нравственной плоскости – формируется отношение к людям как к орудию достижения личных целей;

- в мотивационном аспекте – оформляется в желание, привычку распоряжаться партнером, стремление получать одностороннее преимущество;

- в когнитивном плане – возникают эгоцентризм, фрагментарное, одностороннее видение партнера и самого себя.

4. Обсуждение художественного фильма «Отрочество».

5. Визуализация «Четыре желания» (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

7. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Форест Гамп».

Занятие 7. Тренинг уверенного поведения (продолжение)

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

1. Беседа «Лицо или мордашка?»

Беседа имеет своей первоосновой высказывание В.В.Розанова, русского философа, обратившего внимание на то, что, пройдя по улице, встретишь среди тридца-

ти тысяч женских лиц одно красивое лицо, а остальные все - мордашки. Идея игры: мы тоже различаем лицо и мордашку? Есть ли принципиальные отличия красивого лица и прелестной мордашки.

Психолог предлагает подростку рассмотреть художественные портреты людей самых разных эпох и стилей и дать им определение «Лицо» или «Мордашка», а также объяснить: почему он так думает. По окончании *обсуждения* портретов, психолог просит ответить подростка на вопрос: Хотел бы ты иметь красивое лицо или мордашку? Почему?

2. Упражнение «Кружка»

В основании упражнения лежит положение о многомерности мира, которое говорит о том, что любое явление мира, точно так же, как и весь мир в целом, обладает разными характеристиками одномерно, будучи рассмотренными с разных точек зрения и измеренными различными мерками.

Психолог и подросток занимают разное положение по отношению к предмету. Глядя на кружку, они поочередно описывают то, что видят. Важно подвести подростка к правильному выводу:

В данном эксперименте вывод о том, что «надо уважать мнение каждого» является ошибочным. Объективно мнение каждого имеет свое основание в мире. Дело тут не столько в уважении к мнению другого, сколько в объективно существующих разномерных характеристиках одного и того же предмета. Во время *обсуждения* полезно акцентировать внимание подростка на то, как часто люди ссорятся, обижаются только потому, что не хотят увидеть тот ракурс, с которого этот человек воспринимает предмет.

3. Ситуации для разбора

Ситуация 1. Один из ваших родственников начинает настаивать на том, что вам лучше учиться именно по этой специальности, хотя вы хотите продолжать образование по другому профилю. Когда вы отвечаете, что хотите заниматься другим, он говорит, что вам особенно выбирать не приходится, и многозначительно замолкает.

Ситуация 2. Ваш сосед (соседка) просит помочь ему в одном деле (ремонт машины, поездка на дачу и т.д.), вы не против, но в данный момент заняты. В ответ ваш знакомый говорит, что не так много у вас друзей, чтобы ими разбрасываться.

Рекомендации психологу. В ходе работы вы столкнетесь с такой проблемой, как условная и безусловная любовь и манипуляции со стороны других, достаточно близких подростку людей. Поэтому важно отделить манипуляцию, любовь (привязанность), обиду. Иными словами, показать подростку, что даже любящие люди могут вести себя не всегда корректно, что не означает, что они вас не любят, но и не означает, что вы должны им уступать.

Ситуация 3. В компании знакомых вам предлагают выпить, хотя вы знаете, что вам или не стоит пить вовсе, или не стоит пить больше того, что вы выпили. Вы вежливо отказываетесь, а вам говорят: «Расслабься, мамы рядом нет».

Ситуация 4. Вам предлагают нелегальную работу и хотя не сообщают, что дело «пахнет» криминалом, вы это чувствуете. Когда вы осторожно отказываетесь, вам говорят: «Думаешь прожить на честные деньги, подачки от начальства, хочешь за ними ходить?..»

Обсуждение:

Какие же приемы могут использовать ваши «знакомые», чтобы втянуть вас в свой круг? В первую очередь угрозы. Конечно, одними словами и поведением от

угроз вы не избавитесь, нужны и действия. И тем не менее важно показать, что вы не выходите из себя от того, что вам угрожают. Постарайтесь как можно меньше взаимодействовать: не угрожайте в ответ, не стремитесь убедить в обратном, что нужно жить по-другому, не старайтесь объяснить, что останетесь другом и т.д. Выйдите из контакта как можно быстрее. Если вас провоцируют вступить в объяснение, говорите, что вы так решили («Это мое решение») и не вдавайтесь ни в какие длительные объяснения. Ни слова, ни мимика не должны быть угрожающими или заискивающими, наоборот, будьте уверены, немногословны и сдержанны.

Еще один прием давления на вас — постоянное напоминание о том, что вы ведете себя не как взрослый или не как настоящий мужчина (взрослая женщина): «держитесь за юбку», «ходите на задних лапках» и т.д. «Взрослое» поведение, которое вам навязывается, скорее всего, не такое уж и взрослое. Наилучшее поведение для вас в этой ситуации - мягкий уход, без объяснений. «Я считаю, что так будет для меня лучше». Если кто-то спрашивает вас, не считаете ли вы, что они живут не так, не вдавайтесь в оценки, каждый выбирает свой путь и сам за него потом отвечает. Просто скажите, что вы можете судить только о себе.

4. Обсуждение художественного фильма «Форест Гамп».

В ходе обсуждения обратить внимание, как главный герой отстаивает свое право добиваться желаемого.

5. Визуализация «Я – капитан своей жизни»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

7. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Целитель Адамс».

Занятие 8. Практикум целеполагания

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. Упражнение «Какой я человек?»

Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом.

Возьми лист бумаги и ответь на вопросы, отражающие твое представление о себе:

- *Мой жизненный путь:* каковы мои основные успехи и неудачи?
- *Влияние семьи:* как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

2. Упражнение «Переписанная автобиография»

За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Психолог предлагает подростку рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства.

Описывать чувства желательно как можно детальнее.

Обсуждение:

- Что в твоей биографии было самым приятным?
- Какой момент лично для тебя стал самым счастливым?

3. Упражнение «Растущие цели»

Подумай и назови те цели, достижение которых доставляет (или может доставить) тебе удовольствие, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1) Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2) Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.

3) Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.

4) Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

Обсуждение:

- Можешь ли ты сказать, что эти цели могут быть для тебя привлекательными?

- Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

4. *Обсуждение художественного фильма «Целитель Адамс».*

В ходе обсуждения фильма показать значимость альтруистических идей в обретении главным героем собственных жизненных смыслов.

5. *Визуализация «Путь к цели»*(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

6. *Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в искусстве.*

7. *Тест Люшера.*

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «КостяНика. Время лета».

Занятие 9. Практикум целеполагания (по И.В. Дубровиной)

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. *Физическая метафора цели А. Роббинсона*

Встань, поставив ноги на ширине плеч, руки вытяни вперед параллельно полу. Теперь повернись всем корпусом назад и зафиксируй взглядом на стене место, до которого удалось повернуться. Вернись в исходное положение. Закрой глаза.

Теперь поставь перед собой цель в следующий раз повернуться значительно дальше и мысленно представь себе, как вы это делаете. А теперь, открыв глаза, попробуй вновь повернуться. Сравни то место в пространстве, в котором вы оказались теперь с предыдущей отметкой.

Кому удалось повернуться дальше? Как правило, большинству.

Отсюда вывод: Немногие из нас каждое свое действие выполняют в полную силу, если для этого нет серьезных оснований. Цель – зачастую является реальной мотивирующей силой, позволяющей выкладываться полностью и добиваться желаемого.

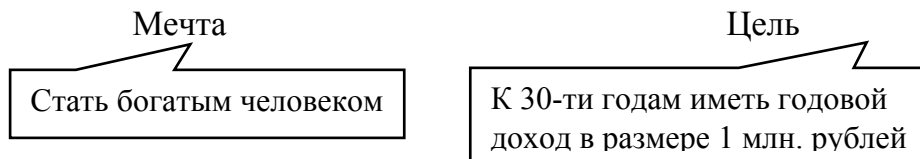
Не любой образ желаемого результата можно назвать целью, а только такой, который:

а) *побуждает* вас к реальным действиям;

б) как-то *определен во времени* (хочу достичь этого тогда-то);

в) позволяет как-либо *измерить* результат или факт его достижения.

Пример:



Цель – побуждающий к действию образ желательного результата – определенный во времени и как-либо измеримого.

Грамотно сформулированная цель соответствует следующим правилам:

1. Моя цель сформулирована **позитивно**, через утверждение, а не отрицание.
2. Моя цель сформулирована достаточно **конкретно**, из формулировок достаточно понятно, когда цель будет достигнута, и какой результат вы хотите получить.
3. Моя цель сформулирована **ответственно**, достижение результата зависит в первую очередь от меня.

Теперь, ориентируясь на эти правила, составь свои основные жизненные цели.

2. Техника «Мои цели»

Ценности — это наиболее общие образования, они не лежат на поверхности и тем не менее определяют нашу жизнь. Обычно ценности конкретизируются в целях. Говорить о целях гораздо легче, потому что они больше осознаются человеком. Смысл постановки целей состоит в том, чтобы сконцентрировать внимание на желаемых результатах. Цель можно определить, как нечто, увязанное во времени и измеримое в смысле состояния.

1. Запиши все, что ты хочешь иметь в жизни, кем хочешь быть, что делать. Пусть тебя не волнует порядок записи, возможность достижения желаемого или его важность. Записывай все, что приходит в голову. Сделай список не менее чем из 10-15 пунктов. Возможно, полученный список тебя удивит или огорчит, но в любом случае это будет повод для анализа самого себя и повод для раздумий. Время выполнения 10 мин.

2. Закончив список, включи в него то, что ты уже имеешь и хотел бы сохранить. Время выполнения 7-8 мин. Далее работаем со списком ценностей.

Обсуждение:

- Перечитай список, вычеркни то, что кажется глупым или мелким.
- Вычеркни то, что противоречит смыслу твоей жизни (если ты еще не открыл для себя смысл жизни, переходи к следующему пункту).
- Распредели все цели (желания) на три категории: А — очень, очень важные, Б - очень важные, В - важные. Если желание не вошло даже в категорию В, то вычеркни его.

- Перепиши все А-желания на чистый лист бумаги. Если их меньше 10, допиши к ним Б-желания. Если и сейчас оказалось меньше 10, то надо либо начинать все снова, либо пересмотреть классификацию.

- Из нового списка выбери одну вещь, которую вам хочется больше всего. Напиши ее на новом листе бумаги. Из оставшегося выбери наиболее желаемое и перепиши под № 2. Таким же способом доведи список на третьем листе бумаги до 10.

Вот то, что ты хочешь. На остальных желаниях не стоит сейчас концентрироваться. Посмотри на свою десятку. Представь, какое удовольствие ты получишь от каждого пункта. Что ты почувствуешь, когда все это станет твоим? Можешь представить и почувствовать это сейчас.

Задания необходимо выполнять именно в указанном порядке, хотя это может показаться делом долгим. Но эффективной проработки целей можно добиться только при тщательном следовании инструкции.

3. Упражнение «Постановка целей подходящего размера»

Одно из условий хорошей, работающей цели – она должна побуждать к действию. Посмотри на свои цели, проанализируй их с этой позиции: вызывают ли они у тебя энтузиазм и желание действовать?

Две причины, по которым люди могут не достигать целей:

Первая причина: Цель кажется обыденной, поэтому ее или не стоит достигать, или надо переместить в конец списка.

Шаги вверх.

Если цель слишком мала, просто задай вопрос: «Если бы я достиг этой цели, что бы это дало мне?». Это поднимет цель на более высокий уровень, благодаря чему раскрываются более существенные причины для того, чтобы достичь ее.

Цель Что даст вам достижение этой цели?

Цель Что даст вам достижение этой цели?

Цель Что даст вам достижение этой цели?

Вторая причина: Достижение цели желаемо, но кажется невозможным.

Шаги вниз.

Шагать вниз особенно полезно, когда цель кажется раздражающе недоступной. Шагать вниз – значит не отказаться от изначальной цели, а разбить её на достижимые кусочки.



4. Обсуждение художественного фильма «КостяНика. Время лета».

5. Визуализация «Мягкость и нежность»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».(см. Занятие 2).

6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

7. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «1+1. Неприкасаемые».

Занятие 10. Практикум целеполагания (продолжение)

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. Беседа «Мои ресурсы»

Ресурсы– (от франц. *ressource* – вспомогательное средство). В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления стрессов. Наряду с понятием ресурс зачастую используется понятие потенциал. Потенциал (от латинского *potentia* – сила), источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Это характеристика личностной зрелости, которая отражает меру преодоления личностью не только задач, обстоятельств, но и «самой себя». Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую и духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал – это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру. Один из уровней этой структуры составляют **личностные (внутренние) ресурсы**, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности). Другой уровень составляют **внешние ресурсы** (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка, учебная, семейная, и т.п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокупности влияют и образуют личностный потенциал. Выделенные уровни потенциала являются относительными, т.к. система регуляции потенциала непрерывна.

Заполнение таблицы «Мои ресурсы»

Ресурсы	Степень удовлетворенности	Пути накопления
1. Здоровье		
2. Интеллектуально-познавательные		
3. Материальные		
4. Задатки, способности, черты характера		
5. Люди, окружающие меня		
6. Умения и практические навыки		

2. Обсуждение художественного фильма «1+1. Неприкасаемые».

При обсуждении фильма обратить внимание на пути накопления главными героями внутренних и внешних жизненных ресурсов.

4. Коллаж «Грани моего «Я»

Необходимые материалы: журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага.

Психолог предлагает подростку вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, часть текста, и из них составить композицию на тему «Грани моего Я». Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами.

5. Упражнение «Хочу, могу, умею»

Инструкция: «Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с тобой попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению.

В колонке «Хочу» нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке «Могу» напиши свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметить, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: «уверен», «несколько не уверен», «не уверен». В колонке «Умею» напиши свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у тебя уже есть».

Хочу	Могу	Умею

Обсуждение:

Какую колонку было заполнить легче всего, а какую наиболее трудно? Почему?

6. Визуализация «Принятие решения» или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

7. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

8. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «День сурка».

Занятие 11. Практикум целеполагания (продолжение)

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. Беседа «Способы управления временем»

Все дела можно разделить на три группы:

1. Важнейшие. Они составляют примерно 15% общего количества задач дня. Вклад этих задач в конечный результат дня составляет примерно 65%;

2. Важные. Составляют в среднем 20% общего количества задач дня. Вклад в достижение цели дня примерно 20%;

3. Менее важные. Составляют в среднем 65% общего количества задач дня. Вклад этих задач в конечный результат дня составляет примерно 15%.

2. Практикум по ранжированию задач на неделю

Психолог предлагает вспомнить подростку, чем он занимался в течение по-

следней недели, и в соответствие с цветом, обозначающим виды деятельности, заполнить таблицу:

Мои жизненные сцены

	понедель- ник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскре- сенье
Утро							
День							
Вечер							
Поздний вечер							

- Работа, деятельность – красный цвет;
- Общение (с семьей, друзьями, родственниками), социальные контакты – желтый цвет;
- Тело и забота о нем (еда, секс, спорт) – зеленый цвет;
- Уединение, отдых, общение с самим собой, саморазвитие – синий цвет.

Обсуждение:

- Какие сферы твоей жизни более энергоемкие, т.е. где больше всего затрачивается времени и сил?

- Соответствует ли энергия, которую ты расходует на каждой жизненной сцене количеству времени, проводимому на ней?

- Кто, по-твоему мнению, является инициатором твоего участия в каждой представленной сцене?

- Есть ли у тебя собственное желание вкладывать свои силы в те жизненные сцены, где ты больше всего расходует свои время и энергию?

- Что можно сказать об особенностях своего внутреннего мира? Какие противоречия обнаружились при выполнении упражнения?

- Можешь ли ты назвать себя автором своего жизненного сценария?

3. Обсуждение художественного фильма «День сурка».

В ходе обсуждения проанализировать способы управления временем главного героя фильма.

4. Упражнение «Линия жизни»

Психолог предлагает подростку на горизонтальном листе А4, посередине провести горизонтальную линию, Линию своей жизни. Слева, в самом начале линии, необходимо поставить черточку, которая будет означать начало жизни. Подросток отмечает желаемую продолжительность жизни (обычно какой-нибудь возраст в конце линии), обозначает свое настоящее (обычно точка между двумя предыдущими точками), «любимый возраст» (наиболее привлекательный лично для подростка). На Линии жизни подросток отмечает те события, которые с ним уже происходили, происходят в настоящем и те события, которые произойдут в будущем, обозначить возраст. События, которые носят позитивный характер, отмечаются в верхней половине листа, а события негативного характера отмечаются в нижней части листа.

Обсуждение:

- Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?

- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?

- Где получилось больше событий – в прошлом или в будущем? Почему?
- Какие события носят глобальный характер (жизненно важные, определяющие стратегию жизненного пути)?
- Какие события являются ситуативными, преходящими?

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и мудрее.

Не все жизненные события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их.

5. Проективный рисунок «Я через 10 лет»

Психолог предлагает подростку нарисовать рисунок простым карандашом «Я через 10 лет», не давая никаких дополнительных инструкций. Рисунок не обязательно должен отражать профессию.

Обсуждение «На чем строится планирование»:

- Кто ты будешь?
- Какими средствами будут достигнуты цели?

Вывод: Осознающий себя во времени человек в состоянии выделить цели, которые хочет достичь в жизни, определить, каким способом в своей каждодневной деятельности он приближается к ним. Такой человек всегда активен в достижении своих целей, но он не является прагматиком. Понимая временную перспективу, человек учиться дорожить сегодняшним днем, понимать ценность и неповторимость каждого прожитого дня, находит в каждом дне хотя бы маленькую радость. Понимая связь того, что он делает сегодня, со своими конечными целями, он становится более активным. Кроме того, осознает, что он сам – хозяин своей судьбы.

6. Визуализация «Цветовой аутотренинг»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

7. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

8. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Большой».

Занятие 12. Практикум целеполагания (продолжение)

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. Упражнение «Карта будущего» (по К. Фопелю)

Метафорическое выражение целей способствует соотнесению целей между собой, помогает понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Инструкция. Начерти карту своего будущего. Глобальные цели обозначь как пункты местности, в которых ты хотел бы оказаться. Обозначь также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумай и напиши названия для «пунктов-целей», к которым ты стремишься в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым ты будешь ходить. Как ты будешь добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия предстоит преодолеть? На какую помощь ты можешь рассчитывать? Какие местности тебе придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные

края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будешь ли ты прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Обсуждение

Где находятся важнейшие цели?

Насколько они сочетаются друг с другом?

Где подстерегают опасности?

Откуда ты будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

Какие чувства вызывает у вас эта картина?

2. *Обсуждение художественного фильма «Большой».*

При обсуждении судьбы главной героини фильма использовать вопросы для обсуждения упражнения «Карта будущего».

3. *Упражнение «Письмо самому себе»*

Психолог предлагает подростку написать письмо себе из будущего (через год, через три года). В нем должно быть как можно больше положительных суждений о себе и как можно больше событий, которые произойдут за это время. Если подросток затрудняется, психолог помогает ему найти в себе положительные качества.

Обсуждение с подростком чувств, которые тот испытывал при написании письма, и почему они возникали.

4. *Итоговая диагностика.*