

Наталья Борисовна Гребенникова, Елена Константиновна Суворова



**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 15 ЛЕТ ДО 21 ГОДА**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана сотрудниками Регионального ресурсного центра сопровождения системы профилактики «Перспектива» Казенного учреждения Омской области «Центр психолого-медико-социального сопровождения» в соответствии с Законом РФ № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

Программа может быть использована как в общеобразовательных учреждениях и адаптивных школах для учащихся 15-17 лет, так и для дополнительного развития и личностного роста подростков и юношества – слушателей средних профессиональных учебных заведений и студентов высшей школы от 16 лет до 21 года.

Современная социальная ситуация характеризуется распространением негативных явлений в подростковой и юношеской среде. Согласно данным МВД РФ в период с января по июль 2018 года каждое двадцать седьмое преступление (3,7 %) совершается несовершеннолетними или при их соучастии. Всего выявлено 22 787 несовершеннолетних лица, совершивших преступления. При этом удельный вес в общем числе выявленных лиц составил 4,1 % [1]. Участились случаи агрессивного поведения подростков, юношей и девушек в образовательных учреждениях различного типа, а также преступлений, совершенных с особой жестокостью.

К негативным тенденциям стоит отнести вовлечение подростков в виды преступной деятельности ранее для них не характерные. К ним относят преступления экстремистского характера, в том числе, посредством сети Интернет. Не снижаются тревожные показатели и по количеству суицидов и суицидальных попыток, что может свидетельствовать об отсутствии опыта проживания негативных эмоций и невозможности выхода из трудных жизненных ситуаций подростков, юношей и девушек.

Все эти факты по отдельности могут быть вызваны к жизни различными причинами, но, в целом, неблагоприятная статистика свидетельствует о том, что система профилактики негативных явлений в образовательных организациях на сегодняшний день малоэффективна.

Среди причин, снижающих эффективность профилактической работы, можно выделить основные:

- реализацию репрессивной концепции социальной профилактики, что противоречит современным требованиям и реалиям общества;
- множество негативных вызовов современного социума при неопределённости ценностных позиций.

Исходя из вышеизложенного, возникает необходимость в выборе направления профилактической работы в контексте аксиологического подхода и последовательной реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики, основная идея которой состоит в изменении характера превентивной практики, в преобладании охранительных предупредительных мер над мерами наказания и принуждения.

Современная охранно-защитная концепция направлена в большей степени на поиск и выявление причин социальных и психологических травм, которые вызвали (или могут вызвать) негативные последствия развития, в отличие от репрессивной концепции социальной профилактики, применяющей в основном контролирующую и административно-карательные меры профилактического воздействия. Таким образом, в фокусе охранно-защитной концепции – личность человека и ее внутренние ресурсы, позволяющие преодолевать трудности.

В рамках аксиологического подхода основным направлением работы является развитие жизнестойкости подростков и юношества как средства профилактики девиаций.

Жизнестойкость – это интегральная личностная черта, с помощью которой человек наиболее эффективно преодолевает трудные жизненные ситуации. Понятие жизнестойкости, по мнению С. Мадди и Д. Кошаба, характеризует психологическую живучесть и самоэффективность человека, а также является показателем его психического здоровья. Понятие жизнестойкости применяется в рамках изучения вопросов совладания со сложными жизненными ситуациями. **Отношение человека к переменам, к возможности применения собственных внутренних ресурсов, определяет, насколько он способен совладать как с повседневными трудностями, так и экстремальными жизненными обстоятельствами и трансформировать их в ситуации развития.**

В структуре жизнестойкости выделяется три компонента: **вовлеченность, контроль, принятие риска.** Подросток или юноша с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя вне жизни. Молодой человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Принятие риска означает, что человек готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, трансформируя негативные события в собственный опыт.

По результатам пилотажного исследования уровня жизнестойкости, проведенного среди студентов 2 и 3 курса ОмГУ посредством применения методики «Тест жизнестойкости С.Мадди», у 63 % опрошенных (3 курс) и 33% (2 курс) соответственно, был выявлен показатель жизнестойкости ниже нормы. Соответственно, данной категории студентов необходима поддержка.

Данные результаты могут свидетельствовать о затруднениях в преодолении сложных ситуаций, об отсутствии активности и интереса в деле, которым испытуемые занимаются (учебный процесс, освоение выбранной специальности), а также возможном неверии в то, что своими действиями могут изменить ситуацию.

Умение справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, уверенность в своих силах, выбор социально приемлемых моделей поведения – всё это лежит в основе представленной разработки «Комплексная программа развития жизнестойкости обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 15 лет до 21 года».

Цель и задачи программы

Цель: повышение уровня жизнестойкости подростков и юношества, обучающихся в образовательных организациях (далее, обучающиеся).

Задачи:

1. Развитие компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля, принятия риска.
2. Формирование у подростков и молодежи позитивного самосознания и ответственного отношения к своему поведению.
3. Социально-психологическая и методическая поддержка специалистов образовательных организаций по вопросам реализации идей охранно-защитной концепции социальной профилактики.

Основные концептуальные положения

Данная программа строится на основе следующих принципов:

Принцип научности предполагает использование научно-обоснованных методов, подтвержденных научных фактов. Данная программа отвечает достижениям современной науки и использует только проверенные научные данные.

Принцип интегративности представляет собой преодоление межведомственной разобщенности и нескоординированности деятельности в вопросах профилактики негативных явлений и создания благоприятной среды для роста и развития сильных положительных сторон личности подростков и молодежи.

Создание оптимальных условия для реализации потенциальных возможностей подростков и молодежи предполагает учет индивидуальных особенностей развития, индивидуальный подход, который находит свое отражение в принципе индивидуализации.

Устремление педагога содействовать развитию индивидуальности, поддержание процессов самопознания личности учащегося отражается в личностно-ориентированном принципе.

Направления и содержание деятельности

Программа состоит из 3-х направлений.

1. Профилактическая работа с обучающимися от 15 до 21 лет в образовательных организациях в соответствии с методическими рекомендациями.

2. Постоянно действующий семинар с педагогами-психологами и социальными педагогами образовательных организаций.

3. Система научных и методических семинаров с руководителями образовательных организаций.

Рассмотрим содержание каждого направления.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Работа с обучающимися содержит 3 блока, носит групповой характер и может включать в себя следующие методы:

- анкетирование, тестирование, тренинг, беседа;
- групповая работа;
- элементы индивидуальной и групповой психотерапии;
- ценностно-ориентированные игры;
- социальный театр;
- психогимнастика.

Блоки программы, соотносящиеся с параметрами жизнестойкости

1 блок – коммуникативный (8 занятий), работа направлена на развитие навыков межличностного взаимодействия и такого показателя жизнестойкости как вовлеченность.

Цель: В ходе проведения тренингов, ролевых игр развить у обучающихся навыки позитивного общения, эмпатии, эмоциональной включенности в процесс, умение находить интересное для себя.

Задачи:

1. Развить способность в установлении и поддержании позитивного общения, познакомить обучающегося с приёмами общения.

2. Помочь осознавать свои собственные потребности и интересы.

3. Научить заявлять о своих интересах, говорить «нет».

Может включать в себя: мини лекция «Эффективные способы отказа»; упражнение «Да - нет»; упражнение «Скажи «Нет»»; ролевая игра «Очередь»; ценностно-ориентированная игра «Межгалактическая конференция»; ценностно-ориентированная игра «Путешествие на корабле»; упражнение «Заезженная пластинка»; ролевая игра «Острые коммуникации»; упражнение «Если ты мне поможешь»; упражнение «Раздвоение личности»; спектакль «Магазин чувств»; игра «Я-человек!».

2 блок – блок саморегуляции (8 занятий), деятельность направлена на овладение навыками самоконтроля и регуляции эмоциональным состоянием, развитие такого составляющего жизнестойкости как контроль.

Цель: в ходе проведения тренингов, участия обучающихся в постановке социального театра активизировать процесс самоосознавания, научить приемам самоконтроля, конструктивного преобразования негативных переживаний.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с эффективными способами управления негативными эмоциями (гнев, злость и т.д.), со способами релаксации и нормализации своего внутреннего состояния;

2. Развить у обучающихся умение контролировать своё состояние и поведение.

3. Активизировать рефлекссию участника по отношению к своему поведению, помочь обучающемуся в осознании природы собственных чувств и переживаний.

Может включать в себя: упражнение «Я злюсь, когда...»; упражнение «Позвольте улететь своим заботам»; упражнение «Цветное дыхание»; упражнение «Вулкан»; упражнение «Уши - нос»; упражнение «Как я себя чувствую»; упражнение «Место силы»; прогрессивная мышечная релаксация; спектакль «Стая».

3 блок – блок самооценки (8 занятий), направлены на коррекцию самооценки и развитие такого качества жизнестойкости как принятие риска через осознание собственных ошибок как пути развития и ценного опыта.

Цель: В ходе проведения занятий развить у обучающихся уверенность в себе, в своих силах.

Задачи:

1. Развить у участника представления о ценности себя самого и другого человека.

2. Помочь осознать наличие имеющихся у него ресурсов, способностей.

3. Привести обучающегося к осознанию того, что только он способен повлиять на ход своей жизни.

Может включать в себя: ценностно-ориентированная игра «Жизненная перспектива»; игра-симулятор «Я - человек»; упражнение «Устойчивость»; упражнение «Мой сосед слева»; упражнение «Мои сильные и слабые качества»; упражнение «Необитаемый остров»; упражнение «Состояние уверенности»; спектакль «Подростки».

Этапы реализации программы

Программа рассчитана один учебный год.

I этап: подготовительно-диагностический (август-сентябрь), направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости и связанных с ней характеристик обучающихся («Тест жизнестойкости» С.Мадди, Опросник определения уровня самооценки С.В.Ковалев, «Тест поведения в конфликтах» К.Томаса) (см. Приложение).

II этап: формирующий (октябрь-март), включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые коммуникативные способности и умения.

III этап: промежуточная и итоговая диагностика с целью выявления динамики происходящих изменений в личностной и эмоционально-волевой сферах несовершеннолетних (апрель-май).

МЕРОПРИЯТИЯ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Одним из основных принципов реализации охранно-защитной концепции является обеспеченность профессиональным уровнем профилактической работы, подготовкой кадров социальных работников и педагогов, практических психологов, специализирующихся на коррекции различных форм отклоняющегося поведения детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Работа со специалистами образовательных учреждений (педагогами-психологами, социальными педагогами) осуществляется посредством формирования у них теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.

В рамках данного направления «Комплексная программа развития жизнестойкости обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 15 лет до 21 года» разработан план практико-ориентированного семинара

(постоянно действующего) с педагогами-психологами и социальными педагогами образовательных учреждений, включающий следующие темы:

№ п/п	Темы семинаров	Количество часов
1	Особенности реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики в образовательном учреждении	2 часа
2	Возможности применения позитивного подхода в реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики	2 часа
3	Особенности работы с информационными источниками по вопросам социальной профилактики в образовательном учреждении	2 часа
4	Психологический климат в образовательном учреждении. Признаки профессионального выгорания педагогов, профилактика	2 часа
5	Практические навыки поддержания психологического здоровья специалиста образовательного учреждения	2 часа
6	Особенности жизнестойкости несовершеннолетних. Диагностика и коррекция в рамках образовательного учреждения	2 часа
7	Обеспечение системы здоровьесбережения в образовательном учреждении	2 часа
8	Различные модели социально-психологических служб в образовательном учреждении	2 часа
9	Подведение итогов. Обобщение опыта реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики в образовательном учреждении	2 часа

СЕМИНАР ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Для руководителей (заместителей руководителей) образовательной организации «Создание системы здоровьесбережения в образовательной организации» включает следующие темы:

№ п/п	Темы семинаров	Количество часов
1	Создание единой культурной здоровьесберегающей среды в образовательной организации	2 часа

2	Основные методы построения конструктивных взаимоотношений между всеми участниками образовательного процесса	2 часа
3	Позитивный подход в работе с родителями	2 часа
4	Система профилактики эмоционального выгорания и деструктивных изменений личности педагогов	2 часа
5	Программа развития жизнестойкости как средство профилактики девиаций у подростков	2 часа
6	Игровые технологии как средство реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики	2 часа
7	Роль специалистов социально-психологических служб в решении проблем здоровьесбережения в образовательной организации	2 часа

Список литературы

1. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: Дис. канд. психол. наук:19.00.01. – М., 2004. – 207 с.
2. Беличева С. А. Основы превентивной психологии. – М.: Социальное здоровье России, 2001. – 224 с.
3. Ванаква Г.В. Становление жизнестойкости молодёжи: Монография: – Биробиджан: ГОУВПО «ДВГСГА», 2012. – 232 с.
4. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с
5. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2007. – № 6. – С. 85-112.
6. Максимов А.С. Социально-педагогическая профилактика повторной преступности воспитанников специальных образовательных организаций закрытого типа: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01. – Омск, 2016. – 217 с.
7. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: Дис. докт. псих.наук: 19.00.01. – Томск, 2010. – 456 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)

Цель: оценить способность противостояния трудностям и умение использовать неблагоприятные факторы для личностного развития.

Инструкция.

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только ваше мнение. Просьба работать, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Вопросы утверждения:

№ п/п	Утверждение	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				

12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то,				

	что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33	Мои мечты редко сбываются				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40	Окружающие меня недооценивают				
41	Как правило, я работаю с удовольствием				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Обработка результатов теста

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости

Субшкалы	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация теста жизнестойкости

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе

жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Опросник для определения уровня самооценки С. В. Ковалева

Цель: определить уровень критического отношения к себе. Самооценка – это оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Именно уровень самооценки во многом определяет критичность, требовательность к себе.

Материал: анкета, включающая 32 суждения. По поводу их возможны 5 вариантов ответа.

Инструкция. Выберите ответ и проставьте в бланк баллы в зависимости от частоты проявления у вас анализируемого состояния:

- «очень часто» - 4 балла,
- «часто» - 3 балла,
- «иногда» - 2 балла,
- «редко» - 1 балл,
- «никогда» - 0 баллов.

№ п/п	Утверждения	Баллы
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня	
2	Я постоянно чувствую свою ответственность по учебе	
3	Я беспокоюсь о своем будущем	
4	Многие меня ненавидят	
5	Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие	
6	Я беспокоюсь о своем психическом состоянии	
7	Я боюсь выглядеть глупцом	
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой	
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми	

10	Я часто допускаю ошибки	
11	Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми	
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе	
13	Мне хотелось бы, чтобы мои действия одобрялись другими	
14	Я слишком скромн	
15	Моя жизнь бесполезна	
16	Многие неправильно обо мне мнения	
17	Мне с кем поделиться своими мыслями	
18	Люди ждут от меня слишком многого	
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями	
20	Я слегка смущаюсь	
21	Я чувствую, что многие люди не понимают меня	
22	Я не чувствую себя в безопасности	
23	Я часто понапрасну волнуюсь	
24	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди	
25	Я чувствую себя скованным	
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной	
27	Я уверен, что люди все воспринимают легче, чем я	
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность	
29	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне	
30	Сожалею, что я не так общителен	
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте	
32	Я думаю о том, чего ждут от меня люди	

Обработка результатов.

Складываются баллы по всем 32 суждениям.

Анализ результатов.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен «комплексами неполноценности», правильно реагирует на замечания и оценки других, редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. В таких случаях время от времени ощущается необъяснимая

неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко – недооценка себя и своих способностей без достаточных на то оснований.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, в большей степени страдает от «комплекса неполноценности».

Уровень самооценки связан с двумя наиболее существенными показателями – успехом и притязаниями. Для выражения уровня самооценки используется так называемая «Формула Джеймса»

Самооценка (самоотношение) = успех / притязания

Формула показывает, что повысить самооценку можно либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи. Расхождения между притязаниями и реальным поведением ведет к искажениям самооценки и, как следствие, – к неадекватному, чреватому эмоциональными срывами, поведению.

Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»

(адаптирован Н. В. Гришиной)

Цель: определить предпочитаемый способ поведения в конфликте.

Инструкция. Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Люди разные и каждый может высказать свое мнение. В каждой паре выберите то утверждение, которое наиболее точно описывает ваше типичное поведение в конфликтной ситуации, которое в большей степени соответствует вашим взглядам и вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно номеру утверждения и одному из вариантов «а» или «б». Отвечать надо как можно быстрее.

1. Вопрос

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. Вопрос

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3. Вопрос

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. Вопрос

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. Вопрос

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6. Вопрос

А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. Вопрос

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8. Вопрос

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. Вопрос

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. Вопрос

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. Вопрос

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. Вопрос

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. Вопрос

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. Вопрос

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. Вопрос

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. Вопрос

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. Вопрос

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. Вопрос

А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. Вопрос

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. Вопрос

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21. Вопрос

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. Вопрос

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. Вопрос

А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. Вопрос

А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. Вопрос

А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. Вопрос

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. Вопрос

А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. Вопрос

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29. Вопрос

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30. Вопрос

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Бланк ответов

№ п/п	А	Б	№ п/п	А	Б	№ п/п	А	Б
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		

7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

После того, как испытуемый заполнит бланк для ответов, его нужно расшифровать с помощью ключа. В ключе каждый ответ «А» или «Б» дает представление о количественном выражении: соперничества, компромисса, избегания и приспособления.

Ключ к опроснику

№ п/п	Наименование тактики поведения в конфликте				
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6		Б		А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б		А	
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26			А		Б
27	А	Б			
28			А	Б	
29		А		Б	
30		Б			А

Для описания типов поведения в конфликтах К.Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах. Соответственно этим двум основным измерениям К.Томас выделяет следующие способы реагирования конфликтов:

Соревнование (конкуренция) – стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс – соглашение на основе взаимных уступок, предложение варианта, снимающее возникшее противоречие.

Избегание – отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Методический материал для проведения занятий по программе «Комплексная программа развития жизнестойкости обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 15 до 21 года»

Данные рекомендации основываются на идеях позитивного подхода в реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики. Выделяются несколько важных принципов взаимодействия психологов(тренеров) с подростками склонными к девиантному поведению:

- тренеры искренне интересуются подростками и создают доверительную атмосферу;
- тренеры принимают подростков безусловно;
- тренеры предоставляют подросткам возможность самостоятельно выбирать линию поведения, уважают способность подростков самостоятельно решать личные проблемы;
- тренеры устанавливают такие ограничения, которые помогают подросткам принять на себя ответственность в данной системе отношений. Формируют правила взаимодействия во время игр, тренингов.

Притчи

Притча обладает уникальным свойством – попадать прямо в сердце слушателя. Она имеет несколько слоев – поверхностный (ситуативный) смысл и несколько скрытых. Благодаря притчам подростки могут легче адаптироваться к нестандартным жизненным ситуациям, находить ответ на сложные вопросы.

К месту рассказанная притча позволяет:

- создать интригу – на начало тренинга, новой темы, упражнения;
- подвести к обсуждению сложного вопроса или особой темы или сделать акцент на ней;
- наглядно проиллюстрировать определённую ситуацию и спровоцировать дискуссию по ней;
- выйти из конфликтной или провокационной ситуации с участником или группой, разрядить обстановку;
- напутствовать или воодушевить участников и т.д.

«Сон и его смысл»

Однажды восточному владыке приснился ужасный сон. Во сне он увидел, как один за другим у него выпали зубы. Обеспокоенный, он приказал позвать толкователя сновидений. Тот выслушал внимательно сон и сказал

владыке: «Я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь всех своих родственников, одного за другим, так же, как потерял свои зубы». Это объяснение разгневало владыку, и он приказал заключить толкователя в тюрьму. Затем он велел привести другого толкователя снов. Тот выслушал сон и сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостное известие: ты доживешь до глубокой старости и переживешь всех своих подданных». Владыка очень обрадовался такому объяснению и щедро наградил толкователя. Придворные царя очень удивились и спросили: «Ты ведь сказал то же самое, что и твой предшественник. Но почему он попал в тюрьму, а ты получил награду?».

Тогда толкователь снов ответил: «Мы оба истолковали этот сон одинаково. Но в жизни важно не только, что ты говоришь, но и как это сказать».

«Павлин и ворона»

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

Обсуждение притчи «Павлин и ворона» помогает подросткам осуществлять поиск сильных сторон своей личности.

«Что случилось, того нельзя изменить»

Один ученый, единственной радостью которого были наука и книги, был оклеветан своими коллегами, которые завидовали его успехам в работе. Ученый был очень опечален этим, однако не мог и не хотел жить во вражде с окружающими, в том числе и со своими коллегами. Однажды от глубокой тоски он заболел и почувствовал, что пришел его смертный час. Коллеги,

напуганные этим известием, поняли, что они несправедливо обошлись со старым мудрецом и повинны в его болезни. Вместе они решили разыскать его, чтобы попросить прощения. Так они оказались у ложа больного, который, бледный и слабый, лежал на своей постели, окруженный множеством подушек. О, мастер слова и мастер пера, – начал один из коллег, – мы пришли извиниться перед тобой. Мы просим тебя простить нас и считать, что не было ничего того, что произошло». «Я вижу, вы пришли все, – отвечал ученый, – велика моя радость. Я охотно прощу вас, однако то, что случилось, я не могу считать случившимся». Ученые мужи удивленно переглянулись. Почему их наставник не хочет дать им возможность облегчить совесть? «О, учитель, – заговорил другой учёный, скажи, что мы можем сделать, чтобы ты простил нас. Мы готовы выполнить любое твое желание». Больной с трудом вытащил одну из подушек у себя из-под головы и протянул ее стоящему ближе всех коллеге: «Возьмите эту мою подушку, поднимитесь с ней на башню городской крепости, распорите ее и вытрясите из нее все перья. Затем спуститесь и соберите перья, выполните эту работу очень тщательно, чтобы все перья были на месте». Один из коллег высказал то, о чем подумали все и что можно было прочесть на лице каждого: «О, наставник, как же мы это сделаем? Вечерний ветер разнесет перья по углам и щелям, мы наверняка не сможем найти их все!» «Вот видите, – сказал тогда умирающий, – что случилось, того не сделаешь не случившимся».

«Наберись смелости – сделай попытку»

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О, вы, подданные мои, – обратился к ним царь, – у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого еще никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем царстве. Кто из вас сможет открыть его?» – спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головами. Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут открыть его. Раз уж мудрые потерпели неудачу, то остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что эта задача им не под силу, что она слишком трудна для них. Лишь один визирь подошел к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем попытался различными способами сдвинуть с места и, наконец, одним рывком дернул его. О чудо - замок

открылся! Он был просто не полностью защелкнут. Надо было только попытаться понять, в чем дело, и решительно действовать. Тогда царь объявил «Ты получишь место при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но и на собственные силы и не боишься сделать попытку».

«Люди в городе»

Однажды к одному старцу, сидящему у входа в город, подошел юноша и спросил: «Я ни разу здесь не был. Какие люди живут в этом городе?» Старик ответил ему вопросом: «А какие люди были в том городе, из которого ты ушел?».

- Это были эгоистичные и злые люди. Впрочем, именно поэтому я с радостью уехал оттуда.

- Здесь ты встретишь точно таких же, – ответил ему старик. Немного погодя, другой человек приблизился к этому месту и задал тот же вопрос:

- Я только что приехал. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?

Старик ответил тем же:

- А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?

- О, это были добрые, гостеприимные и благородные души. У меня там осталось много друзей, и мне нелегко было с ними расставаться.

- Ты найдешь таких же и здесь, – ответил старик.

Купец, который невдалеке поил своих верблюдов, слышал оба диалога. И как только второй человек отошел, он обратился к старику с упреком:

- Как ты можешь двум людям дать два совершенно разных ответа на один и тот же вопрос?

- Сын мой, каждый носит свой мир в своем сердце. Тот, кто в прошлом не нашел ничего хорошего в тех краях, откуда он пришел, здесь и тем более не найдет ничего. Напротив, тот, у кого были друзья в другом городе, и здесь тоже найдет верных и преданных друзей. Ибо, видишь ли, окружающие нас люди становятся тем, что мы находим в них.

Экспресс-диагностика

Диагностика выполняется с целью выявления актуального эмоционального состояния участников и настройки на приятное и полезное исследование себя, а также формирует безопасную и доверительную среду.

Рекомендуется соблюдение принципов добровольности, уважения, безоценочности.

«Прогулка по лесу»

Выполняя это упражнение, предложите участникам закрыть глаза, расслабиться и представить себе следующие картины:

Вообразите себе, что вы идете по лесу. Вы должны очень ясно представить себе этот лес: какие там растут деревья, что еще растет в их лесу, как он освещен. Есть ли там дорога или тропинка, или вы сами прокладываете себе путь. Потом вы находите на земле чашку. Ее тоже нужно вообразить во всех подробностях: старая она или новая, чистая или грязная, из чего сделана, какого цвета.

Продолжая гулять, вы встречаетесь с препятствием. Представьте себе его во всех подробностях, ваши действия.

Затем вообразите, что вы подошли к дому. Какой он? Вы заходите в дом, обходите его, осматриваете, в общем, делаете все, что захотите. Вообразите обстановку дома во всех подробностях: мебель, освещение и т. п. Затем вы выходите из дома и идете дальше.

Вы встречаете злого волка. Ваши действия? Как вы выходите из положения?

Когда волк убегает, вы продолжаете прогулку и подходите к озеру. Подойдите к озеру поближе и сделайте все, что захотите.

Интерпретация.

Лес – это общество. Состояние леса показывает ваше умение жить в обществе. Какой он: темный и страшный или светлый и мирный? Идете ли вы по тропинке или, не разбирая дороги?

Чашка – это ваш собственный образ. Какой он: чистый и светлый или темный и грязный?

Препятствия и то, как вы преодолеваете, его, представляет ваше умение справляться с трудностями.

Дом и то, что вы делаете в нем, означает вашу семью и семейные отношения.

Волк и то, как вы справляетесь с ним, означает ваше умение преодолевать свой страх.

Озеро олицетворяет ваши эмоции, умение радоваться жизни. Прислушайтесь к вашей интуиции.

После проведения основной части упражнения детям предлагается под музыку молча нарисовать то, что они видели и только потом тренер может делать какие-то пояснения по содержанию рисунков. При необходимости можно пригласить детей на индивидуальную консультацию.

Ценностно-ориентированные игры

Важнейшей предпосылкой успешной самореализации человека в будущем, является согласованная, непротиворечивая система ценностных ориентаций, которая лежит в основе формирования содержательно и хронологически согласованных жизненных целей и планов.

Ценностные ориентации – это установки, интересы, мотивы, влечения, смысл жизни, которые играют главную роль в регуляции социального поведения подростков.

Реализуя значимые отношения, ребенок регулирует свое поведение, делая важные выборы, опираясь на свои ценностные позиции. Опыт работы с подростками показывает, что у них не сформировано ценностное отношение к жизни и здоровью своему и окружающих людей. Это затрудняет их нравственный выбор и часто является причиной асоциального поведения.

При формировании ценностных позиций ребят необходимо использовать средства, которые активизируют эмоциональную включенность и повышают их внутреннюю активность. Такими достаточно эффективными средствами являются ценностно-ориентированные игры.

«Жизненная перспектива»

Цель: осознание важных жизненных ценностей, своего жизненного пути и способов достижения цели.

Описание игры

Стимульный материал состоит из 30 карточек различных цветов. Карточки синего цвета отображают жизненные цели, красного цвета - средства достижения целей, зеленого цвета - качества личности. Подростку предлагается выбрать по 3 наиболее привлекательных для него жизненных целей, средств достижения целей и качеств личности.

Каждая карточка содержит альтернативу выбора. Например, предлагаются следующие цели жизни: любая хорошо оплачиваемая профессия или любимая профессия; любить или быть любимым; близкие по духу дети или материально обеспеченные дети; необходимые деловые связи или узкий круг друзей и т.д., например:

- реализация своих творческих способностей в какой-либо области;
- стать знаменитым;
- самосовершенствование;
- деятельность на благо людей, необязательно за деньги;
- успешная профессиональная карьера;
- жизнь, наполненная яркими впечатлениями;
- обеспеченная жизнь;

- семья

Средствами достижения цели обычно выступают:

- здоровый образ жизни;
- наследство;
- везение;
- разные виды учебы;
- умение отстаивать свою позицию;
- овладение необходимыми навыками;
- выгодный брак;
- нужные знакомства и др.

Качества личности:

- смелость;
- целеустремленность;
- оптимизм;
- веселость;
- умение проявлять сострадание;
- терпение;
- умение любить;
- вежливость;
- чувство юмора;
- честность;
- предприимчивость.

Каждый участник выбирает для себя цель, 3 средства и 3 личных качества. Затем, разбившись на группы, предлагается выработать общую групповую цель, средства и качества. От группы выбирается спикер, который должен доказать другим группам, что данными средствами и личными качествами можно добиться цели. Психолог наравне участвует в обсуждении. Если «главный герой» достигнет цели (получит одобрение большинства), то он получает 5 баллов. Если убедил часть людей – 3 балла. Никого не убедил – 1 балл.

Часто, по желанию участников игры, возникает ее второй этап, когда каждый, побывавший в роли «главного героя», делает новую раскладку карточек таким образом, чтобы цели жизни были достижимы.

Рефлексия. При проведении ценностно-ориентированных игр очень важным звеном является анализ результатов игры, проведение которого требует профессионализма тренеров. Во время анализа психологам необходимо подвести участников обсуждения к осознанию того, что потребительская и пассивная жизненная позиция не дает желаемых результатов и показать им преимущества конструктивной, созидательной

позиции. При выборе созидательной позиции в достижении цели необходимо сделать акцент на сильные стороны личности каждого ребенка, его ресурсы, уже имеющиеся достижения, позволяющие ему быть успешным.

При проведении ценностно-ориентированных игр ведущим групп важно быть экологичными, добиваться строгого выполнения правил всеми участниками группы.

«Путешествие на теплоходе»

Цель игры: осознание индивидуального стиля поведения, повышение командного взаимодействия и развитие коммуникативных навыков.

Описание игры

Представьте, что мы плывем на теплоходе по морю, наслаждаемся отдыхом, теплым ветерком и музыкой на палубе. И вдруг замечаем, что команда начинает заметно нервничать, суетиться. Явно, что-то пошло не так.

Что вы будете делать в данной ситуации:

- пойдете к капитану выяснить, что случилось;
- вернетесь в каюту и будете сидеть там до получения инструкций;
- предложите свою помощь;
- начнете всех успокаивать;
- наденете жилет и прыгнете в шлюпку.

Каждый обдумывает свой вариант, затем участники объединяются в группы в соответствии с выбранной стратегией.

В группе происходит обсуждение, поиск доказательств (записываются на листке бумаги) правильности выбранного поведения. Спикер от каждой группы доносит точку зрения команды. Все могут задавать вопросы. Ведущий управляет дискуссией.

Рефлексия. В заключение делается вывод, о том, что единого правильного решения для всех не существует, важно услышать аргументы другого и принять возможность личного выбора. Психолог акцентирует внимание на особенностях взаимодействия членов команд, явных и скрытых лидерах.

«Идеальная цивилизация»

Цель игры: осознание жизненных ценностей подростков, развитие коммуникативных навыков.

Описание игры.

Суть игры в создании идеального общества и его обсуждении. Несколько человек (3-4) – представители идеальной цивилизации выходят за дверь, где они придумывают свою идеальную цивилизацию (кто правит,

какие законы, как живут). Те, кто остался – журналисты разных СМИ, которые будут проводить пресс-конференцию и задавать вопросы представителям иной цивилизации соответствующей тематики. Например, Радио «Свобода» – «Какие права и свободы есть на вашей планете? Какие проблемы требуют решения?». «Журнал «Семья» – «Существуют ли на вашей планете семьи? Кто главный в семье новой цивилизации?». Газета «В мире животных» – «Какие животные есть на вашей планете? Умеют ли они разговаривать?». «Журнал «Форбс» – «Есть ли у вас миллионеры? Как стать богатым на вашей планете? Существуют ли деньги?».

Ведущий корректирует вопросы и направляет интервью. Важно отслеживать возможные агрессивные проявления представителей иной планеты.

Рефлексия. В качестве осознания полученных результатов можно обратить внимание подростков на то, есть ли проблемы и трудности в идеальной цивилизации? Можно ли прожить без них в нашем современном мире? Что дает преодоление для развития и благополучия человека?

Стоит отметить и коммуникативный аспект, было ли желание перенять опыт инопланетных представителей, попытка налаживания контакта с чужой цивилизацией.

«Межпланетная станция»

Цель: осознание ценности человеческой жизни, независимо от профессиональной принадлежности, развитие коммуникативных навыков.

Описание игры. Стимульный материал представляет собой набор карточек с различными профессиями и социальными статусами (студент, бизнесмен, домохозяйка, многодетная мать, инженер, слесарь, врач, женщина легкого поведения, депутат и т.д.).

Инструкция. Представьте, что мы находимся на космической станции. На ней произошла небольшая авария и несколько человек надо отправить на землю (обычно достаточно 3). Нужно выбрать – кто это будет?

Каждый делает свой выбор и желающие обосновывают его? Важно уточнять следующие моменты: что будет делать человек, прилетев на Землю? Чем может быть полезен на станции? Ведущий направляет дискуссию и отслеживает групповое взаимодействие (возможность высказаться и быть услышанным).

Рефлексия заключается в принятии ценности человеческой жизни независимо от статуса и профессии. Важен каждый человек – ненужных нет. Стоит обратить внимание на такой аспект – была ли возможность починить поломку на станции? Обсудить, можно ли было это сделать своими силами?

«Королевский двор»

Цель игры: осознание системы ценностей и личной ответственности человека, приобретение навыков управления другими, развитие навыков межличностной коммуникации.

Описание игры.

Инструкция. Представьте, что вы на необитаемом острове. Вам следует организовать королевство. Вам нужно обязательно назначить короля, королеву, фаворита или фаворитку короля (королевы), премьер-министра, силового министра, министра финансов, судью, палача, шута, принца или принцессу, мальчика или девочку для битья. В течение 5 минут каждый распределяет роли. Затем, небольшое обсуждение: чем руководствовались при распределении? Кто выбрал себя? Кто не выбрал себя? На какую роль?

Ведущий уточняет, что это за королевство? Какая власть в нем царит? Кто принимает решение?

Затем предлагается проиграть конкретную ситуацию и желающий (или подросток по выбору психолога) становится ведущим.

Когда он приступит к работе, то становится обладателем абсолютной власти. Не починается ему нельзя. Действия ведущего позволяют сделать весьма достоверные выводы о его структуре личности. Главное, что он сам начинает понимать, что он из себя представляет. Остальные члены группы получают обратную связь. Если кто-то не хочет быть в данной роли – он должен предложить решение ситуации (организовать «переворот»). У тех, кто не участвует в разыгрывании ролей, представляет «народ». Можно спросить «Что народ ждет от данного королевского двора? Почему?»

Рефлексия. Подводя итоги, стоит обратить внимание на следующие аспекты:

- насколько комфортно чувствуют себя «актеры» в роли?
- нравится ли роль? (Напр. Принц, принцесса – «Хорошо, ничего делать не надо, все имеется»).
- не нравится, почему? (Плюсы и минусы понравившихся ролей).
- обсудить вопрос ответственности. Можно ли без нее? («Палач» – может лишать жизни, но сам подчиняется воле короля, «Шут» – может говорить, все что хочет, но несет ли ответственность и принимать решения? «Король», «Королева» – кто назначил сам себя на эти роли – готовы нести ответственность не только за себя?

ВАЖНО! Общение необходимо строить в системе диалога так как внешняя оценка членов группы постепенно перерождается в самооценку каждого ее члена. Тренерам, работая над содержанием, необходимо помнить, что подросток вернется в ту же социальную среду, в которой ради своего саморазвития должен будет пойти на определенный риск. Такую точку зрения на проблему важно учитывать в своей работе: во-первых, это помогает пониманию внутреннего мира подростков и их поведения, в том числе отклоняющегося. Во-вторых, это дает возможность учесть психологические опасности, с которыми встречаются ребята на пути своего развития. В-третьих, это помогает тренерам осознать границы своих возможностей и ответственности, а так же осознать необходимость соблюдения принципов психологической безопасности.

Социальный театр

Цель: удовлетворить потребности подростка в проживании разных ролей, эмоций. Обогадить опыт преодоления личностных и социальных проблем.

1. Спектакль «Подростки»

Автор: А. Валов.

Действующие лица: Мишка, Пёс, Тихая.

Аннотация: Мишка ушел из дома и попал на отшиб, представляемый в его понимании спасением от всех проблем. Там живет Пёс. Он привык тут жить один, у него нет ни друзей, ни семьи, ни привязанности к людям. Эти парни вроде бы сближаются, находят что-то общее, но совершенно очевидно, что оптимист Мишка Псу не нужен. Он всюду мешает, лезет не в свои дела, унижается, почему-то терпит ругательства Пса и никуда не уходит. Вскоре среди этих двух заброшенных душ появляется Тихая – активистка. Она поначалу вливается в эту обособленную от мира компанию, но скоро ее фантазии злят Пса. А у подростков нет рубежа, грани между убийством и халатностью. Все делается в их «вольной» жизни очень легко и просто, что приводит подростков к непоправимым последствиям.

Сценарий «Магазин чувств»

- Здравствуйте! – поздоровался Молодой человек, войдя внутрь магазина, о котором недавно прочитал в рекламе.

- Здравствуйте! – приветливо ответила ему уже немолодая Продавщица.

- Скажите пожалуйста, а есть ли у вас Романтика? Мне нужно примерно 2-3кг.

- Романтика?

Стих

Песня: Падают снежинки

Продавщица удивилась. – Нет, такого товара у нас уже давно нет. Вы наверное о нас в Интернете прочитали, да?

- Да, – кивнул Молодой Человек. – Но там было написано, что у вас должна быть Романтика.

- Это только в online-магазине, - согласилась Продавщица. – У нас этот товар редко пользовался спросом. Обычно те, кому она нужна, заказывают её по Интернету, это и анонимно и по городу с ней идти не надо.

- Разве люди стыдятся того, что хотят Романтики?

- Не знаю. Девушки ещё не так этого стесняются, а вот Мужчины...

- Странно, – задумался Молодой Человек.

Стих

Песня: Весенняя

- А Вы, наверное, Студент факультете Гуманитарных Наук, Писатель или Поэт? – Продавщица внимательно рассматривала Молодого Человека.

- Нет. Я Простой Молодой Человек. – Скажите, а что вы мне можете предложить вместо Романтики?

- Так-так, посмотрим, – Продавщица стала осматривать полки. – Есть, например, Вдохновение. Так как оно быстро выветривается, то лучше его открытым на держать, а использовать всё сразу.

- Да, пожалуй, не откажусь. – согласился Молодой Человек. – Скажите, а какой товар пользуется у вас сейчас наибольшим спросом?

- А спросом у нас пользуются такие товары, как Юмор, Гордость, Тщеславие, Цинизм, Скепсис, Ирония, Вера...

- А как же Любовь?

- О, Любовь во все времена невероятно популярна и всегда пользуется большим спросом.

Стих

Всё начинается с любви:

Твердят: «В начале, было слово...»

А я провозглашаю снова:

Всё начинается с любви...!

Всё начинается с любви

И озаренье, и работа, глаза цветов,

глаза ребёнка –

Всё начинается с любви.

Всё начинается с любви!

С любви!
Я это точно знаю.
Всё, даже ненависть — родная, вечная
Сестра любви.
Всё начинается с любви:
Мечта и страх, вино и порох.
Трагедия, тоска и подвиг —
Всё начинается с любви....
Весна шепнёт тебе: «Живи...»
И ты от шепота качнёшься.
И выпрямишься и начнёшься.
Всё начинается с любви!
Песня: Весеннее танго.

Стих

Песня: Голубица.

- И сколько же она стоит?

- Очень-очень дорого. Любовь – это сильное светлое чувство, сильно концентрированное, и продаётся граммами. Вообще-то у большинства она есть ещё с рождения, но люди её не ценят, и растрачивают её, так и не познав всей её прелести. А у некоторых она остаётся, растёт и увеличивается, и тогда люди могут дарить друг другу Любовь. Вот вам, Молодой Человек, вам когда-нибудь дарили Любовь? – Продавщица мечтательно закатила глаза, видимо, вспоминая свою молодость.

Стих

Песня: Ночью вьюжило да кружило

Это так чудесно, когда дарят Любовь. Сразу чувствуешь себя всемогущим и счастливым, Любовь наполняет тебя всего, это так волшебно!

- Наверное, я ещё слишком молод. Мне ещё никто никогда не дарил Любовь, и я тоже никому её не дарил. После ваших слов мне кажется, что я так ещё и не познал этого чувства, хотя пару минут назад думал совсем иначе.

- Всё у вас впереди... Главное не растратить её раньше времени.

Стих

Песня: В антракте (Про клоунов)

- И что же, многие у вас покупают Любовь? – продолжал расспрашивать Молодой Человек.

- Да как сказать. Я ведь уже сказала, что она продаётся граммами и стоит очень дорого. Вот наша промышленность и придумала, чтобы каждый мог себе позволить любовь, продавать её со всякими добавками. А добавки

мало того, что очень негативные, они часто и плохого качества. Зато стоит такой «экономный» пакет намного дешевле и раскупается чаще.

- Какие же это там вредные добавки? - усмехнулся Молодой Человек.

Стих

Песня: Письмо художника

- Да самые что ни на есть вредные. Любовь и Ненависть, Любовь и Ревность, Любовь и Презрение, и т.п. Такие добавки сами по себе не продаются, Слава Богу, на них отдельно ещё нет покупателей. А так как это тоже естественный товар, он тоже должен быть распространён среди людей. Многие на эту уценку клюют. Молодые джигиты, например, выбирают самую нестрашную на их взгляд добавку – Ревность. Ну а потом убивают на этой почве своих жён и невест.

- Но ведь это не их вина. Ведь если чистую консистенцию не можешь позволить себе купить, приходится выбирать, так сказать, из низшего сорта.

Стих

Песня: Здесь и вместе.

Стих

Песня: Соломинка

- Молодой Человек, я ведь вам чуть не забыла сказать самое важное. Любовь не обязательно покупать, её можно вырастить в себе. Я уже говорила, что она есть у большинства уже с рождения, и что многие её растрачивают на просто так. Но, как говорится, земля помнит, что вырастила. Так же и у нас внутри всегда остаётся то крошечное семечко Любви, которое, если за ним ухаживать, поливать, и убивать сорняки, может вырасти до большого сильного красивого цветка. Просто не все люди в это верят, у многих нет на это достаточно Терпения или Надежды.

Стих

Песня: Жизнь продолжается.

Итак, Молодой Человек, вы решились на что-нибудь?

- Да, конечно, – улыбнулся он в ответ. – Мне, пожалуйста, 2кг Вдохновения и по килограмму Терпения, Веры и Надежды для удобрения моего семечка Любви. Спасибо вам большое.

Стих

Давай мы в душу впустим свет,

Провеетим мы её, протрём,

Чтобы была белей, чем снег

И выше гор за тем окном.

Давай мы выбросим печаль

И скука с грустью не нужны.

И мелочных обид не жаль,
Лишь бы обратно не пришли.
Давай завалы разберём,
Что накопились за года,
Давай мы в этот новый дом
Внесём лишь зёрнышки добра.
Давай посадим здесь любовь,
Начнём ухаживать за ней,
Мы спрячемся от злых ветров
И будет больше светлых дней.

Песня: Финальная.