

Утверждаю  
Директор  
Краевого центра семьи и детей



**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА КРАЕВОГО ЦЕНТРА СЕМЬИ И ДЕТЕЙ ПО  
ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ  
«Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!»**

**Авторы:**

*Захарова Л.С., заведующий отделением психологической помощи по телефону  
Краевого центра семьи и детей;*

*Овсиенко О.В., педагог-психолог отделения психологической помощи по телефону  
Краевого центра семьи и детей;*

*Бубко Ирина Валентиновна, заведующий отделением социальной психолого-  
педагогической помощи семье и детям;*

*Маштанова Н. В., педагог-психолог кризисного отделения для несовершеннолетних;*

*Любичева Е. А. педагог-психолог стационарного отделения для  
несовершеннолетних.*

2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.</b>	<b>3-8</b>
<b>2. Тематический план:</b>	<b>9-10</b>
<b>2.1 Модуль I «Методическая помощь специалистам, работающим с несовершеннолетними»:</b>	
2.1.1 Содержание модуля I	<b>11-13</b>
<b>2.2 Модуль II</b>	<b>14-15</b>
<b>«Проведение специфической и неспецифической профилактики суицидального поведения несовершеннолетних».</b>	
2.2.1 Содержание модуля II	<b>16</b>
Занятия с элементами тренинга для детей младшего подросткового возраста (11-14 лет).	<b>16-20</b>
Занятия с элементами тренинга для детей старшего школьного возраста (15-18л.).	<b>20-25</b>
<b>2.3 Модуль III «Оказание психолого-педагогической, информационной и методической помощи родителям по профилактике суицидального поведения у несовершеннолетних в семье».</b>	<b>26</b>
2.2.3 Содержание модуля III	<b>27-30</b>
<b>3. Критерии эффективности программы.</b>	<b>31-32</b>
<b>4. Рекомендуемая литература:</b>	<b>33-35</b>
<b>Приложение 1</b>	
<b>Конспекты занятий с элементами тренинга для детей младшего подросткового возраста (11-14 лет);</b>	
<b>Конспекты занятий с элементами тренинга для детей старшего школьного возраста (15-18л.).</b>	
<b>Приложение 2</b>	
<b>Конспекты семинаров-практикумов для родителей.</b>	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** программы обусловлена Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761). Данная программа как инновационная социальная технология, позволит осуществлять комплексную профилактику суицидального поведения несовершеннолетних на территории Красноярского края. По данным Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, начиная со 2 квартала 2012 г., по состоянию на 1 января 2017 г., на детский телефон доверия со всех субъектов Российской Федерации поступило **15 307** обращений жесткого обращения с ребенком, в том числе: 4221 обращение – от детей и подростков, 1 107 обращений – от родителей детей и подростков (лиц, их заменяющих), 1621 обращение – от иных граждан; по вопросу жестокого обращения с ребенком в среде сверстников 5318 обращений, в том числе: 4079 обращений – от детей и подростков; 974 обращения от родителей детей и подростков (лиц их замещающих); 265 обращений от иных граждан; по проблеме суицида 7840 обращений граждан; 3731 обращение - от детей и подростков; 919 обращений – от родителей детей и подростков (лиц их замещающих); 3162 - от иных граждан. Опираясь на ежегодные статистические данные Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации по проблеме суицида на детский телефон доверия поступило в 2014г. – 5 820 обращений; в 2015 - 6 816 обращений; в 2016 г. – 7840 обращений. Из этого следует, что количество обращений по проблеме суицида с 2014 года увеличилось на 2 020 обращений.

В 2016 году в следственных подразделениях Главного следственного управления Следственного комитета России по Красноярскому краю зарегистрировано 200 сообщений о суицидальных попытках несовершеннолетних и 21 завершённый суицид. Согласно статистике Главного следственного управления, наибольшее количество покушений на суицид совершается в возрасте с 12 до 16 лет.

Инновационный подход к решению проблемы суицидального поведения предполагает приоритет первичной профилактической работы, которая должна охватывать три основные сферы жизнедеятельности несовершеннолетних: сферу

семьи, сферу деятельности и сферу досуга, включая связанное с ними микросоциальное окружение.

**Цель программы:** обеспечение психолого-педагогических условий и организация деятельности, направленной на проведение первичной профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

**Задачи программы:**

1. Повышение компетентности специалистов в области первичной профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

2. Развитие у несовершеннолетних навыков преодоления трудностей и разработке жизнеутверждающего сценария.

3. Оказание психологической и информационной помощи родителям в области воспитания детей и предупреждения суицидального поведения.

**Целевая группа:**

В программе участвуют:

– **несовершеннолетние;**

– **специалисты**, работающие с несовершеннолетними в учреждениях социального обслуживания (социально-реабилитационных центрах, центрах социальной помощи семье и детям, комплексных центрах социального обслуживания и т.д.); в образовательных учреждениях (школах, детских домах, центрах дополнительного образования и т.д.); в учреждениях культуры (краевых и районных библиотеках, домах культуры и пр.);

– **родители**, имеющие несовершеннолетних детей.

**Теоретическое обоснование программы.**

Теоретическим обоснованием программы послужили теории профилактики суицидального поведения, разработанные отечественными и зарубежными учеными: Моховиковым А.Н., Дюркгеймом Э., Александровым А.А., Шнейдманом Э. и др., изучение которых позволило выделить основное направление профилактической деятельности для специалистов – повышение компетентности в области проведения профилактики суицидального поведения у несовершеннолетних.

Практической и теоретической основой для профилактической работы с несовершеннолетними послужили работы: Клейберга Ю.А., Личко А.Е., Малкина-

Пых И.Г. и др., изучение которых позволило выделить основные направления профилактически суицидального поведения несовершеннолетними.

**В результате реализации данной программы специалисты, работающие с несовершеннолетними, должны знать:**

- основы нормативно – правовой базы
- особенности подросткового возраста;
- информацию о причинах, факторах и проявления суицидального поведения несовершеннолетних;
- методы диагностики суицидального поведения несовершеннолетних;

- формы и методы проведения первичной профилактики;

**должны уметь:**

- диагностировать риски суицидального поведения несовершеннолетних;
- выстраивать доверительные взаимоотношения с несовершеннолетними;
- владеть формами индивидуальной и групповой работы с несовершеннолетними;
- организовывать профилактическую работу.

**Несовершеннолетние должны знать:**

- о чувствах и эмоциях человека;
- о влиянии стресса на организм человека;
- о причинах возникновения конфликтов и выходов из них;
- о гендерных особенностях взаимоотношений;
- о том, что такое уверенное поведение;
- о причинах возникновения кризисов и выходов из них.

**должны уметь:**

- выстраивать межличностные отношения;
- контролировать проявление негативных чувств и эмоций;
- осуществлять эмоциональный и поведенческий контроль;
- противостоять внешнему давлению;
- конструктивно выходить из конфликтных ситуаций;
- рефлексировать и регулировать свое поведение.

## **Родители несовершеннолетних должны знать:**

- возрастные особенности детей и подростков;
- влияние семейных дисфункций на поведение подростков;
- причины и признаки проявлений суицидального поведения несовершеннолетних.

### **должны уметь:**

- выстраивать доверительные взаимоотношения с подростком;
- контролировать эмоции и их проявления по отношению к членам семьи;
- вовремя распознавать и предупредить проявления суицидального поведения;
- уметь корректировать отклоняющееся поведение.

## **Продолжительность программы и периодичность занятий.**

Срок реализации программы – 1 год.

**Для специалистов:** 9 мероприятий по 1–2 часа, один раз в месяц (организационные мероприятия, семинар, тренинг, вебинары, круглый стол).

**Для несовершеннолетних:** проведение неспецифической профилактики – 12 занятий по 1,5 часа, один раз в месяц.

**Для родителей:** оказание психолого-педагогической, информационной помощи – 4 мероприятия (организационные мероприятия, семинары-практикумы) по 1–2 часа, один раз в месяц.

**Методы сбора информации о динамике состояния (развития) лиц целевой группы:** наблюдение, диагностика, анкетирование, беседа.

## **Формы работы и методы работы с целевой группой:**

- **для специалистов:** беседы, семинары, вебинары, мастер-классы, консультации
- **для несовершеннолетних:** занятия с элементами тренинга; игры, беседы, консультации;
- **для родителей:** тематические беседы, родительские собрания, консультации.

## **Ожидаемые результаты:**

**У специалистов** повышение компетентности в области первичной

профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

**У несовершеннолетних** развитие навыков преодоления трудностей, стремления к здоровому образу жизни, умений безопасного поведения.

**У родителей** ожидается повышения уровня информированности об особенностях подросткового возраста, причинах и факторов отклоняющегося, в том числе суицидального поведения несовершеннолетних, формирование навыков конструктивного общения с несовершеннолетними, развитие умения поддерживать позитивный психологический климат в семье и др.

## **Ресурсное обеспечение**

### **В реализации**

- мультимедийное оборудование (для проведения занятий, семинаров);
- компьютер, интернет-канал (для проведения вебинаров);
- доска магнитная, флипчарт (для проведения занятий, мастер-классов);
- канцелярские принадлежности по количеству участников: бумага А4, бумага А3, ватман, маркеры для бумаги цветные, маркеры для доски, фломастеры цветные, стикеры, магниты, мел цветной, бэйджи, скотч, скотч бумажный (для проведения занятий, мастер-классов).

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Модуль I «Методическая помощь специалистам, работающим с несовершеннолетними».

**Цель модуля I:** повышение уровня компетентности специалистов в вопросах организации и проведения первичной профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

#### **Задачи модуля I:**

1. Познакомить специалистов с проблемой суицидального поведения несовершеннолетних.
2. Изучить возможности комплексного подхода к профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.
3. Рассмотреть диагностические методики для первичной профилактики суицидального поведения.
4. Познакомить с формами и методами организации профилактики суицидального поведения.

#### **Тематический план модуля I**

<b>Мероприятия</b>	<b>Исполнители</b>
1.1. Организационные мероприятия. 1. Информирование специалистов из городов и районов Красноярского края о начале работы по комплексной программе первичной профилактики суицидального поведения несовершеннолетних «Я выбираю жизнь». 2. Составление списков организаций, участвующих в комплексной программе первичной профилактики суицидального поведения несовершеннолетних «Я выбираю жизнь».	специалисты отдела организационно-методического сопровождения Краевого центра семьи и детей



3. Информирование участников модуля I о времени и месте проведения семинара.	
2. Семинар по профилактике суицидального поведения среди подростков «Увидеть, понять, спасти!».	психолог

## **Содержание модуля I.**

### **1.1. Организационные мероприятия.**

Информирование специалистов из городов и районов Красноярского края о начале работы по программе, составление списков организаций, участвующих в программе.

### **1.2. Семинар «Увидеть, понять, спасти!»**

#### **1 день**

*Цель:* совершенствование профессиональной компетентности специалистов работающих с подростками по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних.

*Задачи:*

1. Обобщить информацию по теме – подростковый суицид;
2. Определить формы работы с подростками «группы риска»;
3. Определить свою роль (специалиста) в первичной профилактике суицидального поведения.

*План:*

#### **1 день**

1. Открытие семинара;
2. Особенности подросткового возраста (периодизация подросткового возраста, особенности современного подростка, понятие смерти в детском и подростковом возрасте);
3. Особенности подросткового суицида (модели саморазрушающего поведения, общие черты суицида, причины подросткового суицида)
4. Модель профилактической работы;
5. Составление плана/программы работы по первичной профилактике суицида в рамках своей компетентности/учреждения;
6. Критерии эффективности профилактических программ;
7. Подведение итогов первого дня.

#### **2 день**

*Цель:* организация и проведение работы с «группой риска» по первичной профилактике суицидального поведения.

*Задачи:*

1. Рассмотреть критерии, определяющие подростков в «группу риска»;
2. Изучить и обобщить воспитательные, учебные мероприятия для профилактики суицида в подростковой среде.

*План:*

1. Критерии группы риска;
2. Факторы препятствующие суицидального поведения;
3. Психологическая диагностика:

*Цветовой тест М. Люшера;*

*Тест выявления суицидального риска у детей А.А. Кучер, В.П. Костюкевич;*

*Методика «Незаконченные предложения»;*

*Вариант методики Тест Сакса-Леви;*

*Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка;*

*Методика «Сигнал». Иматон.;*

*Факторный личностный опросник Кеттелла;*

*Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга (картинки с людьми);*

*Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева);*

*Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой); Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнайдер);*

*Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсова;*

*Опросник Басса-Дарки.*

4. Обратная связь.

*Ожидаемые результаты:*

1. Своевременное выявление особенностей подростка, которые могут способствовать суицидальному поведению.
2. Умение специалистами использовать знания об особенностях суицидального поведения в профилактической работе.

## Модуль II

### «Проведение специфической и неспецифической профилактики суицидального поведения несовершеннолетних».

**Цель модуля II:** формирование у несовершеннолетних навыков ответственного поведения и преодоления жизненных трудностей.

#### Задачи модуля II:

1. Познакомить несовершеннолетних с такими понятиями как: чувства и эмоции, стресс, конфликты, жизненный кризис и т.д.
2. Отработать навыки выстраивания межличностные отношений.
3. Сформировать навыки конструктивно выходить из конфликтных ситуаций.
4. Отработать навыки самоконтроля в стрессовой ситуации.

#### Тематический план модуля II

Мероприятия	Исполнители
<b>Занятия с элементами тренинга для детей младшего подросткового возраста (11-14 лет)</b>	
1. Знакомство. Обсуждение и принятие правил. Первичная диагностика группы. Подведение участников к осознанию внутренних и внешних ресурсов участников. 2. Развитие способности делать самостоятельно свой выбор и умения поступать в соответствии со своим решением; 3. Формирование положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям; 4. Выявление эмоционального потенциала личности и связанного с ним поведенческого и деятельностного паттернов. Выявление эмпатических способностей (умения сопереживать);	Психолог

<p>5.Формирование навыков поведения и поведенческих сценариев, организация общения;</p> <p>6. Формирование знаний и навыков саморегуляции.</p>	
<p><b>Занятия с элементами тренинга для детей старшего школьного возраста (15-18л.)</b></p>	
<p>1.Знакомство. Обсуждение и принятие правил. Первичная диагностика группы. Подведение участников к осознанию внутренних и внешних ресурсов участников;</p> <p>2. Раскрытие механизма манипуляции. Формирование знаний о сопротивлении давлению со стороны;</p> <p>3. Формирование положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям;</p> <p>4. Выявление эмоционального потенциала личности и связанных с ним поведенческого и деятельностного паттернов. Выявление эмпатических способностей (умения сопереживать);</p> <p>5. Формирование навыков поведения и поведенческих сценариев, организация общения;</p> <p>6. Формирование отношения к кризису как к возможности для саморазвития.</p>	<p>Психолог</p>

## Содержание модуля II

### Занятия с элементами тренинга для детей младшего подросткового возраста (11-14 лет).

#### Занятие 2.1.

*Цель:* Знакомство. Обсуждение и принятие правил. Первичная диагностика группы. Подведение участников к осознанию внутренних и внешних ресурсов участников;

*Задачи:*

1. Познакомить участников между собой,
2. Научить взаимодействию
3. Раскрыть внутренние и внешние ресурсы участников.

*План:*

- Приветствие;
- Разминка;
- Знакомство;
- Обсуждение и принятие правил группы;
- Упражнение «Мое имя»;
- Упражнение «Я рад тебя видеть»;
- Игра «Комплименты»;
- Упражнение «Если бы я был цветком...»;
- Упражнение «Тропинка»;
- Упражнение «Ищите секрет»;
- Упражнение «Основное в человеке»;
- Итоги занятия (рефлексия);
- Прощание.

*Ожидаемый результат:*

Создание сплоченной группы для занятий с элементами тренинга.

#### Занятие 2.2.

*Цель:* Развитие способности делать самостоятельно свой выбор и умения поступать в соответствии с собственным решением.

*Задачи:*

1. Выявить и определить, что такое манипуляции;
2. Научиться способам защиты от манипуляций.

*План:*

- Приветствие. «Общение без слов»;
- Диспут на тему: «Что такое манипуляция?»;
- Проигрывание по ролям ситуации манипулятивного поведения;
- Анализ ситуации с точки зрения манипулятивного поведения;
- Упражнение «Двое на одного!»;
- Упражнение «Соппротивление»;
- Беседа на тему: «Как избежать анипуляционной ловушки»;
- Проигрывание ситуаций с часто встречающимися формами манипуляций;
- Итоги занятия (рефлексия);
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Формирование умения определять, что такое манипуляции, знаний и навыков по противостоянию манипуляциям со стороны окружающих.

**Занятие 2.3.**

*Цель:* Формирование положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям.

*Задачи:*

1. Провести профилактику положительного образа будущего;
2. Формировать убеждения, что человек способен влиять на свое будущее;
3. Формировать навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу.

*План:*

- Приветствие;
- Разминка;
- Арт-терапевтическая методика «Карта эмоций»;
- Упражнение «Назови эмоцию».
- Упражнение «Цветные звуки моего тела»;
- Упражнение «Рисунки эмоций и чувств»
- Рефлексия всего занятия;
- Итоги занятия;

– Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Умение понимать и объяснять свои чувства, сопереживать и сочувствовать другому.

#### **Занятие 2.4.**

*Цель:* 1. Выявление эмоционального потенциала личности и связанных с ним поведенческого и деятельностного паттернов;

2. Выявление эмпатических способностей (умения сопереживать).

*Задачи:*

1. Выяснить понятия чувств и эмоции;
2. Выявить эмоциональный потенциал участников занятия;
3. Научиться определять что чувствует другой;
4. Научиться проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание).

*План:*

- Упражнение «Приветствие в парах»;
- Упражнение «Чувства»;
- Упражнении «Передача чувств»;
- Упражнение «Дружественная ладошка»;
- Упражнение «Зеркало»;
- Упражнение «Картина двух художников» ;
- Упражнение «Я тебя понимаю»;
- Подведение итога;
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Сформированное умение сопереживать и сочувствовать другому.

#### **Занятие 2.5**

*Цель:* Формирование навыков поведения и поведенческих сценариев, организация общения;

*Задачи:*

1. Научиться конструктивно решать конфликты;



*План:*

- Приветствие;
- Разминка;
- Упражнение «Умение слушать»;
- Занятие с элементами тренинга «Что такое конфликт»;
- Упражнение «Варианты общения»;
- Упражнение «Шалаш»;
- Рефлексия всего занятия;
- Итоги занятия;
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Сформированное представление о конфликте и поведении в конфликтной ситуации.

## **Занятие 2.6**

*Цель:* Формирование отношения к кризису как к возможности для саморазвития.

*Задачи:*

1. Научиться контролировать агрессию;
2. Научиться расслабляться, снимать напряжение;
3. Научиться приемам саморегуляции;
4. Выработать стратегию поведения в кризисных ситуациях.

*План:*

- Приветствие;
- Упражнение «Прорвись в круг»;
- Упражнение «Внутренние и внешние ресурсы»;
- Ролевая игра «Сломавшийся автобус»;
- Игра «Замри – отомри»;
- Упражнение «Видеть то, что скрыто»;
- Упражнение «Дыши и думай красиво»;
- Упражнение «Спустить пар»;
- Техники саморегуляции;
- Релаксационное упражнение «Убежище»;

- Итоги занятия;
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Начальная стадия формирования знаний и навыков по саморегуляции

## **Занятия с элементами тренинга для детей старшего школьного возраста (15-18л.)**

### **Занятия 2.7**

*Цель:* Знакомство. Обсуждение и принятие правил. Первичная диагностика группы.

Подведение участников к осознанию внутренних и внешних ресурсов участников.

*Задачи:*

1. Познакомить участников между собой,
2. Научить взаимодействию
3. Раскрыть внутренние и внешние ресурсы участников.

*План:*

- Приветствие;
- Разминка;
- Знакомство;
- Обсуждение и принятие правил группы;
- Упражнение «Мое имя»;
- Упражнение «Я рад тебя видеть»;
- Игра «Комплименты»;
- Упражнение «Если бы я был цветком...»;
- Игра «Король»;
- Упражнение «Тропинка»;
- Упражнение «Ищите секрет»;
- Упражнение «Основное в человеке»;
- Рефлексия всего занятия;
- Итоги занятия;
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Создание сплоченной группы для занятий с элементами тренинга.

## **Занятие 2.8**

*Цель:* раскрытие механизма манипуляций. Формирование знаний о сопротивлении давлению со стороны.

*Задачи:*

1. Выявить и определить, что такое манипуляции;
2. Научиться способам защиты от манипуляций.

*План:*

Приветствие. «Общение без слов»;

- Диспут на тему: «Что такое манипуляция?»;
- Проигрывание по ролям ситуации манипулятивного поведения;
- Анализ ситуации с точки зрения манипулятивного поведения;
- Упражнение «Двое на одного!»;
- Упражнение «Сопротивление»;
- Беседа на тему: «Как избежать анипуляционной ловушки»;
- Проигрывание ситуаций с часто встречающимися формами манипуляций;
- Итоги занятия (рефлексия);
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Формирование умения определять, что такое манипуляции, знаний и навыков по противостоянию манипуляциям со стороны окружающих.

## **Занятие 2.9**

*Цель:* формирование положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям.

*Задачи:*

1. Провести профилактику положительного образа будущего;
2. Формировать убеждения, что человек способен влиять на свое будущее;
3. Формировать навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу.

*План:*

- Приветствие;
- Разминка «Пересядьте, кто...»;
- Упражнение «Чем я отличаюсь»;
- Упражнение « Брачное объявление» ;
- Упражнение «Я – это Я»;
- Упражнение «Мой жизненный путь» ;
- Восточная притча «Всё в твоих руках»;
- Упражнение «Письмо другу»;
- Подведение итога;
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Умение понимать и объяснять свои чувства, сопереживать и сочувствовать другому.

## **Занятие 2.10**

*Цель:*

1. Выявление эмоционального потенциала личности и связанных с ним поведенческого и деятельностного паттернов.
2. Выявление эмпатических способностей (умения сопереживать).

*Задачи:*

1. Выяснить понятия чувств и эмоции.
2. Выявить эмоциональный потенциал участников занятия.
3. Научиться определять что чувствует другой.
4. Научиться проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание).

*План:*

- Приветствие;
- Разминка;
- Упражнение «Приветствие в парах»;
- Упражнение «Чувства»;
- Упражнении «Передача чувств»;
- Упражнение «Дружественная ладошка»;

- Упражнение «Зеркало»;
- Упражнение «Картина двух художников» ;
- Упражнение «Я тебя понимаю»;
- Подведение итога;
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Сформированное умение сопереживать и сочувствовать другому.

## **Занятие 2.11**

*Цель:* формирование навыков поведения и поведенческих сценариев, организация общения

*Задачи:*

Научиться конструктивно решать конфликты.

*План:*

- Приветствие;
- Разминка;– Упражнение «Умение слушать»;
- Занятие с элементами тренинга «Что такое конфликт»;
- Упражнение «Варианты общения»;
- Упражнение «Шалаш»;
- Рефлексия всего занятия;
- Итоги занятия;
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Сформированное представление о конфликте и поведении в конфликтной ситуации.

## **Занятие 2.12**

*Цель:* формирование отношения к кризису как к возможности для саморазвития.

*Задачи:*

1. Научиться контролировать агрессию;
2. Научиться расслабляться, снимать напряжение;

3. Научиться приемам саморегуляции;
4. Выработать стратегию поведения в кризисных ситуациях.

*План:*

- Упражнение «Приветствие»;
- Упражнение «Прорвись в круг»;
- Упражнение «Внутренние и внешние ресурсы»;
- Ролевая игра «Сломавшийся автобус»;
- Игра «Замри – отомри»;
- Упражнение «Видеть то, что скрыто»;
- Упражнение «Дыши и думай красиво»;
- Упражнение «Спустить пар»;
- Техники саморегуляции;
- Релаксационное упражнение «Убежище»;
- Итоги занятия;
- Прощание.

*Ожидаемые результаты:*

Начальная стадия формирования знаний и навыков по саморегуляции.

**Модуль III «Оказание психолого-педагогической, информационной и методической помощи родителям по профилактике суицидального поведения у несовершеннолетних в семье».**

**Цели модуля III:**

- повышение уровня родительской компетентности в вопросах взаимоотношения с несовершеннолетними в семье;
- оказание помощи родителям по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

**Задачи модуля III:**

1. Познакомить родителей с возрастными особенностями несовершеннолетних.
2. Дать информацию о влиянии семейных дисфункций на их поведение.
3. Проинформировать о причинах и признаках проявлений суицидального поведения несовершеннолетних.
4. Отработать навыки выстраивания доверительных взаимоотношений с несовершеннолетними.
5. Научить своевременно, распознавать проявления суицидального поведения.

**Тематический план модуля III**

<b>Мероприятия</b>	<b>Исполнители</b>
Организационные мероприятия: Презентация программы (цель, актуальность, подход, методы работы).	психолог
1. Семинар-практикум «Суицид или крик души!»; 2. Семинар-практикум «Чтобы сохранить детскую жизнь...»; 2. Семинар-практикум «Подростковый возраст. Как не потерять контакт с ребенком»; 3. Семинар-практикум «Система поощрения и наказания во взаимодействии с ребенком в семье».	психолог, социальный педагог

**Содержание модуля III**

### **Семинар-практикум 3.1. «Суицид или крик души».**

*Цель:* предупреждение случаев совершения суицидальных попыток несовершеннолетними;

*Задачи:*

- 1) познакомить родителей с типами суицидального поведения;
- 2) раскрыть мифы о суициде;
- 3) обсудить причины, признаки и характер подросткового суицида.

*План:*

1. Вступительная часть. Объявление темы.
2. Мини-лекция «Мифы и факты о суициде»;
3. «Типы суицидального поведения, его динамика развития»;
4. Дискуссия по теме: «Предпосылки и причины возникновения суицидальных попыток?»;
5. Мозговой штурм «Суицид» (особенности поведения, психоэмоционального состояния, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей);
6. Анализ анкет учащихся и родителей (проводится заранее);
7. Рефлексия. Упражнение «Свободный микрофон».

*Ожидаемые результаты:*

Родители получают теоретические знания о причинах, предпосылках подросткового суицида, типах суицидального поведения.

### **Семинар-практикум 3.2 «Чтобы сохранить детскую жизнь...».**

*Цель:* Определение роли взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях.

*Задачи:*

- 1) обсудить безопасное использование сети Интернет детьми;
- 2) познакомить родителей с факторами, препятствующими возникновению суицидального поведения у подростков
- 3) формировать умения и навыки ведения конструктивного диалога с несовершеннолетними.

*План:*



1. **Теоретическая часть.** Дискуссия «Интернет-безопасность подростка».
2. Мини-лекция «Антисуицидальные факторы личности».
3. **Практическая часть.** Упражнение «Слушать чувства» (техника активного слушания).
4. Упражнение «Скорая помощь ребенку» (техника «Я-сообщение»).
5. Заключительная часть. Упражнение «Пожелание».
6. Памятка для родителей по профилактике суицида.

*Ожидаемые результаты:*

Родители знакомятся с антисуицидальными факторами, техниками для построения конструктивных взаимоотношений с подростками

### **Семинар-практикум 3.3 «Подростковый возраст. Как не потерять контакт с ребенком».**

*Цель:* расширение знаний родителей в области педагогики и психологии, поиск альтернативных, социально - приемлемых способов взаимодействия с детьми.

*Задачи:*

1. Расширить знания родителей о возрастных особенностях психики подростков;
2. Выработать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить родителей различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели;
3. Обучить способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля, сдерживания негативных импульсов;
4. Обучить приемам регуляции своего эмоционального состояния;

*План:*

1. **Теоретическая часть.** Мини-лекция «А какой он подросток?» (возрастные особенности)
2. «Основные принципы общения»
3. **Практическая часть.** Обсуждение ситуаций в группах.
4. Мозговой штурм «Причины отклонения в поведении детей».
5. Упражнение «Эмоциональное восприятие».
6. Упражнение «Чаша чувств».

7. Рефлексия.

8. Раздача памяток-рекомендаций.

*Ожидаемые результаты:*

Родители приобретают педагогические и психологические знания по гармонизации детско-родительских отношений.

### **Семинар-практикум 3.4 «Система поощрения и наказания во взаимодействии с ребенком в семье».**

*Цель:* содействие установлению благоприятного микроклимата в семье, определение оптимальных позиций родителей в вопросах воспитания детей.

*Задачи:*

1. Формировать у родителей культуру поощрения и наказания в семье.
2. Показать преимущества ненасильственных методов воспитания детей.
3. Определить средства и приемы построения гуманных взаимоотношений в семье.

*План:*

1. Введение в тему. Китайская притча «Ладная семья»;
2. Теоретическая часть. Анализ итогов анкетирования родителей;
3. «Модели поведения родителей в семье»;
4. «Правила и виды наказаний»;
5. «Какой должна быть похвала»;
6. Юридическая ответственность родителей за жестокое обращение с детьми;
7. Практическая часть. Разбор ситуаций «Определение действенных ограничений»;
8. Упражнение «Человек»;
9. Памятка для родителей.

*Ожидаемые результаты:*

Родители пополняют арсенал знаний по воспитанию детей в семье, знакомятся с правилами воспитательных мер.

## **Критерии эффективности программы:**

**Критерий 1.** «Компетентность специалистов по проблеме суицидального поведения несовершеннолетних».

Показатели: знание основ нормативно – правовой базы, особенностей подросткового возраста, информации о причинах, факторах и проявления суицидального поведения несовершеннолетних, методов диагностики суицидального поведения несовершеннолетних, форм и методов проведения первичной профилактики, (проверяется тестированием). Умение квалифицированно организовывать профилактику суицидального поведения несовершеннолетних (определяется по качеству разработанных профилактических программ, числу снятых с учета детей).

**Критерий 2.** «Сформированность у несовершеннолетних навыков ответственного поведения и преодоления жизненных трудностей». Показатели: знание о влиянии стресса на организм, чувствах и эмоциях, причинах возникновения конфликтов и выходов из них, гендерных особенностей взаимоотношений, причинах возникновения кризисов и выходов из них (определяется с помощью тестирования). Умение выстраивать межличностные отношения, контролировать проявление негативных чувств и эмоций, противостоять внешнему давлению, конструктивно выходить из конфликтных ситуаций, рефлексировать и регулировать свое поведение (определяется с помощью наблюдения изменения в учебе, поведении, диагностики).

**Критерий 3.** «Повышение уровня родительской компетентности в вопросах взаимоотношения с несовершеннолетними в семье»

Показатели: знание возрастных особенностей несовершеннолетних, влияние семейных дисфункций на поведение подростков, причины и признаков проявлений суицидального поведения у несовершеннолетних (определяется с помощью тестирования). Умение выстраивать доверительные взаимоотношения с подростком, контролировать эмоции и их проявления по отношению к членам семьи, вовремя распознавать и предупредить проявления суицидального поведения (определяется методом наблюдения).

## **Рекомендуемая литература:**

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. - СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
2. Актуальные проблемы социализации воспитанников интернатных учреждений: дополнительная образовательная программа повышения квалификации педагогических кадров интернатных учреждений для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Н.Ф. Яковлева; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 72с.
3. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: учеб.-метод. Пособие / Под ред. М. И. Рожкова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.
4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.
5. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. – Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2007. – 377 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960с.
7. Психология подростка. Полное руководство для психологов, педагогов и подростков, под редакцией члена – корреспондента РАО А.А. Реана. – СПб – ЕВРОЗНАК, 2010. – 432с.
8. Суицидология. Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М.: «Когито - Центр», 2007. – 569 с.
9. Яковлева Н.Ф. Разработка индивидуально-ориентированных воспитательных и коррекционно-развивающих программ для социально дезадаптированных детей и подростков: учебно-методическое пособие / Н. Ф. Яковлева; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 144с.
10. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с.
11. Башкатов И. П. Психология неформальных подростково-молодежных групп. – М.: изд-во «Информпечать», 2006. – 336 с.

12. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков.
13. Комплексная программа первичной профилактики девиантного поведения подростков и молодежи «Здоровое поколение нового века» Автор Овсиенко О. В., Мокроусова О. Ю. Красноярск 2009 – 128 с.
14. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008. – 192 с.].
15. Наш проблемный подросток: понять и договориться. / Под ред. профессора Регуш Л.А. - Санкт-Петербург, 2009.
16. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960с.
17. Моница Г. Б., Лютова-Робертс Е. К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: «Речь», 2005. – 224 с.
18. Практикум по девиантологии/ Автор-составитель Ю А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007. –144 с.
19. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207с.
20. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений. – М: Генезис, 2003. – 160 с.
21. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. – М: Генезис, 2003. – 336 с.
22. Шапиро Б. М., Башмакова Л. Н., Курманова Г. У. Здоровый образ жизни. Пособие для учителей. – Алма-Аты: изд-во «Веста», 2003. – 272 с.
23. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.: Речь, 2007. – 210 с.
24. Бернштейн Н. Энциклопедия выживания для родителей. – М.: Изд-во Эксмо, 2011. – 448 с.
25. Вместе – дружная семья: (сборник методических материалов по проблемам семейного воспитания / Под. ред. Шлеманзон Т. Г. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2005. – 88 с.
26. Вроно Е. М. Поймите своего ребенка. – М.: Дрофа, 2002. – 224 с.
27. Кволс К. Как воспитывать детей без наказания – СПб.: ИГ: «Весь», 2006. –

288с.

28. Росс А. Наши дети – наши проблемы. – Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 2006.  
– 320 с.

**Конспекты занятий с элементами тренинга для детей младшего подросткового  
возраста (11-14 лет).**

**1 занятие**

**Цели занятия:**

1. Знакомство;
2. Обсуждение и принятие правил;
3. Первичная диагностика группы (если специалист считает нужным);
4. Подведение участников к осознанию внутренних и внешних ресурсов участников.

**Задачи:**

1. Познакомить участников между собой;
2. Научить взаимодействию;
3. Раскрыть внутренние и внешние ресурсы участников.

**План занятия:**

- Приветствие;
- Разминка;
- Знакомство;
- Обсуждение и принятие правил группы;
- Упражнение «Мое имя»;
- Игра «Комплименты»;
- Упражнение «Если бы я был цветком...»;
- Упражнение «Тропинка»;
- Упражнение «Ищите секрет»;
- Упражнение «Основное в человеке»;
- Итоги занятия (рефлексия);
- Прощание.

**Ожидаемый результат:**

Создание сплоченной группы для занятий с элементами тренинга

**Ход занятия:**

**Знакомство (10 мин)**

Психолог: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На наших занятиях нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени - Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть

тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы, и ведущие тоже, в течение всех занятий будут обращаться к вам только по этому имени.

### **Разминка (5 мин)**

Давайте с вами поздороваемся. Все встают и начинают беспорядочно ходить. Теперь стараемся поздороваться с каждым из группы веселым взглядом, теперь помашем каждому участнику правой рукой, поздороваемся друг с другом правой ногой, хлопнем ладошкой по ладошке другого, поздороваемся мизинчиками...

### **Обсуждение правил группы (10 мин)**

Прежде чем предложить правила, имеет смысл спросить группу, какие правила они бы хотели принять? Все правила пишутся на доске. Оговаривается, что их количество может меняться. Также могут вводиться ситуационные правила. Эти, принятые группой правила, рекомендуется повторять в начале каждого занятия. Вот некоторые из них:

1. **Правило конфиденциальности.** Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы
2. **Правило активности.** Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.
3. **«Здесь и сейчас».** Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.
4. **«Правило круга».** Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.
5. **«1 микрофон».** Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.
6. **«Я-высказывания».** Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»
7. **Принцип доброжелательности.** Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

### **Упражнение «Мое имя» (10 мин)**



На листке А4 участники вертикально пишут свое имя. Напротив каждой буквы подписывается какая-нибудь характеристика, начинающаяся на эту букву. На все дается 5 минут, каждый участник представляется в круге, давая, таким образом, себе характеристику.

### Упражнение «Комплимент» (10 мин)

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Итог: Как вы себя ощущали, когда хвалили вас?

### Упражнение «Если бы я был цветком» (25 мин)

Участникам раздаются листки с предложенным заданием.

Продолжите, пожалуйста, фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову. Можете представить себе, что где – то далеко есть страна, в которой люди, когда хотят, могут превращаться в предметы или живых существ. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

Если бы я был цветком, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был животным, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был птицей, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был насекомым, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был деревом, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был мебелью, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был музыкальным инструментом, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был домом, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был автомобилем, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был дорогой, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был страной, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был игрой, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был чем то съедобным, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был краской, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был книгой, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был одеждой, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был частью тела, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был месяцем года, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был числом, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был днем недели, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был частью речи, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Прочтите еще раз получившиеся фразы.

Какие три превращения Вам кажутся наиболее привлекательными?

Что дадут Вам эти превращения?

### **Упражнение "Тропинка" (10 мин)**

Все дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия. «Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... вторая... третья... Снова спокойно идем по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три... Четыре... Перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно, идем!.. Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно!.. Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»  
(Текст необходимо читать спокойно, с соответствующими интонациями.)

### **Упражнение «Ищите секрет» (10 мин)**

Участникам раздаются листки и ручки.

Ведущий: Попробуйте отыскать в себе скрытые возможности следующим образом.

Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас. Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

- Что есть в вас такого, что невозможно продублировать?
- Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену?
- Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

Вопросы к обсуждению:

- Что нового вы в себе раскрыли?
- Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?

### **Упражнение "Основное в человеке" (15 мин)**

Упражнение проводится в два этапа.

1. Ведущий раздает участникам заранее подготовленные разлинованные карточки. В карточках семь ячеек, куда можно что-либо написать. Участникам предлагается всем в тайне друг от друга написать в своих карточках семь качеств, которые наиболее точно характеризуют человека. Это могут быть какие угодно характеристики, не обязательно психологические. В этих характеристиках не должно быть имен, фамилий, профессий и тому подобных "персональных данных", по которым легко человека идентифицировать.

Когда участники закончат писать, каждый по очереди оглашает то, что написал, а карточку передает ведущему. Тот фиксирует на доске качества, которые чаще всего называются. В итоге должен получиться список из семи основных характеристик человека. На доске должен остаться список из этих семи качеств.

2. Далее каждый по очереди загадывает какого-либо человека: из присутствующих, из знаменитых. Надо охарактеризовать этого человека по этим семи качествам. Другие же должны узнать, какого человека загадали. Если угадать не получается, то текущий участник называет это лицо вслух.

В конце проводится обсуждение:

- изменили бы вы сейчас свои карточки? почему?
- как бы вы сами себя охарактеризовали? вам нравится такая характеристика?

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

### **Прощание (5 мин)**

Важно, установить традицию прощания.

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

## **2 занятие**

**Цель:**

Развитие способности делать самостоятельно свой выбор и умения поступать в соответствии с собственным решением.

### **Задачи:**

1. Сформировать умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами;
2. Отработать навыки уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

### **План занятия:**

- Приветствие;
- Занятие с элементами тренинга «Умей сказать «Нет!»»;
- Рефлексия всего занятия;
- Итоги занятия;
- Прощание.

### **Ожидаемый результат:**

Сформированное представление силе группового давления на личность, расширение поведенческого репертуара подростка в процессе конфронтации с группой.

### **Ход занятия.**

#### **Упражнение «Я рад тебя видеть» (10 мин)**

Ведущий предлагает детям поздороваться друг с другом. Поворачивается к ребенку, что сидит справа от нее, называет по имени и говорит: что рада его видеть. Предлагает повернуться к соседу справа, и сделать то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

#### **Занятие с элементами тренинга «Умей сказать «Нет!»» (45 мин)**

### **Презентация**

Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.

Почему почти у каждого человека существует потребность в принадлежности к какой-либо группе?

- Общие увлечения, одинаковые интересы, увлечения объединяют группы, однако совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе: порой группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас. Простой пример – одежда. Двое из твоих друзей ходят в убогих куртках. И ты покупаешь точно такую же, невзирая на то, что она тебе совсем не к лицу.

Психологи называют такое явление групповым давлением.

Анализ. – Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление? Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления.

- кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;
- другие постоянно готовы к сопротивлению – это неконформисты.

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления (после каждого вида дети должны привести пример)

- а) Лесть, похвала;
- б) Шантаж, подкуп;
- в) Уговоры, обман;
- г) Угроза, запугивание;

- Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Приведите примеры таких ситуаций.

- К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

### **Игра «Откажись по-разному».**

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять)

Ведущий выражает отказ по-разному.

- Что вы можете сказать об услышанных отказах?

**а) Отказ – соглашение:** человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

**б) Отказ – обещание.** Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.

- Кто получил такой отказ?

**в) Отказ – альтернатива.** Отказ направлен на альтернативное предложение.

Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

**г) Отказ – отрицание.** Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

**д) Отказ – конфликт.** Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Рефлексия занятия, в виде выводов о разных видах отказа.

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

### **Прощание (5 мин)**

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

### **3 занятие**

#### **Цель:**

Формирование положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям.

#### **Задачи:**

1. Провести профилактику положительного образа будущего;
2. Формировать убеждения, что человек способен влиять на свое будущее;
3. Формировать навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу.

#### **План занятия:**

- Разминка «Пересядьте, кто...»;
- Упражнение «Чем я отличаюсь»;
- Упражнение « Брачное объявление» ;
- Упражнение «Я – это Я»;
- Упражнение «Мой жизненный путь» ;
- Восточная притча «Всё в твоих руках»;
- Упражнение «Письмо другу»;
- Подведение итога;
- Прощание.

#### **Ожидаемый результат:**

Положительная жизненная перспектива

#### **Ход занятия:**

##### **Разминка «Пересядьте, кто...» (10 мин)**

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих стульях, кроме ведущего.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесты) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он может сказать:

– Пересядьте все те, кто родился весной.

Тогда все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

В конце можно спросить у участников:

– Как вы себя чувствуете?

– Как ваше настроение?

– Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

##### **Упражнение «Чем я отличаюсь» (15 мин)**

Ведущий предлагает подумать над следующим вопросом: «Чем люди отличаются друг от друга?»

За 1 минуту (время отслеживается с помощью песочных часов) ребятам надо записать на листочках ответы на этот вопрос.

Затем в обсуждении выясняется, что это: внешность, одежда, черты характера, желания, мечты и др.

После этого учащиеся составляют в тетрадях описание чем именно он отличается от других. Для этого они выбирают для себя характеристики из числа уже представленных и добавляют в них то, чего не хватает.

Внешность (светлоглазый, темноглазый, высокий, невысокий, тонкий, худой, упитанный, крепкий и др.).

Характер (веселый, задумчивый, неторопливый, спокойный, быстрый, обидчивый, ранимый, уверенный, застенчивый, бойкий, равнодушный, сочувствующий и др.).

Способности (умею рисовать, умею хорошо считать, умею играть на музыкальном инструменте, умею делать руками разные вещи и др.).

Интересы (люблю мечтать и читать, люблю фильмы о волшебстве, люблю ходить в музеи, театры, люблю, когда в доме много гостей, и т. д.).

Обсуждение: Учащимся необходимо догадаться, чьи это высказывания. При обсуждении полученных ответов делается вывод о том, что все люди отличаются друг от друга, они разные и этим интересны и значимы.

*Обобщая высказывания, ведущий подводит к мысли о многогранности каждого человека, его неповторимости и тех общих чертах, которые присущи многим людям.*

### **Упражнение «Агент 006» (10 – 15 минут)**

Участникам необходимо ответить на вопросы анкеты:

Представьте, что уже 3 месяца Вы числитесь в списке без вести пропавших. Чтобы вас найти, был откомандирован состоящий на государственной службе агент 006.

Отвечая на следующие вопросы, помогите ему найти вас.

1. Почему вы пропали?
2. Как вы выглядите? (Подробно опишите свою внешность(рост, вес, цвет и разрез глаз, состояние зубов, форму лица, размер рук и ног, одежду, походку, манеру речи, особые приметы)
3. Есть ли у Вас какие то привычки, которые помогут агенту узнать Вас? (опишите подробно 3-4 привычки).
4. В каких местах Вы можете появиться? Опишите их.
5. Что Вы обычно делаете в это время? Опишите.
6. С какими людьми Вы, как правило, общаетесь в это время? Опишите, пожалуйста, и расскажите, почему Вы хотите общаться именно с этими людьми.
7. А где Вы обычно спите или едите?

Агент 006 отыщет Вас, или Вы сами вернетесь домой? Если Вы решили вернуться домой? Если вы решили вернуться сами, то почему? Чем обоснованно Ваше решение?

Обсуждение.

### **Упражнение «Мой жизненный путь» (15 мин)**

Участникам предлагается изобразить на бумаге карту собственной жизни, на которой будут отмечены основные «перевалочные пункты» жизненного маршрута — 10 наиболее значимых событий прошлого, настоящего и будущего. В начале карты ставится дата рождения, в конце — ожидания. Все остальные обозначения на карту жизни наносятся по усмотрению участника. Ведущий предъявляет группе следующую инструкцию: «Представьте, что Вы картограф, который должен составить карту своего жизненного маршрута. Возможно, по этой карте будут ориентироваться люди, которые захотят повторить Ваш жизненный маршрут. Вам необходимо обозначить на карте те жизненные опасности, которые подстерегают путников, те жизненные преграды, которые им придется превозмогать». По завершении рисования участники разбиваются на пары и рассказывают один другому о своем жизненном пути. После окончания работы в парах можно провести групповой конкурс на лучшую карту жизненного пути.

### **Восточная притча «Всё в твоих руках» (5-7 минут)**

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил: — Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Обсуждение: Как вы думаете о чем эта притча? Что значит все в твоих руках? Ваше будущее в ваших руках?

### **Упражнение «Письмо другу» (10-15 мин)**

Ведущий предлагает ребятам представить, что прошло много лет и самые смелые их мечты сбылись. Им необходимо написать письмо другу детства, с которым не виделись много лет. Ведущий раздает участникам листы бумаги, ручки. *Здравствуй, .....(укажи имя друга детства)! Сколько же лет мы не виделись? По-моему, целых.....(укажи, сколько лет прошло)! Сегодня мне уже.....(укажи, сколько тебе будет лет, когда ты будешь писать это письмо). Я живу.....(где) и работаю.....(где и кем). Моя семья состоит из.....(перечисли членов своей будущей семьи). В свободное*



*время я обычно .....(опиши свои увлечения). И вот еще что.....(допиши все, что считаешь нужным).*

*Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты.....(укажи какие). Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я еще учился в школе, я.....(напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты).*

*Вот, пожалуй, и все.*

.....(подпишись)

.....(напиши дату окончания письма, не забудь, что произойдет через много лет).

Обсуждение: Что ребята могут делать уже сегодня для осуществления своих надежд? Главное сообщить, что они могут влиять на свое будущее уже сейчас, в настоящее время.

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

### **Прощание (5 мин)**

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

## **4 занятие**

### **Цели:**

1. Выявление эмоционального потенциала личности и связанных с ним поведенческого и деятельностного паттернов.
2. Выявление эмпатических способностей (умения сопереживать)

### **Задачи:**

1. Выяснить понятия чувств и эмоции.
2. Выявить эмоциональный потенциал участников занятия.
3. Научиться определять что чувствует другой.
4. Научиться проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание).

### **План занятия:**

- Упражнение «Приветствие в парах»;
- Упражнение «Чувства»;
- Упражнении «Передача чувств»;
- Упражнение «Дружественная ладошка»;
- Упражнение «Зеркало»;
- Упражнение «Картина двух художников» ;
- Упражнение «Я тебя понимаю»;
- Подведение итога;
- Прощание.

### **Ожидаемый результат:**

Сформированное умение сопереживать и сочувствовать другому.

### **Ход занятия:**

#### **Упражнение «Приветствие в парах» (5 мин.)**

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Поприветствуйте друг друга так как будто вы встретили неожиданно друга детства, с учителем, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

#### **Упражнение "Чувства" (15-20 мин)**

Ведущий вместе с участниками вспоминают, какие вообще существуют эмоции и чувства. Каждая эмоция или чувство выписывается на небольшую карточку из плотной бумаги или картона (карточки следует приготовить заранее в количестве штук 30-50). Заполненные карточки опускаются в непрозрачную коробку.

Закончив составлять список эмоций и чувств (не следует надолго затягивать этот процесс), ведущий объясняет, что дальше в случайном порядке он будет вытягивать по одной карточки из коробки. Зачитав группе карточку, ведущий будет просить участников вспомнить: была ли когда-то в их жизни ситуация, в которой испытывались эти эмоции или чувство.

На самом деле задача упражнения - показать участникам, что говорить о своих эмоциях и чувствах совсем не сложно, даже наоборот - просто и приятно. Очень важно также провести красной нитью мысль, что эмоции и чувства это не поступки. Своими поступками можно нажать друзей и врагов, можно стать героем или быть наказанным по закону. По эмоциям и чувствам люди судят друг о друге, но и только (хотя, конечно, бывают и исключения).

Упражнение проводится до тех пор, пока оно проходит живо, вызывает интерес.

В конце проводится обсуждение:

- Бывает ли так, что одновременно могут быть противоположные чувства?
- Легко ли говорить о своих эмоциях и чувствах?
- Быть может, кто-то по ходу упражнения вспомнил какое-то "лично свое", необычное чувство?

Список эмоций:

- Радость.
- Удивление.
- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.

- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

### **Упражнении «Передача чувств» (10-15 мин)**

Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

### **Упражнение "Дружественная ладошка" (10 мин)**

На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя. Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

### **Упражнение «Зеркало» (10 мин)**

Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой - ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения одноклассника - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями.

По окончании задания участники делятся своими ощущениями.

### **Упражнение «Картина двух художников» (10 мин)**

Проведение: парами, не договариваясь, держась вдвоем за один карандаш нарисовать любую картину: кошку, домик, елку и т.д.

### **Упражнение "Я тебя понимаю" (10 мин)**

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

### **Упражнение «Телефон» (15 мин)**

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул. Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача -

постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

#### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

#### **Прощание (5 мин)**

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

### **5 занятие**

#### **Цель:**

Формирование навыков поведения и поведенческих сценариев, организация общения.

#### **Задачи:**

1. Научиться конструктивно решать конфликты

#### **План:**

- Приветствие;
- Разминка;
- Занятие с элементами тренинга «Что такое конфликт»;
- Упражнение «Варианты общения»;
- Упражнение «Шалаш»;
- Рефлексия всего занятия;
- Итоги занятия;
- Прощание.

#### **Предполагаемый результат:**

Сформированное представление о конфликте и поведении в конфликтной ситуации

#### **Ход занятия:**

#### **Упражнение «Привет» (3- 5 мин)**

Участники ходят по комнате. Им предлагают поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны

непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

(Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу, можно запустить второй круг – с другим приветствием, например: «Как хорошо, что ты здесь!») Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и привносит в совместную работу элемент дружеских отношений.

### **Занятие с элементами тренинга «Что такое конфликт» (25-30мин)**

#### **Задание 1. "Что такое конфликт"**

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта. Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

#### **Задание 2. Работа в микрогруппах**

Для формирования микрогрупп по 3-4 человека предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.  
После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

Итог: - итак, что приводит к конфликту?

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

### **Упражнение "Варианты общения" (10-15 мин)**

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор" Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

*"Игнорирование"* В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

*"Спина к спине"* Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

*"Активное слушание"* В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Итог:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?
- Что помогает вам в общении?

### **Упражнение «Шалаш» (10 мин)**

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других. Итог: - Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

### **Прощание (5 мин)**

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

6 занятие

Цель:

Формирование знаний и навыков саморегуляции.

Задачи:

1. Научиться контролировать агрессию
2. Научиться расслабляться, снимать напряжение.
3. Научиться приемам саморегуляции

План занятия:

- Приветствие;
- Разминка;
- Этюд «Солнышко и тучка»
- Сказка «Маленький медвежонок», обсуждение;
- Упражнение «Прогноз погоды»
- Сказка «О Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание, обсуждение»;

- Игра «Замри – отомри!»
- Упражнение «Дыши и думай красиво»
- Упражнение «Спустить пар»
- Упражнение «Акулы»
- Упражнение «Смена акцентов»
- Техники саморегуляции;
- Итоги занятия;
- Прощание.

Ожидаемые результаты:

Начальная стадия формирования знаний и навыков по саморегуляции

Ход занятия:

### **Упражнение «Приветствие» (5 мин)**

Ведущий предлагает участникам образовать круг иделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трут плечами.

### **Этюд «Солнышко и тучка» (5 мин)**

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко – расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).

### **Сказка Маленький медвежонок (15 мин)**

**Направленность:** Нарушение общения со сверстниками. Повышенная агрессивность.

**Ключевая фраза:** «Я ударю его, чтобы он меня не обидел»

Это случилось в одной лесной школе, в которую ходили разные лесные зверушки. Каждое утро лес просыпался от теплых лучей солнышка, согревающих землю, а песни птиц будили лесных зверушек, и они шли в лесную школу.

Недалеко от этой школы жил Медвежонок. Никто из зверей с ним не дружил, потому что он со всеми дрался. «Все хотят меня обидеть, сделать мне плохо. Мне надо защищаться, потому что если я не буду драться, другие зверята будут меня обижать»,— так думал Медвежонок.

Ему было грустно всегда быть одному, и вот однажды он отправился погулять. Ходил он, ходил и пришел к детской площадке, где играли зверята после занятий в школе.

— Смотрите, к нам идет Медвежонок. Может, он будет нашим новым другом,— сказала Белочка.

— Но посмотрите,— закричал Зайчик,— он сжал кулаки и собирается с нами драться! Медвежонок не слышал разговора зверят и, все сильнее сжимая кулаки, думал: «Они договариваются о том, чтобы начать меня обижать, и мне придется защищаться».

— Мы хотим с ним дружить, а он хочет с нами драться,— закричали зверята.— Мы будем защищать себя!

И они побежали к Медвежонку. Медвежонок, увидев подбегающих зверят, очень испугался. Он еще сильнее сжал свои кулаки и приготовился драться.

— Эх ты! Мы хотели с тобой дружить, а ты хочешь с нами драться,— сказали зверята.— Мы думали, ты наш новый друг, а ты!..— закричали они.

— Мы не будем с тобой дружить!

И они оставили Медвежонка одного. Медвежонок почувствовал, что ему стало очень стыдно за то, что он хотел драться с этими зверятами. Грусть переполнила сердце Медвежонка, и он заплакал. Ему стало очень плохо от того, что его все боялись и у него не было друзей. «Что же мне делать, как подружиться со зверушками?»— думал Медвежонок. И вдруг увидел, что кулаки у него до сих пор сжаты и на них капают слезы. «Я понял, мне надо разжать кулаки, ведь, наверное, из-за них зверята подумали, что я буду с ними драться!»— решил Медвежонок.

На следующий день Медвежонок пришел на детскую площадку и не стал сжимать свои кулаки. Зверята увидели, что он не хочет драться, и решили с ним дружить. Медвежонок и зверята стали вместе играть в разные веселые игры, петь песни и танцевать. Они смеялись и рассказывали друг другу интересные истории. А Медвежонок, играя со зверушками, думал: «Я больше никогда не буду без причины сжимать свои кулаки и драться, потому что другие зверята и не думали обижать меня. Как хорошо, что я разжал свои кулаки и понял сам, что плохо быть драчуном!». И от этой мысли Медвежонок почувствовал себя отлично.

### ***Вопросы для обсуждения***

Почему Медвежонок думал, что все его хотят обидеть?

Так ли это было на самом деле?

Почему дети сказали Медвежонку, что они не будут с ним дружить?

Из-за чего они так подумали?

Что помогло Медвежонку подружиться со зверятами?

Что бы ты еще ему посоветовал сам?

### **Упражнение «Прогноз погоды» (10 мин)**

Бывают дни, когда дети (да и все люди) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое.

Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете



показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время, вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой, чтобы все знали об этом.

Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

### **Сказка о Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание (10 мин)**

Направленность: Нарушения поведения: гиперактивность, агрессивность и деструктивное поведение, вызванное нехваткой внимания.

Ключевая фраза: «А вот я какой!»

Далеко-далеко, за морями, за горами, за высокими лесами, в дремучей-дремучей чаще была маленькая уютная полянка. На этой полянке жили всякие разные звери: белки, зайцы, обезьяны, попугаи и даже маленький гиппопотам. Среди них был один ежик по имени Вася, который очень гордился своими колючками. Был этот ежик Вася непохожий на других. Больше всего на свете любил он, когда на него обращали внимание. Настолько, что даже казалось, что все люди обращают на него внимания меньше, чем на других. Хотелось ежику, чтобы только на него всегда смотрели, только его все слушали.

Встанет он утром, снимет пижаму и зашвырнет подальше, а мама потом ищет и ругается: «Куда ты ее подевал». Хоть и кричит. А все-таки на него.

Приходит он на занятие с белкой-воспитательницей. Только начинает она что-нибудь рассказывать, ежик как захрюкает громко-громко. Все смеются, на него смотрят, а воспитательница его за шиворот и с поляны выгоняет.

Затем к детям идет. Там замок из песка строиться. Зайдет ежик с одной стороны, с другой — никто на него не смотрит. Как размахнется тогда он — и ногой прям по замку. Девочки в плач, а мальчики кулаки сжимают — бить его хотят.

И так каждый день. И все вроде бы хорошо, но стала такая жизнь ежику надоедать. Внимание-то конечно обращают — это приятно. Но ругаю много — от этого грустно. С такими печальными мыслями, однажды вечером, наш ежик лег спать.

И вот, приснился ежику сон. Будто громадный волшебник в плаще расшитом золотыми нитками прилетел к нему и говорит: «Слушай ежик! Я буду тебя превращать!»

Испугался ежик, запищал: «Нет, не надо меня, нет... нет...».

«Не бойся» — улыбнулся волшебник — «Лучше послушай, как я тебе хочу поколдовать. Я отправлю тебя в два мира, сначала в один, а потом в другой. В одном

из них ты бываешь часто и сам, в другом — не был никогда. Когда вернешься,— скажешь мне, где тебе больше понравилось».

Взмахнул волшебник ярко-желтой палочкой, зашипело все вокруг и... Оказался ежик в невиданном царстве-государстве. И главное то, что сам он как-то себя по-странному ведет. Помогает он всем, поступки приятные совершает, слушает внимательно, что говорят ему, чужие игрушки не ломает, а, наоборот, чинить помогает. И внимания на него за это обращают — так, что даже стыдно немного. Приятно ежику, приятно и всем вокруг. Хвалят все ежика, умиляются им, разговаривают про него, а ему — как будто все время по головке гладят.

Тут вдруг все начало меняться, треск, шипение, промелькнул пред глазами волшебник в мантии, и вот... другой мир. Тут все наоборот. Как в жизни. Тоже все на ежика смотрят, однако, за то, что например, нахулиганил он или побил кого-то или хрюкает громко. И ругают его и ругают. А под конец все: мама, папа, воспитательница, соседка, родственники, дети из группы всей толпой как окружили его. Каждый о своем кричит, ничего ежику непонятно, однако знает он, что каждому из них что-то не так он сделал. Шаг назад. Еще шаг. Отступает ежик, звери на него. Еще шаг и как будто в черную яму падает ежик, только и слышен крик: «Не хочуууу здееееесь».

Проснулся ежик, соскочил с кровати и вспомнил свой сон. И только захотелось зашвырнуть ему подальше свою пижаму, так, чтоб мама потом искала и ругалась на его, как подумал ежик: «А что если я наоборот делаю. Как в первом мире во сне?» Так и вышло. Сложил ежик ночную одежду на стульчик и маму ждет. Мама пришла, уже готовая ругаться и... только руками всплеснула: «Ах ты мой хороший. Какой ты молодец». Приятно стало ежику. Почесал он левую переднюю иголку и решил сегодня на этом не останавливаться.

Отправился он на поляну. А там воспитательница-белка зверят считать учила, к школе их готовила. Подкрался он тихонько и стал ждать. Задет белка вопрос: «Сколько будет два плюс три». А зверята все в это время ворон считали, так, что ежик первым успел. «Пять!» — радостно выкрикнул он. «Вот, смотрите», — важно проговорила белка, — «Учитесь все, как внимательно надо слушать». Еще больше приятнее стало ежику. И вот, когда занятие кончилось, отправился он к песочной куче. А там уже всю новую замок строится. Подошел он тихонько, дотронулся до плеча мишки и прошептал: «можно с вами поиграть». Глянул на него мишка и пробурчал недовольно: «Ну ладно уж, садись». Сел ежик и так вдруг у него красиво получилось башенки лепить, что скоро все звери свор работу бросили и только смотрели на него. «Ух ты, а мы и не знали, что ты так можешь!» — раздавалось по сторонам. «Я и сам не знал» — смущенно отвечал ежик.

Когда наступил вечер, уставший но довольный ежик пришел домой. А дома... дома его ждал пирог. «Ты думаешь, я не заметила, что с сегодняшнего дня ты стал совсем другим» — ласково сказала мама. — «Я думаю, это надо отпраздновать». Ежик был не против. Засовывая в рот толстенный кусок маминого вкуснейшего пирога он еще

раз подумал: «Как все-таки хорошо когда на тебя обращают внимание за что-нибудь хорошее».

*Вопросы для обсуждения*

Чего хотелось ежику?

Зачем?

Тебе хотелось бы того же?

Как ежик пытался привлечь внимание?

Как ты думаешь, в Чем была его ошибка?

Каким теперь стал ежик?

Что изменилось в его жизни?

### **Игра "Замри - отомри"**

Дети диффузно двигаются по комнате. Педагог говорит детям: «Замри!». Дети напрягают все мышцы тела, собирают ручки в кулачки, задерживают дыхание. Педагог досчитывает до десяти и говорит «Отомри!». Дети облегченно выдыхают, расслабляют мышцы, трясут ручками и продолжают дальше двигаться.

#### **Упражнение «Дыши и думай красиво»**

Педагог говорит: «Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните:

- мысленно скажите: «Я – лев» - выдохните, вдохните;
- скажите: «Я – птица», выдохните, вдохните;
- скажите: «Я камень» - выдохните, вдохните;
- скажите «Я цветок» - выдохните, вдохните;
- скажите: «Я спокоен» - выдохните. Вы действительно успокоились»

#### **Упражнение «Спустить пар»**

Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так:

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете

сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

### **Упражнение "Акулы"**

Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды.

- Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой "островок" – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды). Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!" Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде "Акула!"

- Ваша задача – быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры.

Игра продолжается: "остров" покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются.

- В какой команде осталось больше участников?

- Почему?

### **Техники саморегуляции**

Ведущий: Давайте подумаем, что такое агрессия (это один из способов снятия напряжения)?

Какие способы саморегуляции (снятие напряжения, агрессии, гнева) вы можете вспомнить?

Доска делится на 2 части. На одной выписываются асоциальные, на другой просоциальные способы.

Какие из них просоциальные?

Давайте придумаем, как можно еще мирно снять напряжение (агрессию).

Петь песни;

Слушать музыку;

Бить боксерскую грушу;

Встать в дверном проеме, расставить руки и ноги, напрячь мышцы;

Стакан крика, в него можно выговаривать и высказывать, то, чем возмущен;

Лист гнева, который можно смять и выбросить, тем самым снять напряжение.

**ЛИСТ ГНЕВА**



В случае  
припадка ярости  
скомкать  
и швырнуть  
в угол

## **Занятия с элементами тренинга для детей старшего школьного возраста (15-18л.).**

### **1 занятие**

#### **Цели занятия:**

5. Знакомство;
6. Обсуждение и принятие правил;
7. Первичная диагностика группы (если специалист считает нужным);
8. Подведение участников к осознанию внутренних и внешних ресурсов участников.

#### **Задачи:**

1. Познакомить участников между собой;
2. Научить взаимодействию;
3. Раскрыть внутренние и внешние ресурсы участников.

#### **План занятия:**

- Приветствие;
- Разминка;
- Знакомство;
- Обсуждение и принятие правил группы;
- Упражнение «Мое имя»;
- Игра «Комплименты»;
- Упражнение «Если бы я был цветком...»;
- Упражнение «Тропинка»;
- Упражнение «Ищите секрет»;
- Упражнение «Основное в человеке»;
- Итоги занятия (рефлексия);
- Прощание.

#### **Ожидаемый результат:**

Создание сплоченной группы для занятий с элементами тренинга

#### **Ход занятия:**

##### **Знакомство (10 мин)**

Психолог: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На наших занятиях нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени - Петрович, Михалыч. А кто-то тайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть

тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы, и ведущие тоже, в течение всех занятий будут обращаться к вам только по этому имени.

### **Разминка (5 мин)**

Давайте с вами поздороваемся. Все встают и начинают беспорядочно ходить. Теперь стараемся поздороваться с каждым из группы веселым взглядом, теперь помашем каждому участнику правой рукой, поздороваемся друг с другом правой ногой, хлопнем ладошкой по ладошке другого, поздороваемся мизинчиками...

### **Обсуждение правил группы (10 мин)**

Прежде чем предложить правила, имеет смысл спросить группу, какие правила они бы хотели принять? Все правила пишутся на доске. Оговаривается, что их количество может меняться. Также могут вводиться ситуационные правила. Эти, принятые группой правила, рекомендуется повторять в начале каждого занятия. Вот некоторые из них:

8. **Правило конфиденциальности.** Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы
9. **Правило активности.** Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.
10. **«Здесь и сейчас».** Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.
11. **«Правило круга».** Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.
12. **«1 микрофон».** Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.
13. **«Я-высказывания».** Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»
14. **Принцип доброжелательности.** Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

### **Упражнение «Мое имя» (10 мин)**

На листке А4 участники вертикально пишут свое имя. Напротив каждой буквы подписывается какая-нибудь характеристика, начинающаяся на эту букву. На все дается 5 минут, каждый участник представляется в круге, давая, таким образом, себе характеристику.

### Упражнение «Комплимент» (10 мин)

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Итог: Как вы себя ощущали, когда хвалили вас?

### Упражнение «Если бы я был цветком» (25 мин)

Участникам раздаются листки с предложенным заданием.

Продолжите, пожалуйста, фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову. Можете представить себе, что где – то далеко есть страна, в которой люди, когда хотят, могут превращаться в предметы или живых существ. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

Если бы я был цветком, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был животным, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был птицей, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был насекомым, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был деревом, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был мебелью, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был музыкальным инструментом, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был домом, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был автомобилем, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был дорогой, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был страной, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был игрой, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был чем то съедобным, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.



Если бы я был краской, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был книгой, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был одеждой, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был частью тела, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был месяцем года, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был числом, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был днем недели, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Если бы я был частью речи, то охотнее всего бы я стал \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

Прочтите еще раз получившиеся фразы.

Какие три превращения Вам кажутся наиболее привлекательными?

Что дадут Вам эти превращения?

### **Упражнение "Тропинка" (10 мин)**

Все дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия. «Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... вторая... третья... Снова спокойно идем по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три... Четыре... Перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно, идем!.. Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно!.. Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»

(Текст необходимо читать спокойно, с соответствующими интонациями.)

### **Упражнение «Ищите секрет» (10 мин)**

Участникам раздаются листки и ручки.

Ведущий: Попробуйте отыскать в себе скрытые возможности следующим образом.

Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас. Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

- Что есть в вас такого, что невозможно продублировать?
- Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену?
- Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

Вопросы к обсуждению:

- Что нового вы в себе раскрыли?
- Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?

### **Упражнение "Основное в человеке" (15 мин)**

Упражнение проводится в два этапа.

1. Ведущий раздает участникам заранее подготовленные разлинованные карточки. В карточках семь ячеек, куда можно что-либо написать. Участникам предлагается всем в тайне друг от друга написать в своих карточках семь качеств, которые наиболее точно характеризуют человека. Это могут быть какие угодно характеристики, не обязательно психологические. В этих характеристиках не должно быть имен, фамилий, профессий и тому подобных "персональных данных", по которым легко человека идентифицировать.

Когда участники закончат писать, каждый по очереди оглашает то, что написал, а карточку передает ведущему. Тот фиксирует на доске качества, которые чаще всего называются. В итоге должен получиться список из семи основных характеристик человека. На доске должен остаться список из этих семи качеств.

2. Далее каждый по очереди загадывает какого-либо человека: из присутствующих, из знаменитых. Надо охарактеризовать этого человека по этим семи качествам. Другие же должны узнать, какого человека загадали. Если угадать не получается, то текущий участник называет это лицо вслух.

В конце проводится обсуждение:

- изменили бы вы сейчас свои карточки? почему?
- как бы вы сами себя охарактеризовали? вам нравится такая характеристика?

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

### **Прощание (5 мин)**

Важно, установить традицию прощания.

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

## **2 занятие**

**Цели:**

1. Раскрытие механизма манипуляций.
2. Формирование знаний о сопротивлении давлению со стороны

## **Задачи:**

3. Выявить и определить, что такое манипуляции;
4. Научиться способам защиты от манипуляций.

## **План занятия с элементами тренинга:**

- Приветствие. «Общение без слов»;
- Диспут на тему: «Что такое манипуляция?»;
- Проигрывание по ролям ситуации манипулятивного поведения;
- Анализ ситуации с точки зрения манипулятивного поведения;
- Упражнение «Двое на одного!»;
- Упражнение «Сопrotивление»;
- Беседа на тему: «Как избежать анипуляционной ловушки»;
- Проигрывание ситуаций с часто встречающимися формами манипуляций;
- Итоги занятия (рефлексия);
- Прощание.

## **Ожидаемый результат:**

Формирование умения определять, что такое манипуляции, знаний и навыков по противостоянию манипуляциям со стороны окружающих.

### **Ход занятия:**

#### **Приветствие. «Общение без слов» (5-7 мин)**

Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круг начинает двигаться в противоположные стороны, и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться при помощи рук. Открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание положить на плечи партнеру руки и посмотреть в глаза в течение минуты, улыбнуться, опустить руки и двигаться дальше.

Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками; помиритесь руками; выразите поддержку при помощи рук; поприветствуйте, обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть и т.д.

После выполнения упражнения участники обмениваются чувствами.

#### **Диспут на тему: «Что такое манипуляция?» (15 мин)**

Материал для ведущего:

Не замечали ли вы, что в нашей жизни был ряд чем-то похожих ситуаций, в которых мы непроизвольно ведем себя так, как тысячу раз зарекались себя не вести? Где нас, что называется, «несет и зашкаливает». Готов спорить, что вспоминаются подобные ситуации не по каким-то объективным признакам места и времени, а, скорее, в ассоциации с определенными реальными людьми. И вспоминать о них неприятно. Все шло не так... Большой частью того, что мы говорили своему собеседнику, было именно то, что от нас хотели услышать (но совсем не то, что мы в

действительности хотели сказать). А все остальное (подчас самое важное) было безоговорочно отвергнуто как соображения, вызванные не разумом, а эмоциями, кои не подлежат серьезному обсуждению и не принимаются в расчет. И еще неделю-две после этого мы вели с ним долгие и мучительные внутренние диалоги, пытаясь что-то доказать и в чем-то оправдаться...

А случалось ли так, что вам оказывают услугу, о которой вы не просили, принципиально не интересуясь, хотите вы этого или нет (и если хотите, то чего именно), и начисто, игнорируя все ваши пожелания, ежели, вы все-таки успеваете их высказать? Причем, действуя с особым энтузиазмом, с пылом-жаром, под девизом «какой я герой», что делает абсолютно невозможным любой порыв от услуги отказаться. К вашему сведению, здесь «единственным побудительным мотивом было искреннее расположение к вам». Ни о какой оплате не может быть и речи: «Ну что ты, я просто такой человек, разве ты поступил бы иначе?». Вы искренне тронуты даже в том случае, если услуга была слегка медвежьей. О таком человеке стыдно думать нехорошо, а уж тем более поступать вопреки его интересам: он к вам как, а вы ему что - автоматически просыпается чувство вины.

А не бывает ли, что к вам обращаются с просьбой: помоги мне, но не просто потому, что «мне нужна твоя помощь», а по особым, чрезвычайно специфическим причинам... Среди которых: помоги мне, потому что «я несчастный, а ты хороший»; «ты настоящий друг, и ты все можешь»; «меня все кинули и предали, но я уверен - только не ты!». Не правда ли, отказать в этом случае отнюдь нелегко? Даже тогда, когда нет ни желания, ни возможности сделать то, о чем вас просят. В борьбе нежелания отказывать, с нежеланием делать мы и не заметили, сколь удивительны и удивительно убедительны приведенные нам аргументы. Все эти фокусы давно известны, но все попадают. Попадают в изящно расставленные манипуляционные ловушки.

Примерные вопросы для обсуждения:

Что такое в вашем понятии манипуляция?

Где и при каких условиях можно встретиться с этим явлением?

Можно ли на ваш взгляд избежать манипуляций? При каких условиях это возможно?

### **Проигрывание по ролям ситуации манипулятивного поведения (3 мин)**

Материал для ведущего.

Диалог между двумя приятелями:

-Привет, как дела?

-Как сажа бела!

-Что случилось?

-Да ты знаешь, все плохо. Пытаюсь в школьную команду по футболу попасть, родители пилят меня без конца, отец сам в ней был, когда учился, если не попаду, не знаю, что будет...А у тебя как дела? Впрочем, зачем я спрашиваю? Ты всегда на высоте положения, у тебя все в шоколаде... Я просто горжусь тобой, мой друг.

- Да, ситуация... Прямо не знаю, чем тебе помочь.

- Помоги мне, поговори с тренером, чтобы он взял меня в команду.

-Но, как это поможет?

- Ты же один из лучших, думаешь, он к тебе не прислушается?

- Да нет, он меня, в общем-то, ценит.

-А... понимаю... ну что ж...

-Погоди, я не отказываюсь помочь. Позвони мне вечером, я что-нибудь придумаю.

-Спасибо. Я знал, что могу на тебя рассчитывать. Пойду отцу позвоню - обрадую.

-Постой, я не уверен, что получится.

-У тебя-то?! Шутишь?

Это внешняя фабула манипуляции. Она меняется от ситуации к ситуации и различается в зависимости от подготовленности исполнителя ведущей арии.

### **Анализ ситуации с точки зрения манипулятивного поведения (10 мин)**

А вот ее неизменная внутренняя канва (назовем одного приятеля М., другого Н.):

М.: Здравствуй! Как дела?

Вопрос «Как дела?» может быть и формой приветствия и проявлением действительного интереса к жизни приятеля. Человек волен, по любому его расценивать.

Н.: Как сажа бела. - Шутка? Жалоба? Сами выбираем, как понимать.

М.: Что случилось? - М. (по смыслу): Я тебе сочувствую и по мере возможности готов помочь.

Н.: Да ты знаешь, все плохо. Пытаюсь в школьную команду по футболу попасть, родители пилят меня без конца, отец сам в ней был, когда учился, если не попаду, не знаю, что будет...

Н. транслирует следующую идею: что бы я ни предпринимал - все напрасно. Я не жалею, а достойно переношу выпавшие на мою долю невзгоды, но страшно подумать, что будет дальше... жизнь может разрушиться.

Н.: ...А у тебя как дела? Впрочем, зачем я спрашиваю?..

Вне всяких сомнений, у тебя все прекрасно. Сие утверждение льстит самолюбию собеседника. М. польщен, благодарен и немного смущен столь высоким мнением о себе, которое, как известно, надо оправдывать.

Н. абсолютно не важно и не интересуется, как на самом деле обстоят у М. дела.

Главное: М. поверил, что у него (по сравнению с приятелем) все идет хорошо.

Н.: Ты всегда на высоте положения...

Ты видишь, что происходит: я хороший и несчастный, а ты живешь припеваючи.

Тебе не кажется это несправедливым?

М. кажется, конечно. Потому что на самом деле несправедливо, когда хороший человек (а раз хороший, следовательно, незаслуженно) мучается. И хотя в том нет его вины, М. ощущает ее как свою. Однако в чем его вина? Оказывается, в том, что у него все в порядке. И впрямь, он этого хотел, добивался, достиг - в этом есть его заслуга.

Н. виртуозно превратил заслугу М. (по отношению к собственной жизни) в его вину перед собой.

Н.: Я горжусь тобой, мой друг.

Ты мне друг, у тебя все хорошо, а у меня все плохо. Какие из этого тобой должны быть сделаны выводы?

М.: Да, ситуация... Прямо не знаю, чем тебе помочь.

М. в растерянности. Он сочувствует Н. и, ощущая себя непонятно в чем виноватым, пытается оправдаться.

Далее Н. указывает М. на способ избавления от им же вызванных негативных переживаний.

Н.: Поговори с тренером, чтобы он взял меня в команду.

Транслируется идея: если ты настоящий друг, не ограничивайся сочувствием.

Н.: Ты же один из лучших, думаешь, он к тебе не прислушается?

Так ты, оказывается, в команде ноль без палочки... Или нет? Может, ты только притворяешься таким успешным? Иди, говорят тебе, повлияй на тренера. А если не можешь, то ты либо хвастун, либо лицемер.

М.: Да нет, он меня, в общем-то, ценит.

М. обиделся на сомнение в его возможностях и социальном статусе. Он уже почти готов доказывать и то, и другое требуемым от него способом. Хотя поступать подобным образом ему не хочется.

Н.: А... понимаю... ну что ж...

Н. усиливает давление: Если ты не хочешь делать, как я тебе говорю, то ты тем самым друга предаешь. (Здорово, правда? Логика железная!)

М., естественно, не хочется, чтобы его считали на такое способным. Кому захочется?

М.: погоди, я не отказываюсь помочь. Позвони мне вечером, я что-нибудь придумаю. Ты зря меня заподозрил, я постараюсь помочь. Уж лучше выполнить желание Н., чем выглядеть аморальным и чувствовать себя виноватым. Одновременно М. пытается остановить развитие ситуации: прекратить разговор и выкроить время подумать.

Н.: Спасибо. Я знал, что могу на тебя рассчитывать. Пойду отцу позвоню - обрадую.

Н. великодушно прощает М. его колебания и связывает его обещанием, которого тот еще не давал, привлекая, в свидетели третьего (заинтересованного, кстати) человека. Теперь, если М. не сделает положенного, Н. будет иметь полное право считать его обманщиком.

М.: Постой, я не уверен, что получится!

М. в панике чувствует: иного выхода, как устроить приятеля в команду, у него нет. Он еще помнит, что сделать это практически не в его власти, но уже забыл о том, насколько это отвечает его собственным интересам.

Н.: У тебя-то?! Шутишь?

Ты опять за свое? Ты же такой умный - ты обязательно сделаешь!

На следующий день М., связанный обещанием, постарается найти для приятеля место в команде. Возможно, он даже вопреки сомнениям в его спортивных возможностях и,

пренебрегая опасностью вызвать впоследствии неудовольствие тренера, порекомендует ему Н., дав тому, как способному спортсмену, хорошую характеристику. Не получится - он обойдет все команды по футболу города, обзвонит приятелей по футболу, друзей и знакомых, в надежде, что его товарища возьмут туда. Тем самым, освобождая Н. от необходимости самому этим заниматься. Стал бы М. поступать подобным образом, если бы Н. столь великолепно его не замотивировал? Не знаю. Может - да, а может - и нет.

### **Упражнение «Двое на одного!» (10 мин)**

Участники разбиваются на тройки. Двое участников обращаются с просьбой, которую третьему не очень хочется выполнять. Его задача ответить быстрым, уверенным отказом

Затем участники меняются местами.

Обсуждение чувств, возникавших в ходе выполнения упражнения. Совместная выработка словесных формул возможного отказа (например: сказать не хочу, изменить тему разговора, уйти и т.д.).

### **Беседа на тему: «Как избежать манипуляционной ловушки» (15 мин)**

Материал для психолога.

*2 шага к избежанию манипуляций.*

Первый шаг. Отличить манипуляционное обращение от искреннего.

Предупредим: манипуляционное обращение может быть высказано и в форме требования, хотя такое бывает реже. Предъявленное в форме требования, оно обычно выглядит следующим образом: «Нужно сделать то-то и то-то. Ты, я верю, можешь это сделать». Бывает с дополнением (для тех, кто туго соображает): «Нужно сделать. Ты можешь это сделать. Я этого сделать не могу. Поэтому сделай». Механизм манипуляционного требования заключается в воздействии на моральные стереотипы: «Могу, значит должен». «Надо... значит надо делать. Кому, если больше некому». Не манипуляционные требования звучат, как правило, следующим образом: сделай это, потому что...

- «ты мне это обещал» - требование соблюдения договора;
- «это твоя обязанность» - требование выполнения обязательств;

В приводимых далее примерах передается смысловое содержание различных высказываний, выделенных по тому влиянию, которое они автоматически, хотя и в разной степени, оказывают на любого человека. Это для того, чтобы они в качестве общей схемы могли подойти к максимально возможному числу конкретных частных случаев. Воспринимать их буквально, конечно, не следует. Это схематичная иллюстрация, и ничего больше. Однако надеюсь, она будет полезной. Главное - ухватить то эмоциональное состояние, которое вызывают у вас подобные фразы, и узнав, успев поймать его в реальной ситуации, не пренебречь ее анализом.

- «это нужно, исходя из задач совместной деятельности» - напоминание о взаимной ответственности;

- «если этого не сделать, будут объективные негативные последствия» - в данном случае это не требование, а совет;

- «если ты сделаешь это, то тогда я сделаю то» - заключение договора, сделки.

Последняя фраза может быть и прямым шантажом, конечно.

Непрямой, закамуфлированный, психологический шантаж выглядит так: «если ты сделаешь - не сделаешь это, то тогда я буду вынужден (!) сделать то». Ваш собеседник не шантажист. У него просто нет другого выхода. Вы причина его несчастий, ибо именно вы толкаете его на неблагоприятный поступок, тягостное воспоминание о котором омрачит всю его жизнь.

Напомним: не манипуляционные просьбы, как правило, ничем особо не подкрепляются: «Мне нужна такого-то рода помощь, конкретно для того, чтобы...»

Обратите внимание: «помоги мне, не потому что (!) ты хороший или плохой, а для того чтобы (!) я смог получить некую пользу для себя». Все открыто. Захотите вы, чтобы этот человек получил нечто ему потребное, увидите вы в том, чего он хочет, реальную пользу для него - вы ему поможете. Нет, так нет. И аморальным себя при этом чувствовать не будете. Ваш выбор зависит от вашей свободной воли.

Примеры наиболее часто встречающихся манипуляционных обращений. Помогите мне, потому что:

- «я раньше Вам помогал» - эксплуатация чувства благодарности;
- «я несчастный» - ловля на сострадание;
- «Вы раньше отнеслись ко мне несправедливо» - покупка за чувство вины;
- «у Вас-то все хорошо» - воззвание к справедливости;
- «Вы же порядочный человек» - давление на желание быть хорошим, порядочным;
- «Вы же можете» - ловля на стремлении к самореализации;
- «Вы всегда мне помогали» - расчет на чувство ответственности за тех, кого приручаем;
- «если Вы относитесь ко мне как к человеку» - шантаж;
- «Ведь я сделал все, что Вы просили» - эксплуатация чувства признательности.

Шаг второй. Уход от манипуляционной ловушки.

Манипуляционное обращение состоит из трех основных частей.

Часть 1. Вступление: введение вас в ситуацию посредством рассказа о своих жизненных обстоятельствах в сравнении (или намекая на сравнение) с вашими.

Часть 2. Содержание требования, т.е. изложение того, чего человек от вас хочет (ждет). Прямое сообщение может быть заменено сопровождаемой тяжкими вздохами затянувшейся паузой. Исходя из содержания вступления, вы сами сообразите, что именно от вас, требуется.

Часть 3. Подкрепление: указание на то, почему вы должны это сделать и не можете этого не сделать.

Само построение ловушки и позволяет успешно ее избежать. Следующим образом:

1. Действие первое. Отреагируйте непосредственно на ту фразу, которая играет роль подкрепления, принципиально безотносительно к содержанию требования, то есть



так, как будто вы не слышали, прослушали вторую часть обращения (или не придали значения глубокомысленной паузе).

Например:

Манипулятор: Сделай то-то и то-то, ведь я раньше тебе помогал.

Вы: Я тебе очень благодарен, ты мне действительно помог, большое спасибо.

Манипулятор:..А что еще тут скажешь?

Так же и при других вариантах.

Например: Манипулятор: Мне нужно то-то и то-то, ты же можешь, я тебя так ценю и уважаю. Вы: И я к тебе отношусь с большим уважением.

Манипулятор:...

Или: Ну так ты сделаешь то, о чем я тебя прошу? Вы:...?? (пауза).

Действие второе и последнее. Содержание того, чего от вас хотят, излагается вторично и без подкрепления. Редко кто успевает, будучи в растерянности, придумать его по второму заходу. А если придумает, то оно на вас уже не подействует, он это предчувствует, его напор ослабевает. Содержание изложено открыто - в форме явной просьбы об услуге (иначе просто не получается перейти от взаимного обмена любезностями к ее конкретному изложению). Итак, все точки над «i» расставлены. Человек обращается к вам с просьбой об услуге. Абсолютно нормальная ситуация. Вы совершенно спокойно выбираете: удовлетворять ее или нет.

Последствие. Если тот, кто к вам обращался, будет очевидно растерян и раздражен - вами, скорее всего, пытались манипулировать. Причем эти чувства в той или иной степени он испытает вне зависимости от того, согласились вы выполнить его просьбу или нет.

Если ваш собеседник отнюдь не зол, а вполне спокойно и даже с чувством явного облегчения повторяет вам свою просьбу, он вряд ли действительно пытался вами манипулировать. Так получилось произвольно. Видимо, он повел себя по оставшейся у многих с детства привычке постоянно подстраховываться и оправдываться в своих действиях.

### **Проигрывание ситуаций с часто встречающимися формами манипуляций (15 мин)**

Данное упражнение проводится после обсуждения 1 шага к избежанию манипуляций.

Участники получают карточки с примерами, наиболее часто встречающимися формулами манипуляций и не манипуляционных требований. Затем придумывают ситуации с имеющейся формулой. Напарник на манипуляционное обращение должен ответить отказом, не манипуляционные требования выполняются.

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

### **Прощание (5 мин)**

Важно, установить традицию прощания.

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

### 3 занятие

#### Цель:

Формирование положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям.

#### Задачи:

1. Провести профилактику положительного образа будущего;
2. Формировать убеждения, что человек способен влиять на свое будущее;
3. Формировать навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу.
4. Оборудование: доска, ручки, карандаши.

#### План занятия:

- Разминка «Пересядьте, кто...»;
- Упражнение «Чем я отличаюсь»;
- Упражнение «Брачное объявление» ;
- Упражнение «Я – это Я»;
- Упражнение «Мой жизненный путь» ;
- Восточная притча «Всё в твоих руках»;
- Упражнение «Письмо другу»;
- Подведение итога;
- Прощание.

#### Ожидаемый результат:

Наличие положительной жизненной перспективы

#### Ход занятия:

##### Разминка «Пересядьте, кто...» (10 мин)

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих стульях, кроме ведущего.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он может сказать:

– Пересядьте все те, кто родился весной.

Тогда все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

В конце можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

##### Упражнение «Чем я отличаюсь» (15 мин)

Ведущий предлагает подумать над следующим вопросом: «Чем люди отличаются друг от друга?»

За 1 минуту (время отслеживается с помощью песочных часов) ребятам надо записать на листочках ответы на этот вопрос.

Затем в обсуждении выясняется, что это: внешность, одежда, черты характера, желания, мечты и др.

После этого учащиеся составляют в тетрадях описание чем именно он отличается от других. Для этого они выбирают для себя характеристики из числа уже представленных и добавляют в них то, чего не хватает.

Внешность (светлоглазый, темноглазый, высокий, невысокий, тонкий, худой, упитанный, крепкий и др.).

Характер (веселый, задумчивый, неторопливый, спокойный, быстрый, обидчивый, ранимый, уверенный, застенчивый, бойкий, равнодушный, сочувствующий и др.).

Способности (умею рисовать, умею хорошо считать, умею играть на музыкальном инструменте, умею делать руками разные вещи и др.).

Интересы (люблю мечтать и читать, люблю фильмы о волшебстве, люблю ходить в музеи, театры, люблю, когда в доме много гостей, и т. д.).

Обсуждение: Учащимся необходимо догадаться, чьи это высказывания. При обсуждении полученных ответов делается вывод о том, что все люди отличаются друг от друга, они разные и этим интересны и значимы.

*Обобщая высказывания, ведущий подводит к мысли о многогранности каждого человека, его неповторимости и тех общих чертах, которые присущи многим людям.*

### **Упражнение « Брачное объявление» (10 – 15 минут)**

Ведущий. Предлагаю Вам выполнить необычное упражнение – составить текст брачного объявления. Во – первых, каждый из вас сможет заявить о своей системе ценностей; во- вторых, конструктивно используя фантазию, заглянуть в будущее; в- третьих, лучше узнать друг друга.

Запишите структуру такого объявления:

- Физические данные (возраст, рост, вес).
- Общие сведения (дополнительные: знак зодиака, наличие вредных привычек).
- Социальный статус (образование)
- Личностная характеристика (качества личности, отношение к себе, к людям, к миру, увлечения).
- Ожидания в выборе партнёра (физические данные, социальный статус, качества личности, черты характера).

Работать над текстом объявления нужно индивидуально. После составления я соберу их и буду зачитывать. Ваша задача – отгадать, кому принадлежит брачное объявление.

Ведущий собирает и зачитывает брачные объявления, а участники отгадывают.

Теперь давайте разберёмся в некоторых тонкостях наших человеческих чувств и качеств, которые необходимы для понимания не только себя, своего внутреннего мира, но и тех, кто тебя окружает, с кем приходится общаться каждый день.

### **Упражнение «Я – это Я» (15 мин)**

На листочках каждый чертит квадрат и делит его на 4 части. В каждом углу квадрата проставить цифры 1,2,3,4.

Теперь в квадрате 1 напишите 5 качеств, которые вам в себе нравятся и вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», а можете описать их несколькими словами, например: «всегда довожу начатое дело до конца».

Заполните квадрат 3: напишите в нем 5 качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными.

Внимательно посмотрите на качества, которые записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2.

Представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4.

После того, как все квадраты будут заполнены, прикройте ладонью квадраты 3 и 4.

- Посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Далее, прикройте рукой квадраты 1 и 2.

- Посмотрите на квадраты 3 и 4.. Вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и врага.

Обсуждение:

- Какое впечатление произвело на вас это упражнение?

- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие сложнее?

Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! И как относиться к окружающим людям.

### **Упражнение «Мой жизненный путь» (15 мин)**

Участникам предлагается изобразить на бумаге карту собственной жизни, на которой будут отмечены основные «перевалочные пункты» жизненного маршрута — 10 наиболее значимых событий прошлого, настоящего и будущего. В начале карты ставится дата рождения, в конце — ожидания. Все остальные обозначения на карту жизни наносятся по усмотрению участника. Ведущий предъявляет группе следующую инструкцию: «Представьте, что Вы картограф, который должен составить карту своего жизненного маршрута. Возможно, по этой карте будут ориентироваться люди, которые захотят повторить Ваш жизненный маршрут. Вам

необходимо обозначить на карте те жизненные опасности, которые подстерегают путников, те жизненные преграды, которые им придется преозмочь». По завершении рисования участники разбиваются на пары и рассказывают один другому о своем жизненном пути. После окончания работы в парах можно провести групповой конкурс на лучшую карту жизненного пути.

### **Восточная притча «Всё в твоих руках» ( 5-7 минут)**

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил: – Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Всё в твоих руках.

Обсуждение: Как вы думаете о чем эта притча? Что значит все в твоих руках? Ваше будущее в ваших руках?

### **Упражнение «Письмо другу» (10-15 мин)**

Ведущий предлагает ребятам представить, что прошло много лет и самые смелые их мечты сбылись . Им необходимо написать письмо другу детства, с которым не виделись много лет. Ведущий раздает участникам листы бумаги, ручки. *Здравствуй, .....(укажи имя друга детства)!*

*Сколько же лет мы не виделись? По-моему, целых.....(укажи, сколько лет прошло)! Сегодня мне уже.....(укажи, сколько тебе будет лет, когда ты будешь писать это письмо). Я живу.....(где) и работаю.....(где и кем). Моя семья состоит из.....(перечисли членов своей будущей семьи). В свободное время я обычно .....(опиши свои увлечения). И вот еще что.....(допиши все, что считаешь нужным).*

*Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты.....(укажи какие). Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я еще учился в школе, я.....(напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты).*

*Вот, пожалуй, и все.*

.....(подпишись)

.....(напиши дату окончания письма, не забудь, что произойдет через много лет).

Обсуждение: Что ребята могут делать уже сегодня для осуществления своих надежд?

Главное сообщить , что они могут влиять на свое будущее уже сейчас, в настоящее время.

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

### **Прощание (5 мин)**

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

## **4 занятие**

### **Цели:**

1. Выявление эмоционального потенциала личности и связанных с ним поведенческого и деятельностного паттернов.
2. Выявление эмпатических способностей (умения сопереживать)

### **Задачи:**

5. Выяснить понятия чувств и эмоции.
6. Выявить эмоциональный потенциал участников занятия.
7. Научиться определять что чувствует другой.
8. Научиться проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание).

### **План занятия:**

- Упражнение «Приветствие в парах»;
- Упражнение «Чувства»;
- Упражнении «Передача чувств»;
- Упражнение «Дружественная ладошка»;
- Упражнение «Зеркало»;
- Упражнение «Картина двух художников» ;
- Упражнение «Я тебя понимаю»;
- Подведение итога;
- Прощание.

### **Ожидаемый результат:**

Сформированное умение сопереживать и сочувствовать другому.

### **Ход занятия:**

#### **Упражнение «Приветствие в парах» (5 мин.)**

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Поприветствуйте друг друга так как будто вы встретили неожиданно друга детства, с учителем, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

#### **Упражнение "Чувства" (15-20 мин)**

Ведущий вместе с участниками вспоминают, какие вообще существуют эмоции и чувства. Каждая эмоция или чувство выписывается на небольшую карточку из

плотной бумаги или картона (карточки следует приготовить заранее в количестве штук 30-50). Заполненные карточки опускаются в непрозрачную коробку.

Закончив составлять список эмоций и чувств (не следует надолго затягивать этот процесс), ведущий объясняет, что дальше в случайном порядке он будет вытягивать по одной карточки из коробки. Зачитав группе карточку, ведущий будет просить участников вспомнить: была ли когда-то в их жизни ситуация, в которой испытывались эти эмоции или чувство.

На самом деле задача упражнения - показать участникам, что говорить о своих эмоциях и чувствах совсем не сложно, даже наоборот - просто и приятно. Очень важно также провести красной нитью мысль, что эмоции и чувства это не поступки. Своими поступками можно нажить друзей и врагов, можно стать героем или быть наказанным по закону. По эмоциям и чувствам люди судят друг о друге, но и только (хотя, конечно, бывают и исключения).

Упражнение проводится до тех пор, пока оно проходит живо, вызывает интерес.

В конце проводится обсуждение:

- Бывает ли так, что одновременно могут быть противоположные чувства?
- Легко ли говорить о своих эмоциях и чувствах?
- Быть может, кто-то по ходу упражнения вспомнил какое-то "лично свое", необычное чувство?

Список эмоций:

- Радость.
- Удивление.
- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

### **Упражнении «Передача чувств» (10-15 мин)**

Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое

настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

### **Упражнение "Дружественная ладошка" (10 мин)**

На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя. Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

### **Упражнение «Зеркало» (10 мин)**

Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой - ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения одноклассника - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями.

По окончании задания участники делятся своими ощущениями.

### **Упражнение «Картина двух художников» (10 мин)**

Проведение: парами, не договариваясь, держась вдвоем за один карандаш нарисовать любую картину: кошку, домик, елку и т.д.

### **Упражнение "Я тебя понимаю" (10 мин)**

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

### **Упражнение «Телефон» (15 мин)**

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул. Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.



## **Прощание (5 мин)**

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

## **5 занятие**

### **Цель:**

Формирование навыков поведения и поведенческих сценариев, организация общения.

### **Задачи:**

1. Научиться конструктивно решать конфликты

### **План:**

- Приветствие;
- Разминка;
- Занятие с элементами тренинга «Что такое конфликт»;
- Упражнение «Варианты общения»;
- Упражнение «Шалаш»;
- Рефлексия всего занятия;
- Итоги занятия;
- Прощание.

### **Предполагаемый результат:**

Сформированное представление о конфликте и поведении в конфликтной ситуации

### **Ход занятия:**

#### **Упражнение «Привет» (3- 5 мин)**

Участники ходят по комнате. Им предлагают поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

(Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу, можно запустить второй круг – с другим приветствием, например: «Как хорошо, что ты здесь!») Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и приносит в совместную работу элемент дружеских отношений.

#### **Занятие с элементами тренинга «Что такое конфликт» (25-30мин)**

##### **Задание 1. "Что такое конфликт"**

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

#### Задание 2. Работа в микрогруппах

Для формирования микрогрупп по 3-4 человека предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок.

Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

Итог: - итак, что приводит к конфликту?

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

#### **Упражнение "Варианты общения" (10-15 мин)**

Участники разбиваются на пары.

*"Синхронный разговор"* Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

*"Игнорирование"* В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

*"Спина к спине"* Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

*"Активное слушание"* В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Итог:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?

- Что помогает вам в общении?

### **Упражнение «Шалаш» (10 мин)**

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других. Итог: - Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

### **Прощание (5 мин)**

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

## **6 занятие**

### **Цель:**

Формирование знаний и навыков саморегуляции.

### **Задачи:**

1. Научиться контролировать агрессию
2. Научиться расслабляться, снимать напряжение.
3. Научиться приемам саморегуляции

### **План занятия:**

- Упражнение «Приветствие»;
- Упражнение «Прорвись в круг» ;
- Упражнение «Внутренние и внешние ресурсы» ;
- Ролевая игра «Сломавшийся автобус»;
- Игра «Замри – отомри»;
- Упражнение «Видеть то, что скрыто» «
- Упражнение «Дыши и думай красиво»;
- Упражнение «Спустить пар»;
- Техники саморегуляции;
- Релаксационное упражнение «Убежище»;
- Итоги занятия;
- Прощание.

### **Ожидаемые результаты:**

Начальная стадия формирования знаний и навыков по саморегуляции

### **Ход занятия:**

#### **Упражнение «Приветствие» (5 мин)**

Ведущий предлагает участникам образовать круг и разделить на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по

кругу и здороваются со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся плечами.

### **Упражнение «Прорвись в круг» (5 мин)**

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

Обсуждение: чувства участников до того как они прорвались в круг и после, а также что помогло им преодолеть стрессовую ситуацию

### **Упражнение «Внутренние и внешние ресурсы» (10 мин)**

Сначала проводится краткое знакомство с термином «ресурсы». Ведущий рассказывает о роли ресурсов человека в преодолении его проблем.

Затем участники делятся на 2 команды, одна из которых будет записывать на бумаге внешние ресурсы, которые могут быть у человека, а вторая - внутренние.

Обсуждение ответов команд.

### **Ролевая игра «Сломавшийся автобус» (15 мин)**

Для игры приглашаются 6 добровольцев. Каждому добровольцу дается лист бумаги с заданием, о котором больше никто не должен знать.

Сюжет игры: автобус с людьми ехал через лес и внезапно сломался.

Людям нужно разрешить проблемную ситуацию и выполнить свое тайное задание.

Примеры заданий:

- паниковать
- постоянно искать «плюсы» в данной ситуации
- злиться на всех
- грустить и уныло бездействовать
- веселиться и смеяться
- быть спокойным и невозмутимым, что бы ни происходило

После проведения ролевой игры зрители и добровольцы должны угадать, что за задание было у каждого участника.

Обсуждение:

- Помогали ли задания разрешить проблемную ситуацию?
- Какое поведение было наиболее и наименее эффективным?
- Как бы вы себя вели в подобной ситуации?
- Какую еще стратегию поведения можно было бы использовать?

### **Игра "Замри - отомри" (5 мин)**

Дети диффузно двигаются по комнате. Педагог говорит детям: «Замри!». Дети напрягают все мышцы тела, собирают ручки в кулачки, задерживают дыхание.

Педагог досчитывает до десяти и говорит «Отомри!». Дети облегченно выдыхают, расслабляют мышцы, трясут ручками и продолжают дальше двигаться.

### **Упражнение «Видеть то, что скрыто» (15мин)**

Участникам предлагаются три проблемных ситуации, в которых нужно выделить как можно положительных сторон.

Например:

- Потеря ключей от дома;
- На улице дождь, а ты без зонта;
- Тебя бросил любимый человек;
- Ты завалил экзамен, и т.д.

### **Упражнение «Дыши и думай красиво» (5 мин)**

Педагог говорит: «Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните:

- мысленно скажите: «Я – лев» - выдохните, вдохните;
- скажите: «Я – птица», выдохните, вдохните;
- скажите: «Я камень» - выдохните, вдохните;
- скажите «Я цветок» - выдохните, вдохните;
- скажите: «Я спокоен» - выдохните. Вы действительно успокоились»

### **Упражнение «Спустить пар» (5 мин)**

Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так:

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

### **Техники саморегуляции (15 мин)**

Ведущий: Давайте подумаем, что такое агрессия (это один из способов снятия напряжения)?

Какие способы саморегуляции (снятие напряжения, агрессии, гнева) вы можете вспомнить?

Доска делится на 2 части. На одной выписываются асоциальные, на другой просоциальные способы.

Какие из них просоциальные?

Давайте придумаем, как можно еще мирно снять напряжение (агрессию).

Петь песни;

Слушать музыку;

Бить боксерскую грушу;

Встать в дверном проеме, расставить руки и ноги, напрячь мышцы;

Стакан крика, в него можно выговаривать и высказывать, то, чем возмущен;

Лист гнева, который можно смять и выбросить, тем самым снять напряжение.



В случае  
припадка ярости  
скомкать  
и швырнуть  
в угол

### **Релаксационное упражнение «Убежище» (5-7 мин)**

Участникам предлагается мысленно создать себе убежище - спокойное и комфортное место.

«Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище - такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас беспокоить без вашего согласия.

Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие - чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его.

И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил... И какого-то времени я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Вопросы для обратной связи:

- Что вы чувствовали, выполняя упражнение?
- Что дало вам это упражнение?

### **Подведение итога (5 мин)**

По кругу пускается какой-либо предмет, и каждый участник высказывает свое мнение и чувства о занятии, что нового он узнал и т.д.

### **Прощание (5 мин)**

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

## Конспекты семинаров-практикумов для родителей.

### Семинар "Суицид или крик души"

**Цель:** предупреждение случаев совершения суицидальных попыток несовершеннолетними.

**Задачи:**

- Познакомить родителей с типами суицидального поведения;
- Раскрыть мифы о суициде;
- Обсудить причины, признаки и характер подросткового суицида.

**Оборудование:** слайдовая презентация, фломастеры (ручки) по количеству участников, памятка для родителей, бланки анкеты.

**Методы:** лекция, мозговой штурм, дискуссия.

**Участники:** родители детей подросткового и старшего школьного возраста.

**Подготовка:** предварительно проводится анкетирование родителей (Приложение 1) и детей (Приложение 2) в том коллективе, где запланирован семинар.

**План:**

1. Вступительная часть (знакомство, исторический экскурс).
2. Информационная часть (определение причин, особенностей проявления суицидальных попыток, анализ анкет).
3. Заключительная часть (рефлексия, раздача памяток).

#### Ход семинара

#### 1. Вступительная часть (знакомство, исторический экскурс).

Представление психолога. Далее каждый участник (по кругу), приветствует собравшихся и представляется.

*Психолог (чтение происходит на фоне слайд-шоу):*

Человеку даруется жизнь.

Перед ним открывается вечность

Находясь в теплых любящих руках родителей, ребенок учиться жить, чувствовать.

Он узнает и познает мир.

Но в жизни каждого ребенка есть слезы, обиды, разочарования.

Ребенок становится злым, несчастным, непонятым, непринятым.

Он растет, и вместе с ним растут его слезы, обиды, разочарования.

Не понят, не принят, отвергнут.

И всего этого много, много и невыносимо тяжело.

Он ищет поддержки, заботы, любви и участия.

Отчаяние тяготит, и он принимает решение, не найдя выхода он...

Стоя перед пропастью, он делает шаг, и Вы, Вы шагаете вместе с ним.

Он ушел, он...а Вы...Вы остались. *(пауза)*

«...Черным стал февраль в школе № 7 республики Марий Эл. Два подростка, покончили жизнь самоубийством... Родители и педагоги школы до сих пор не могут понять данный поступок...»

«...В пригороде Токио семеро подростков совершили групповое самоубийство. Тела юношей и девушек были найдены в автомобиле...За последние десять лет в



Японии отмечено несколько аналогичных случаев... Похоже, групповые самоубийства превратились в страшную «моду» у тинейджеров.»

«...В Благовещенске покончили с собой две школьницы, 14 и 16 лет, выбросившись с двенадцатого этажа многоэтажного здания... Обе девочки скончались на месте».

Слыша такие новости, мы с вами впадаем в шоковое состояние, либо возмущаемся таким фактам.

Но мало кому приходит в голову попытаться понять и принять подростков. Попытаться разобраться, а что же происходит и как помочь подростку.

### **Объявление темы и цели обучающего семинара**

Речь пойдет о страшном явлении среди детей и подростков – о суициде, а также о том, почему это происходит, как предупредить данное явление. Мы с вами рассмотрим причины, признаки и характер подросткового суицида; задумаемся и оценим взаимоотношения со своим ребёнком; попробуем разобраться, а как это уважать личности подростка, понимать его проблемы.

### **Статистическая справка.**

Для начала – сухая, безжалостная статистика: около миллиона человек ежегодно сводят счеты с жизнью, иначе, каждые сорок секунд в мире кто-то убивает себя по самым разным причинам.

В среде подростков суициды особенно распространены: у них это третья по частоте причина смерти, самоубийства уносят больше жизней детей, чем преступления.

В России частота самоубийств одна из самых высоких в мире – 38 человек на 100 тысяч населения. Причем цифра эта не меняется уже последние 10 лет. А, начиная с 2003 года наша страна стала лидером и по числу самоубийств среди юных граждан. Семь российских подростков ежедневно лишают себя жизни. Добровольно с жизнью расстаются около 2500 несовершеннолетних россиян в год.

## **2. Информационная часть**

### **Мини-лекция «Мифы и факты о суициде».**

Суицидальные подростки редко хотят умереть; они желают уйти от обстоятельств, которые считают невыносимыми. «Если бы я умер, мне не было бы так больно», - говорил один старшеклассник, подавленный тем, что его не приняли в избранный им колледж. В этом случае, к сожалению, близкие не распознали его боль, не выслушали его и не проявили свою любовь и он лиши себя жизни. Следует развеять существующие в обыденном сознании мифы о подростковых самоубийствах, потому что они могут стоить человеческой жизни. Приведем некоторые из них.

1. МИФ: «Те, кто говорят о самоубийстве, редко предпринимают попытку или совершают его».

ФАКТ: Большинство молодых людей до совершения суицидальных попыток или самоубийств приводят важные словесные доказательства своих намерений. Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей.

2. МИФ: Настоящее самоубийство случается без предупреждения.

ФАКТ: Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.

3. МИФ: «Тенденция к суициду наследуется».

**ФАКТ:** Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству. Тем не менее, предыдущий суицид в семье может быть деструктивной моделью для подражательного поведения. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении.

4. МИФ: «Ничего не могло бы остановить ее, если бы она уже приняла решение покончить с собой».

**ФАКТ:** Большинство подростков, обдумывающих возможность самоубийства, разрываются между желанием жить и умереть. Они хотят, чтобы их страдания закончились, и в то же время стремятся найти альтернативу или пути разрешения боли, но слишком часто их крик о помощи остается не услышанным друзьями, семьей и даже специалистами.

5. МИФ: «Суицидальные подростки являются психически больными».

**ФАКТ:** Большинству молодых людей, предпринимающих попытку самоубийства, не может быть поставлен диагноз психического заболевания, хотя, естественно, хроническая душевная болезнь повышает риск самоубийства. Многие совершающие самоубийство не страдают никакими психическими заболеваниями.

6. МИФ: «Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы».

**ФАКТ:** Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом его предупреждения суицида.

7. МИФ: «Подросток, переживший суицид, в дальнейшем может чувствовать себя в безопасности».

**ФАКТ:** Много молодых людей переживает состояние депрессии, получают врачебную помощь, выздоравливают и ведут нормальную здоровую жизнь. Значение предупреждающих сигналов суицида и владение способами помощи тревожным и потенциально суицидальным юношам может помочь им остаться в живых.

8. МИФ: «Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом».

**ФАКТ:** Одна из основных проблем суицидального поведения заключается в опасности повторения: около 40% молодых людей, пытающихся расстаться с жизнью, уже имели, по меньшей мере, одну попытку; чем моложе субъект, тем больше опасность рецидива в течение года после суицидальной попытки (этот срок не превышает года в 64% случаев); чем больше попыток, тем больше физический риск, так как каждая попытка может повлечь за собой нарушение здоровья (риск остаточных явлений, более длительная госпитализация); наконец, по некоторым данным, 1-2% людей, пытавшихся покончить с собой, умирают в результате суицида через 12 месяцев после их попытки независимо от предыдущего способа покончить с собой.

9. МИФ: «Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это их дело».

**ФАКТ:** Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т.п.

10. МИФ: «Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить»

ФАКТ: Большинство суицидентов вынашивают свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим.

11. МИФ: «Все самоубийцы – депрессивные люди, поэтому помощь им может только врач».

ФАКТ: Не все суициденты страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, Любого типа характера, с любыми наклонностями.

12. МИФ: «Самоубийственное заражение».

ФАКТ: Психологи, педагоги, социологи – все, кто, причастен к проблеме детских суицидов, знают: самоубийство – «заразное явление», особенно среди подростков. Подростки вообще внушаемы, и если в школе была серьезная попытка самоубийства, в особенности – завершенная, следует ожидать, что за ней потянутся «шлейф» подражательных попыток.

13. МИФ: «Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается так же, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего».

ФАКТ: В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

14. МИФ: «Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на «суицидальные» темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе».

ФАКТ: На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его совершить суицид. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Суицидальные мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть суицидальноопасными.

#### **«Типы суицидального поведения, его динамика развития».**

Различают следующие типы суицидального поведения:

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

2) Аффективное суицидальное поведение. Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает

суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

3) Истинное суицидальное поведение. Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.

#### **Динамика развития суицидального поведения.**

Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

**Первая стадия** - стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте. Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

**Вторая стадия** - это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

**Третья стадия** - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения

(установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

### **Дискуссия по теме: «Предпосылки и причины возникновения суицидальных попыток»**

*Психолог:* Почему это происходит с нашими детьми? Что влияет на детскую несформированную психику, душу подростка? (*Обсуждение схемы*).

Влияние на формирующуюся, неустойчивую психику подростка:

- множественных стрессогенных ситуаций;
- психологических (характер, темперамент и т.д.), социальных (наличие в семье или роду данного негативного опыта и т.д.) факторов;
- длительное депрессивное состояние психики;
- как следствие суицид.

### **Мозговой штурм.**

**Цель:** выявление знаний родителей о причинах совершения несовершеннолетними суицидальных попыток. (*Выслушиваются и обсуждаются ответы родителей*).

- Непонимание родителей
- Любовь
- Учеба
- Мода и подражание
- Одиночество
- Наркотики, алкоголь
- Психические заболевания и расстройства личности.
- Другие причины. Юбилейные самоубийства. Самоубийство-убийство. Самоубийства, связанные с недовольством собой. Самоубийства, связанные с причастностью подростка к религиозным сектам.

*Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств, причин самоубийств несовершеннолетних показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с друзьями, черствостью и безразличием окружающих.*

Поэтому к «группе риска» по суициду относятся подростки:

- С нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
- Злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- С затяжным депрессивным состоянием;
- Сверхкритичные к себе подростки;
- Страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- Фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- Страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- Из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;

- Из семей, в которых были случаи суицидов.

### **Мозговой штурм. «Суицид»**

**Цель:** изучение уровня информированности родителей о суициде – как негативном явлении общества.

Суицид – сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.

*Психолог задает вопрос родителям о том, как суицидальные наклонности могут проявляться в поведении подростков? (Выслушиваются ответы родителей, с комментариями психолога).*

### **Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:**

- Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.
- Предпочтение траурной или скорбной музыки.
- Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
- Фантазии на тему о своей смерти.
- Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества и т. п.).
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.
- Написание прощальных писем.
- Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
- Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.
- Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
- Проявление признаков депрессии.

### **Особенности психоэмоционального состояния:**

- Пониженное настроение, глубокая печаль.
- Резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость.
- Потеря аппетита; переедание.
- Повышенная сонливость; бессонница.
- Снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание.
- Снижение внимания.
- Нерешительность.
- Апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес.
- Социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость.

- Негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности.

- Пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого.

#### **К словесным признакам относятся:**

- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.

- Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».

- Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

- Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».

- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

- Много шутить на тему самоубийства.

#### **Для какого возраста характерен детский суицид?**

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния. Вот, например, жалобы Маргариты, мамы шестилетней Ирины: Иногда, настаивая на своих желаниях, она откровенно нас шантажирует, заявляя что-нибудь типа: «Вот превращусь в капельку и испарюсь, и тогда Меня у вас не будет!» А с некоторых пор арсенал ее угроз стал более жестким и реальным: «Вот засуну голову в газовую духовку – будете тогда знать...»; «выброшусь с балкона»; «брошусь под машину».

Пик суицидной активности (насильственного прекращения жизни) приходится на старший подростковый возраст (14 – 16 лет). Многие специалисты даже считают, что суициды – это типичная реакция подростков на кризисные ситуации в их жизни – непонимания.

#### **Анализ анкет учащихся и родителей.**

Психолог озвучивает результаты проведенного социологического опроса.

#### **Рефлексия. Упражнение «Свободный микрофон»**

**Инструкция:** родителям предлагается обменяться мнением.

*Психолог* рассказывает о том, чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, мы можем предложить следующее:

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.

2. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

3. Вы, родители, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в своих проблемах. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит окружающих.



**Социологический опрос с целью изучения отношения населения к суицидальному поведению в обществе (анкета для взрослых)**

Суицид – сознательный акт самоуничтожения по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.

**1. Возраст \_\_\_\_\_ Пол: муж жен (нужное подчеркнуть)**

**2. Возраст вашего ребенка \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_**

**3. Участвуете ли Вы в жизни своего ребенка (совместное посещение бассейна, просмотр семейного кино и др.)? (нужное подчеркнуть)**

- а) Каждый день
- б) Два, три раза в неделю
- в) По запросу ребенка

**4. Как Вы считаете, понимаете ли Вы своего ребенка?**

Да Нет

**На сколько процентов?**

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

**5. Как часто, ваш ребенок находится в ситуации эмоционального напряжения, беспомощности, потери интереса, апатии, чувства потерянности, глубокой печали? (нужное подчеркнуть)**

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

**6. Высказывал ли Ваш ребенок в слух мысли («Все безнадежно и бессмысленно», «Всем было бы лучше без меня!», «Ненавижу всех...», «Вы не понимаете меня!» и т.д.) о попытках причинения себе вреда? (нужное подчеркнуть)**

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

**7. Есть ли друзья у вашего ребенка? (нужное подчеркнуть)**

- а) Мало
- б) Как у всех
- в) Много

**8. Рассказывал ли Вам ваш ребенок о попытках совершения суицида сверстниками? (нужное подчеркнуть)**

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

**9. Есть ли у Вас возможность беседовать со своим ребенком по душам?**  
(нужное подчеркнуть)

а) Да

б) Нет

**Как часто?** (нужное подчеркнуть)

а) Каждый день

б) Два, три раза в неделю

в) По мере возникновения проблем

**10. Знаете ли Вы, что планирует ваш ребенок, о чем мечтает?** (нужное подчеркнуть)

Да

Нет

**11. По вашему мнению, чувствует ли Ваш ребенок себя счастливым?**  
(нужное подчеркнуть)

а) Никогда

б) Редко

в) Иногда

г) Часто

д) Всегда

**12. Как вы думаете, что толкает людей на то чтобы покончить жизнь самоубийством?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**13. По вашему мнению, люди имеют право убить себя? Почему?**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**14. На сколько процентов Вы любите жизнь?** (нужное подчеркнуть)

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

**Спасибо!**

**Социологический опрос с целью изучения отношения населения к суицидальному поведению в обществе  
(анкета для детей подросткового и юношеского возраста)**

**1. Возраст \_\_\_\_\_ пол: *муж* *жен*** (нужное подчеркнуть)

**2. Есть ли среди ваших знакомых люди, пытавшиеся совершить самоубийство?** (нужное подчеркнуть)

- а) Да
- б) Нет

**3. Как Вы относитесь к проблемам и чувствам своих сверстников?** (нужное подчеркнуть)

- а) равнодушно
- б) сдержанно
- в) участвую-поддерживаю

**4. Как Вы считаете, понимают вас сверстники?** (нужное подчеркнуть)

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

**5. Как Вы считаете, понимают ли Вас родители?** (нужное подчеркнуть)

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

**6. Участвуют ли родители в вашей жизни?** (нужное подчеркнуть)

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

**7. Есть ли в Вашей жизни непреодолимые трудности?** (нужное подчеркнуть)

- а) Да
- б) Нет

**8. Испытываете ли Вы чувства отчаяния, безнадежности, обреченности, душевных страданий?** (нужное подчеркнуть)



## Семинар-практикум "Чтобы сохранить детскую жизнь"

**Цель:** определение роли взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях.

### **Задачи:**

1. Обсудить безопасное использование сети Интернет детьми;
2. Познакомить родителей с факторами, препятствующими возникновению суицидального поведения у подростков;
3. Формировать умения и навыки ведения конструктивного диалога с несовершеннолетними.

### **Ход семинара-практикума**

#### **1. Теоретическая часть.**

**Дискуссия «Интернет-безопасность подростка»** (*Выслушиваются мнения родителей, с комментариями психолога*).

Современные дети и подростки, которых называют «цифровыми гражданами» легко осваивают компьютер, мобильные устройства и умело пользуются ими. При этом навыки детей в области безопасности в Интернете отстают от их способности осваивать новые приложения и устройства.

Масштабное профессиональное исследование было проведено фондом «Общественное мнение». По окончании исследования были сделаны некоторые выводы, в частности:

**96%** детей пользователей Интернетом в возрасте от **10 до 17 лет**, **51%** из них не знает об опасностях в сети.

**52%** детей выходят в Интернет прежде всего для общения в социальных сетях, где оставляют данные о своём телефоне (46%), о домашнем адресе (36%), а также личные фото (51%).

Только четверть юных пользователей выходит в Интернет под надзором взрослых. О самостоятельном пользовании сообщили 75% респондентов, включая самих детей и родителей, позволяющих своим чадам самостоятельно постигать премудрости сети.

Только **48%** пользователей сети до 14 лет интернет-ресурсов с нежелательным содержанием не просматривают.

Основные опасности в Интернете для детей и подростков следующие:

1. Доведение подростков и детей до суицида, а также вовлечение в опасные игры.
2. "Незнакомый друг" в социальных сетях.
3. Кибер-террор (кибербуллинг) или «троллинг».
4. Кибермошенничество.
5. Безопасность доступа в Сеть и кража личных данных техническими средствами.
6. Незаконный сбор персональных данных несовершеннолетних и (или) распространение их в открытом доступе.
7. Просмотр сайтов для взрослых.
8. Развитие компьютерной зависимости (формирование жестокости, чувства безнаказанности).

Среди взрослых людей актуальным остается вопрос, как защитить детей от интернета. Это можно сделать только путем всестороннего контроля родителями и

бесед с подростком, в ходе которых объясняются все существующие опасности и возможные последствия. Специалистами разработана специальная памятка родителям, включающая следующие положения:

- ПК должен располагаться в комнате с общим доступом (например, в зале);
- Использовать ПК нужно только для получения новых знаний;
- Защита ребенка заключается в надлежащем контроле родителей над использованием компьютера в необходимых целях;
- Нужно беседовать с подростками о возможных друзьях в социальных сетях или чатах;
- Следует установить специальную программу, которая будет блокировать доступ к страницам для взрослых;
- Запрет на распространение личной информации в сети, что увеличит безопасность ребенка (в том числе в игровых приложениях);
- Запрещать участвовать в двусторонних виртуальных беседах с незнакомыми людьми;
- Ведение бесед с детьми об изучении новой информации, полученной в глобальной сети;
- Запрет на использование сетевого ресурса поздно вечером и ночью.

### **Мини-лекция «Антисуицидальные факторы личности»**

Антисуицидальные факторы личности трактуются как установки и переживания, которые мешают реализации суицидальных намерений. Они содержат:

- интенсивные эмоциональные предпочтения и симпатии к значимому близкому;
- семейные обязанности;
- выраженное чувство долга;
- концентрацию внимания на состоянии собственного здоровья;
- зависимость от общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружения;
- рассуждения о позоре суицида;
- представление о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие творческих планов, тенденций, замыслов;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- соблюдения эстетических критериев в мышлении (нежелание иметь нехорошим вид даже после смерти).

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

## **2. Практическая часть.**

### **Знакомство с техникой активного слушания.**

**Информирование родителей:** психолог знакомит с тем, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание – минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Психолог рассказывает о важности активного слушания как способа

решения проблем ребенка, о его приемах (пересказ, уточнение, отражение чувств и т.д.) и о последствиях. Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей.

Психолог знакомит с правилами активного слушания:

- слушать внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикация);
- проверять, правильно ли ты понял слова ребенка, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;
- не давать советов;
- не давать оценок.

### Упражнение «Слушать чувства».

Дети сообщают взрослым больше, чем просто слова или идеи. За словами лежат чувства. Ниже приводятся некоторые типичные детские "сообщения". Прочтите каждое внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства.

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
Я не знаю, что тут неверно. Я не могу понять. Может быть, бросить все это.	а) поставлен в тупик б) разочарован в) желание все бросить
Я хочу носить длинные волосы - это ведь мои волосы?	а) сопротивление вмешательству родителей
Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.	а) злость, ненависть б) чувство несправедливости
Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной случится.	а) боль б) злость в) чувствует, что его не любят
Мне кажется, я знаю, что делать, но, может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, папа, - работать или учиться в колледже?	а) неуверенность, сомнения

### Упражнение «Скорая помощь ребенку»

**Цель:** научиться способам эффективной коммуникации для поддержания диалога с подростком. Обучение технике «Я-сообщение».

Что вы обычно говорите человеку, когда недовольны его поведением или поступком? «Ты опять опоздала», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», а также много других фраз, смысл которых зависит от конкретной ситуации. Что объединяет все эти высказывания? Все они начинаются с обвинения в адрес другого человека. В психологии такие фразы называются Вы-сообщениями. Такие сообщения обычно ставят человека в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в конфликт.

Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы партнер вас услышал, поможет использование Я-сообщений. Любое недовольство, которое мы обычно выражаем через Вы-сообщение, можно преподнести человеку по-другому, воспользовавшись техникой Я-сообщений. Фраза в данном случае состоит из четырех основных частей:

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

**Инструкция:** родителям предлагается, применяя полученные знания, составить высказывания для поддержания диалога с подростком.

<b>Вы-сообщение</b>	<b>Ты-сообщение</b>
«Ты опять опоздала»	«Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».
«Ты постоянно поступаешь по-своему»	«Когда ты делаешь все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить».
«Ну что у тебя за вид?»	«Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и мне стыдно от взглядов соседей».
«Ты не мог бы потише?»	«Меня очень утомляет громкая музыка».

### **3. Заключительная часть.**

#### **Упражнение «Пожелание».**

Цель: оказание участникам психоэмоциональной поддержки.

Инструкция: участников просят обменяться мнением и пожеланиями.

*Психолог:* С чем уходите. Что удивило, понравилось или не понравилось?

**Раздача памяток для родителей.**





КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«КРАЕВОЙ ЦЕНТР СЕМЬИ И ДЕТЕЙ»

\*\*\*\*\*

660003, г. Красноярск, ул. Павлова, 17  
тел. 262-51-29 262-50-77

*Памятка для родителей*

**ИГРЫ СО СМЕРТЬЮ  
(о детском суициде)**

**Суицид** может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**Будьте бдительны! Суждение, что самоубийцы никому не говорят о своих намерениях, неверно.**

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

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- ✗ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✗ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ✗ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✗ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ✗ внезапное снижение успеваемости и рассеянность, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✗ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✗ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✗ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- ✗ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✗ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ✗ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### **Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство самоубийц - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

## **Семинар-практикум «Подростковый возраст. Как не потерять контакт с ребенком»**

**Цель:** расширение знаний в области педагогики и психологии, поиск альтернативных, социально - приемлемых способов взаимодействия с детьми.

### **Задачи:**

1. Расширить знания родителей о возрастных особенностях психики подростков.
2. Выработка определенной модели построения взаимоотношений с детьми и обучение родителей различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели.

### **Теоретическая часть.**

#### **Мини-лекция «А какой он подросток?»**

Очень часто от родителей приходится слышать, что они не могут построить взаимоотношений со своими подрастающими детьми, дети их не слушают и не принимают во внимание их мнение. В школе и дома хотят, чтобы дети были «удобными», во всем слушались взрослых. И недоумевает взрослое поколение, почему сейчас дети стали такими непослушными.

Подростковый возраст очень сложен и опасен. «...Наполненный энергией, одержимый возникшей потребностью в независимости и взрослости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у родителей.

Родители должны понимать и внезапные перемены настроения подростка, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Чтобы успешно пережить все злоключения подросткового возраста, родителям нужно хорошо представлять, что происходит с ребенком в этот возрастной период.

1. Физические изменения организма ребенка. Поэтому центральная нервная система подростков находится в неуравновешенном состоянии. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Отсюда резкая, часто неадекватная реакция на замечания и на действия взрослых и сверстников. Настроение часто меняется, от приподнятого до угнетенного состояния и наоборот. Повышена утомляемость. Из-за ускоренного роста и недостатка витаминов и полезных веществ могут появиться проблемы в опорно-двигательном аппарате: сутулость, искривление позвоночника. Это еще больше влияет на психическую устойчивость подростков.

2. В подростковом возрасте формируется окончательно и значительно усиливается интерес к противоположному полу. Возникает и развивается

половое влечение. Предъявляются повышенные требования к своей внешности.

3. Чувство «взрослости». Подростки начинают подражать старшим, причем не только их положительным чертам и привычкам, но и отрицательным. Мальчики для подтверждения своей состоятельности во взрослой жизни копируют поведение мужчин. В этом возрасте чаще всего происходит [приобщение к алкоголю](#), к никотину и к наркотикам.

4. Смена значимых лиц. Характеристикой подросткового возраста является чрезвычайно сильное влияние сверстников. Одним из самых важных факторов является их положение в группе. Для них характерно желание слиться со значимым кругом сверстников, быть похожим на лидера группировки. При этом мнение родителей и других взрослых часто проигрывает по сравнению с авторитетом подросткового сообщества.

Комфорт в кругу своей группы, слияние с друзьями по взглядам, привычкам, поведению дает подростку чувство эмоциональной безопасности. Иногда слепое подчинение правилам компании, которую предпочитает подросток, может привести к самым неблагоприятным последствиям.

Подростки часто мечтают о единственном, самом верном друге. В то же время они могут менять друзей, ссориться и находить новых знакомых, которые быстро становятся идеалом и кумиром.

Чувство «взрослости», рост самосознания, пробуждение интереса к противоположному полу можно отнести к новообразованиям подросткового возраста. Подросток уже чувствует себя полноценной личностью и отстаивает свое право на самостоятельность суждений и на принятие решений. Он хочет принести пользу обществу, занимать активную жизненную позицию. Однако реализовать себя, осуществлять серьезную деятельность подросток еще не может. Поэтому для него характерна показная «взрослость», отстаивание которой часто оборачивается конфликтами с окружающими.

**Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста:**

**1. «Кризис независимости». Основные проявления.**

- Негативизм
- Упрямство
- Грубость
- Бунтарство
- Стремление во всем поступать по-своему
- Противостояние авторитетам и иконоборчество
- Ревностное отношение к личному пространству

**2. «Кризис зависимости». Основные проявления:**

- Чрезмерное послушание
- Возврат к детским интересам и формам поведения

- Зависимость от взрослых
- Несамостоятельность
- Инфантильность в суждениях и поступках
- Подчинение мнению большинства
- Стремление быть «как все»

«Кризис зависимости», как проявление кризиса подросткового возраста куда больше устраивает большинство родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить «правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?

Особенности подросткового возраста психология признает одним из самых сложных периодов развития личности. Это трудное время родители должны пройти вместе со своими детьми. С их стороны позиция должна быть определенной и твердой. Чрезмерная опека и большое количество требований может привести к неразрешимым конфликтам. Попустительство, равнодушие, недостаток требовательности родителей не менее вредно для детей в подростковом возрасте. Это приведет к возникновению новых проблем и углублению существующих.

#### **«Основные принципы общения».**

Необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются принципы, которые можно записать в виде рецепта. Этот рецепт может стать основным законом воспитания детей в семье. Его содержание примерно такое: взять принятие, добавить к нему признание, смешать с определенным количеством родительской любви и доступности, добавить собственной ответственности, приправленной любящим отцовским и материнским авторитетом.

Самым веским принципом является принцип принятия ребенка.

**1. Принятие ребенка** – это проявление такой родительской любви, когда ребенок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребенка, значит любить его не за отметку в дневнике или убранную без напоминания постель, а за сам факт его существования в этом мире. В психологической литературе отмечается, что принятие, зависящее от поступков,- это принятие условное, имеющее игровой подтекст. Оно приводит к проблемам, которые можно назвать нравственными и очень опасными. Игровое принятие имеет искусственный привкус, в основе которого - безразличие и обман.

**2. Значимость ребенка** - это состояние у ребенка чувства собственного достоинства и уверенности в себе, в своих силах. Со стороны родителей – это безграничная вера в то, что ребенок оправдает их ожидания. Если родители признают значимость ребенка, то они стараются подчеркивать его достоинства. Пусть маленьким успехом, ободряют и поддерживают в минуты жизненных трудностей. Ребенок должен чувствовать, что родители стараются понять его поступки даже неправильные, но при этом они ему не угрожают, не требуют немедленного

покаяния и осознания своей вины, а вместе с ним пытаются понять, что побудило совершить такой поступок и как можно избежать подобных ситуаций в дальнейшем.

Признание – это в какой-то мере терпение родителей. Терпение, заключающееся не в том, чтобы терпеть проступки ребенка и закрывать на них глаза, а в том, чтобы давать ребенку время прочувствовать и осознать совершенное им, и в поддержке отца и матери.

Признание формирует у детей чувство собственной значимости и необходимости в своей семье. Позитивно относясь к факту существования собственного ребенка и признавая его, некоторые родители думают о том, каким они хотели бы его видеть. При этом многие из них рисуют некий идеализированный образ, который складывается порой из желаемого и далек от реальной действительности. И если идеальные родительские представления расходятся с действительностью, во многих семьях возникают проблемы в общении между родителями и детьми.

Иначе говоря, если ты хорош по моим родительским представлениям, - значит, ты любим, принят, признан. Если нет – стойкое родительское раздражение и конфликтные ситуации, принимающие самые разнообразные, а порой и безобидные формы.

### **Социальный опрос**

Проведено анкетирование учащихся-старшеклассников, которое показало, насколько важную роль играет истинное признание в жизни ребенка.

Учащимся 6-7 классов было предложено ответить на вопрос: «За что могут не любить родители своих детей?» В опросе участвовало сто учащихся.

Ответы распределились таким образом.

Родители не любят своего ребенка, если:

- он некрасив - (39 ответов);
- он плохо учится (25 ответов)
- он непослушный (14 ответов)
- часто и много болтает (14 ответов)
- если он им не родной (2 ответа)

Эти ответы – результат раздумий самих учащихся, их собственных переживаний и собственного опыта.

Многие родители, сами того не замечая, дают подтверждение мнению, которое представлено в ответах учащихся.

Ребенок с самого раннего детства нуждается в признании, но особенно это необходимо в периоды возрастных кризисов: начало учебной деятельности, половое созревание, поиск жизненного пути.

Признание ребенка предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть самое незначительное, усилие со стороны ребенка, которое делает его лучше, умнее, добрее.

Ребенок вынес мусор, убрал свою комнату или квартиру, помог по хозяйству - все это и многое другое должно быть одобрено и отмечено



родителями. К большому сожалению, зачастую ребенок получает словесное признание и оценку собственных достоинств только при посторонних людях.

Такого быть не должно. Ребенок должен быть признан и его достоинства должны быть оценены для того, чтобы он имел стимул для своего дальнейшего совершенствования и развития.

Помните: проверка дневника, не контроль, а выявление и обсуждение проблем ребенка, его интересов; картинки ребенка на стенах – это тоже вроде признания.

**3. Родительская любовь** – она чаще есть, но дети порой об этом не догадываются. По мнению психологов, ребенок нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их целовали и обнимали не менее 4-5 раз в день.

- 5 шестиклассников из 36 опрошенных дали утвердительный ответ, что родители проявляют к ним ласку;

- из 25 малышей – четвероклассников лишь 17 ребят с уверенностью сказали о том, что родители постоянно ласкают их и говорят ласковые слова.

- из 100 опрошенных учеников лишь 50 смогли назвать ласковые слова, которыми родители общаются с ним.

- 10 % детей после постановки вопроса гораздо быстрее называли различные бранные слова, которые используют родители в общении с ними.

Родительская любовь должна искать в своем ребенке достоинства, а недостатки искать не нужно, они, как правило, всегда на поверхности. При этом надо помнить, что недостатки поддаются исправлению только тогда, когда это делается без сарказма и иронии, издевательства и обвинений. Они исправляются при наличии любви.

**4. Принцип доступности** – очень важный в общении с детьми.

Быть доступным, значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребенком. Нельзя отмахиваться, нельзя списывать на занятость, нельзя переносить на «потом»

Во время психологических консультаций многие родители объясняют проблемы в воспитании собственного ребенка тем, что они много работают и заняты добыванием куска хлеба.

Анализ исследований, посвященных проблеме родительской доступности, говорит сам за себя. Учащимся было предложено ответить на вопрос о том, как часто они проводят выходной день с родителями.

Из 100 опрошенных детей лишь 23 ученика сказали о том, что родители откладывают в сторону все свои дела, чтобы выходной день провести с детьми. С мамой проводят свободное время 16 из 23 учащихся. С папой – 7.

А все остальные ответили, что у родителей нет времени на совместные игры, забавы, развлечения.

**Практическая часть.**

**Обсуждение ситуаций в группах** (родителям раздаются листки с описанием ситуаций.).

Инструкция: «Прочтите описание каждой ситуации, определите, в чем ошибка родителей; скажите вариант более действенного высказывания».

1. Ребенок обычно возвращается из школы раньше родителей. Поэтому родители говорят ему: «Как только ты приходишь домой, сразу же делай уборку в своей комнате!»

(Ответ: « Убери в своей комнате до моего возвращения». Не следует требовать выполнения сразу же.)

2. Родители говорят своему ребенку: «Забудь о прогулках. Мы разрешим, когда ты будешь нас слушаться»

(Ответ: «Мы переживаем за тебя, поэтому приходи домой вовремя»)

3. Родители говорят своему ребенку: «Не проси денег, ты все равно потратишь их впустую!»

(Ответ: « Разумно трать деньги, которые дают тебе на карманные расходы. Других денег не будет»)

4. Родители своему ребенку: «Ты опять разбил бокал! Вечно у тебя все из рук валится!»

( Ответ: «Я знаю, что ты не хотел этого. Но надо быть внимательным. Убери все за собой и садись обедать.»)

После обсуждения ситуаций и обмена мнениями психолог делает выводы:

1. любую информацию можно преподнести в позитивном ключе;  
2. дети, слушая, что им говорят, получают информацию о том, как надо вести себя.

3. высказывания, способствующие повышению самооценки ребенка, также формируют у него и чувство ответственности.

Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук», принято обвинять. На самом деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. «Трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.

**Мозговой штурм «Причины отклонения в поведении детей»**  
(наглядно вывешивается поочередно на доске)

1. Борьба за внимание.

Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.

2. Борьба за самоутверждение.

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки.

3. Желание отомстить.

Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (бабушка опекун), или родители уделяют больше внимания младшему в семье. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

#### 4. Потеря веры в собственный успех.

Ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба. Это происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, ребенок теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим...»

#### Всякое отклонение в поведении - это крик о помощи!

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждого родителя в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

#### **Упражнение «Эмоциональное восприятие».**

- Уважаемые родители! Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок? Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из школы и вы показываете, что рады его видеть. Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

**Упражнение «Чаша чувств»** (каждый родитель по очереди вынимает из чаши листочек с каким-либо чувством, зачитывает вслух).

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

1. принятие
2. внимание
3. признание (уважение)
4. одобрение
5. теплые чувства.
6. понимание
7. любовь
8. доверие
9. поддержка
10. юмор

Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

### **Рефлексия.**

#### **Памятки-рекомендации (раздаются всем родителям)**

1. Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении. Тон должен демонстрировать только уважение к ребенку, как к личности.

2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.

3. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.

4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.

6. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

### **Семинар-практикум «Поощрение и наказание как метод воспитания ребенка в семье»**

**Цель:** содействие установлению благоприятного микроклимата в семье, определение оптимальных позиций родителей в вопросах воспитания детей.

#### **Задачи:**

1. Формировать у родителей культуру поощрения и наказания в семье;
2. Показать преимущества ненасильственных методов воспитания детей;
3. Определить средства и приемы построения гуманных взаимоотношений в семье.

#### **Предварительная работа:**

1. Разработать анкеты для родителей и проведение анкетирования за неделю до собрания. (Приложение 1.)

**Материалы:** бланки с вопросами анкеты (по количеству участников).

#### **Ход семинара-практикума**

##### **1. Введение в тему. Китайская притча «Ладная семья».**

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Семья была особая — мир и лад царили в той семье. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи: расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать.

Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ. И в конце листа: Сто раз ЛЮБОВЬ, Сто раз ПРОЩЕНИЕ, Сто раз ТЕРПЕНИЕ. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

— И все?

— Да, — ответил старик, — это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. — И, подумав, добавил: — И мира тоже».

## **2. Теоретическая часть.**

### **Анализ итогов анкетирования родителей.**

Уважаемые папы и мамы! Проанализировав Ваши анкеты, хочу отметить, что, к сожалению, воспитанием детей занимаются больше мамы, ведь именно они приняли участие в анкетировании. Большое им спасибо!

Из Ваших анкет я выяснила, что причиной наказания, как правило, является непослушание ребенка.

Интересен тот факт, что Вы применяете к своим детям те же наказания, которые, в свою очередь, применяли и к Вам Ваши родители. Это значит, что модель поведения закладывается именно в детстве и переносится затем во взрослую жизнь. Учтите это, наказывая своих детей.

Приятно видеть, что к физическим наказаниям Вы почти не прибегаете. Ведь физическое наказание – это признание собственного бессилия.

Меня огорчило, что многие родители ссылаются на то, что у них «не хватает терпения» в общении с собственными детьми.

Практика показывает: взрослые очень скупы на одобрение, похвалу. На вопрос, часто ли тебя хвалят, дети обычно отвечают долгим молчанием. Обращать внимание только на проблемы очень легко. А вот увидеть наметившееся улучшение очень не просто. Но без поддержки взрослого ребенок его тоже не заметит. Одобрение и похвала стимулируют ребенка, повышают мотивацию на успех. Замечания, угрозы, наказания иногда бывают эффективны, но срок действия этих мер кратковременен.

У большинства детей они вызывают обиду, тревогу, усиливают боязнь неудачи. Недопустимы, даже в критических ситуациях, грубость, унижение, злость, выражения типа «терпеть не могу», «ты меня извел, ты мне надоел», «у меня нет больше сил». Повторяемые постоянно эти выражения перестают быть значимыми для ребенка, он их просто не замечает.

### **«Модели поведения родителей в семье».**

**1) Модель поведения родителей - потакающие родители.** Очень любящие, но совершенно нестрогие родители. В такой семье нет запретов, всё позволено, чтобы не травмировать психику ребенка. Детям таких родителей свойственна неуверенность в себе и низкая самооценка. Они не знают, где границы дозволенного.

**2) Модель – равнодушные родители.** Наихудшая модель родительского поведения. Не любят, не дисциплинируют, не наставляют своих детей. Дети растут сами по себе, в такой семье нет практически никаких отношений. В итоге у детей появляются проблемы в отношениях с людьми, нужна психологическая помощь.

**3) Модель – властные родители.** Не демонстрируют любовь и привязанность, но зато дисциплинируют и наказывают своих детей. Дети в такой семье склонны к бунту и неповиновению. Ребенок стремится уйти из такой семьи намного раньше.

**4) Модель – уважаемые родители.** Строгие и устанавливающие границы, но в то же время, любящие своих детей. Этот стиль воспитания характеризуется тесным общением и доверительным отношением. Такой стиль воспитания формирует у детей высокую самооценку и умение решать проблемы, уважение и любовь к своим родителям.

#### **«Правила и виды наказаний»**

Проблема наказания – неисчерпаемая тема самых распространённых и бурных дискуссий. Выбор предпочитаемых методов закладывается у будущих мам и пап ещё в детстве. И, несмотря на эмоциональные потрясения, переживаемые многими в школьные годы, традиции наказания с большим трудом претерпевают изменения в течение жизни. Как часто слышишь от родителей, оправдывающих свою жестокость, подобные фразы: «Меня воспитывали в строгости, и мой ребёнок не вырастет избалованным», «Я всегда слушалась маму, и моя дочь обязана меня слушаться».

Бывает, правда и иначе: взрослый с неприязнью вспоминает опыт, полученный им от своих родителей. Сохранив горечь обиды и разочарования после телесного наказания, понимает, что никогда, ни под каким предлогом не ударит, не оскорбит ребёнка.

Столько книг, фильмов, телепередач посвящено этой теме, но зачастую родители пренебрегают мнением специалистов, воспитывая по принципам: «Чужая семья – потёмки», «Мой ребёнок, мне и решать, как наказывать».

Можно выделить следующие **виды наказаний**:

**\*физическое наказание** (шлепки, порка ремнём, подзатыльники и т. д.). Физическое наказание для одних родителей совершенно неприемлемо, для других – в порядке вещей. По мнению психологов, в семьях, где битьё – обычный метод воспитания, дети находят различные пути адаптации к таким жестким условиям. Агрессия со стороны взрослых провоцирует детскую агрессию. Например, начинают вымещать обиду на тех, кто слабее – младших детях, животных, иногда игрушках. А, став взрослым, такой

ребёнок сам начнёт применять эти методы в своей семье. Для него то, что его в детстве пороли, становится оправданием рукоприкладства по отношению к своим детям. Жестокость порождает жестокость.

Иногда избивание ребёнка является следствием конфликта между мужем и женой, когда озлобленность против одного из супругов переносится на относительно незащищённого ребёнка. Дети в таких семьях, понимая чувства родителей, не озлобляются против них, но несправедливость этого мира также приводит к печальным последствиям в формировании личности. Дети становятся замкнутыми, неуравновешенными, высок их уровень тревожности.

Если проанализировать ситуации, в которых родители бьют детей, то в большинстве случаев за благовидной целью «воспитания» обнаружится неумение взрослого управлять своими эмоциями, справляться с раздражением, гневом, жестокостью.

Итак, физические наказания приводят к следующим проблемам в воспитании:

- агрессия родителей приводит к агрессии детей;
- дети становятся неуравновешенными, эмоционально ранимыми, вспыльчивыми;
- наказания ведут к появлению такой черты характера, как замкнутость;
- повышается уровень тревожности ребёнка.

*\*словесное наказание* (угрозы, оскорбления, унижения, крики, ворчание и т. д.). Словесные наказания считают наиболее мягкими, не приносящими большого вреда. И трудно представить родителя, который бы ни разу в жизни не крикнул на ребёнка, не обозвал его, не выругался в его адрес. Но в этом случае мы имеем дело в первую очередь с аффективной (т. е. эмоциональной) реакцией, а никак не с воспитательной мерой.

Зачастую родители кричат и ругаются из-за того, что у них неприятности на работе, или они устали, или им сейчас не до ребёнка. В общем, просто из - за того, что не могут сдержаться. Никакой воспитательной роли фразы вроде «Всё из – за тебя!», «Вечно ты...», «Когда это кончится!» (а то и похуже) сыграть не могут. Они, наоборот, вызывают у детей либо ответное озлобление, либо подавленность, разочарованность. Ведь взрослый является для ребёнка в детстве огромным авторитетом. И всё, что тот произносит, воспринимается как непреложная истина. Представляете, какую самооценку сформирует постоянное использование таких высказываний при общении с ребёнком? Принимая на веру эти утверждения, дети начинают думать: «Наверное, я и в правду «идиот», «тупица». Ничего хорошего из меня не выйдет.

А заниженная самооценка порождает новые проблемы в формировании личности ребёнка: опять – таки агрессивность, замкнутость, неуравновешенность.

Чтобы добиться пользы от словесных наказаний, необходимо в своей речи поменять свой тон.

Например, ребенок получил двойку.

«Я так расстроена этой новостью! А как же наш договор? Я думаю, тебе надо срочно заняться этим – выучи и расскажи мне эту тему»,

Надо убраться в комнате, собрать игрушки.

«Я думала, мы с тобой договорились о том, что уборку в комнате надо делать ежедневно», «Когда ты принимаешь такие решения, не обсудив их со мной, мне бывает обидно. В следующий раз посоветуйся со мной».

**\*наказание изоляцией** (стояние в углу, запираение в комнате, ванной, туалете, отказ от контакта и т. д.). Например, ребёнка на короткий период исключают из общих занятий. По уговору с остальными членами семьи никто в это время не обращает на него внимания, общение с ним происходит только по необходимости (приглашение к обеду, отход ко сну).

Такой приём рекомендуется применять спокойно, объяснив детям причину наказания, обговорив условия его прекращения. Подобная мера воздействия, по мнению некоторых исследователей, не наносит ребёнку ни физического, ни эмоционального вреда. Но вряд ли можно судить о возможных последствиях столь однозначно, особенно в младшем школьном возрасте, когда семья для ребёнка – главная ценность.

Такой метод наказания применяют и сами дети в среде сверстников. Но в школе, в саду участвуя в наказании своего товарища, они не могут так или иначе не сопереживать ему. Одним такое наказание другого приносит радость, других огорчает. Бывает, что школьники, подражая поступкам взрослых, сами объявляют бойкот тому, кого чаще других наказывает учитель. Наглядным примером такого поведения детей является кинофильм Р. Быкова «Чучело», в финале которого Железная Кнопка кричит: «Тогда я сама всем! Всем! Объявляю бойкот!».

Применяя наказание изоляцией, не нужно забывать об индивидуальных различиях в психике детей. Если ребёнка изолируют, закрыв в тёмной комнате или другом помещении, а он страдает боязнью замкнутого пространства (клаустрофобией), то такое наказание превращается в самую жестокую пытку. Это может привести к сильнейшему стрессу и другим тяжёлым последствиям.

**\*наказание трудом** (или, что еще парадоксальнее, уроками, чтением). «За то, что получил двойку, будешь всю неделю пылесосить квартиру».

Ещё более абсурдный приём – наказание учёбой. «За то, что ты опоздал, сядь и прочти 20 страниц».

Такие наказания могут на всю жизнь закрепить негативное отношение к труду, учёбе, чтению.

**\*наказание лишением** (лишение прогулок, сладостей, компьютера и т. д.). Известный учёный – психолог Ю. Гиппенрейтер в книге «Как общаться с ребёнком?» советует родителям следующее. Когда наказания не избежать, придерживайтесь одного очень важного правила: «Наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое». Найдите в жизни ребёнка то, что для него особенно важно. Прогулка в выходные, игры с друзьями, так любимые современными детьми компьютерные игры,



катание на велосипедах, выход в гости и пр. Ю. Гиппенрейтер называет это «золотым фондом радости». Если ваш ребёнок совершает какой – то проступок, то удовольствие на этой неделе или в этот день отменяется.

Итак, подытожим, каковы рекомендации психологов родителям в выборе методов воспитания:

- при выборе метода наказания ребёнка контролируйте свои эмоции и действия: если вы считаете возможным в качестве дисциплинарной меры причинить боль ребёнку, то, возможно, и сами не заметите, как переступите черту и перейдёте к жестокости;
- ни в коем случае не стоит наказывать ребёнка чтением (музыкальными занятиями, физическими упражнениями), трудовыми обязанностями – тем, что он должен делать добровольно, от чего может и должен получать радость;
- будьте справедливы к детям;
- не злоупотребляйте наказаниями, применяйте их, только если совершён проступок действительно серьёзный, по – настоящему вас огорчивший;
- прежде чем применить наказание, останавливайтесь и спрашивайте себя о целях, прогнозируйте возможный результат (насколько это наказание будет эффективным).

#### **«Какой должна быть похвала?»**

Существует много способов выразить ребёнку свою положительную оценку. Это и ласковый взгляд, и поощрительный, легкий кивок головы, и одобряющий жест, и доброе слово, и похвала, и подарок...

Поощрение ребенка, за что-то хорошее, примерное поведение укрепляет у него веру в свои силы, вызывает желание и в дальнейшем вести себя лучше, проявить себя с хорошей стороны.

Особенно важно поощрять ребёнка за умение находить и выполнять дела, нужные и полезные для семьи. Например, ребёнок, не дожидаясь указания родителей, по своей инициативе оказал помощь семье. Эти факты положительного поведения ребёнка следует одобрить, используя следующие высказывания – «Ты стал совсем взрослым, или же, какой ты молодец, я так обрадовалась, когда пришла с работы увидела... и т. д.»

Не всегда и не всё нужно поощрять. То, что вошло в жизнь и быт, превратилось в привычку, стало традицией, не требует поощрения. Поощрять надо лишь за действительные, а не за мнимые заслуги. Поощрение следует применять с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Многообразие форм и методов поощрения позволяет родителям не повторяться при их выборе. Это очень важно, так как адаптационные механизмы привыкания к часто повторяющимся воспитательным приёмам и методам снижают эффективность их влияния на процесс развития личности

ребёнка. Вместе с тем не следует слишком увлекаться поощрениями. При частом повторении они перестают служить стимулом дисциплинирования. Дети привыкают к ним и перестают ценить поощрения.

Позвольте дать вам, уважаемые родители, несколько полезных советов, о том, как поощрять ребёнка в семье:

- Поощряйте ребенка улыбкой, словом, ласковым прикосновением руки, когда он старательно моет посуду, готовит уроки, с радостью играет с младшей сестрой;
- Дарите ребёнку подарки, но при этом учите его, как их принимать, быть благодарными за любые знаки внимания, проявленные к нему;
- Если ребёнок поощряется деньгами, вы должны знать, каким образом он ими распорядится, обсудите это с ним;
- Поощрение дает более эффективный результат, чем наказание. Вызывая положительные эмоции, оно способствует формированию позитивных качеств личности, таких как: чувство собственного достоинства, доброжелательности, чуткости, дисциплинированности, ответственности и т. д.;
- Вместе с тем не следует слишком увлекаться поощрениями. Чрезмерное заласкивание, захваливание порождает самодовольство, тщеславие, эгоизм. При частых необоснованных поощрениях дети привыкают к ним и не ценят.

#### **«Юридическая ответственность родителей за жестокое обращение с детьми».**

Российским законодательством установлено несколько видов ответственности за жестокое обращение с детьми в семье. Это административная, гражданско-правовая и уголовная ответственность.

Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях предусмотрена ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних - в виде предупреждения или наложения административного штрафа в размере от ста до пятисот рублей (п. 1 ст. 5.35 КоАП РФ). Протоколы об административных правонарушениях по ст. 5.35 КоАП РФ составляют должностные лица органов внутренних дел (полиции), члены комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав. Дела об административных правонарушениях рассматривают комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав по месту жительства лица, в отношении которого ведется производство по делу об административном правонарушении.

Следующим видом ответственности является гражданско-правовая ответственность, предусмотренная Гражданским и Семейным кодексами Российской Федерации.

В части 2 статьи 20 ГК РФ указывается обязанность совместного проживания родителей с детьми, не достигшими четырнадцати лет, а также местом жительства малолетних детей признается место жительства их родителей. Если родители без наличия веских оснований (тяжелая болезнь, длительная командировка) передают ребенка на воспитание своим родственникам или посторонним лицам, включая специально нанятых воспитателей, то они не исполняют родительских обязанностей.

Жестокое обращение с ребенком может послужить основанием для привлечения родителей (лиц, их заменяющих) к ответственности в соответствии с семейным законодательством. Так, статья 69 Семейного кодекса предусматривает лишение родительских прав, если родители уклоняются от выполнения своих обязанностей, злоупотребляют своими правами, жестоко обращаются с детьми (физическое, психологическое, сексуальное насилие), совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своего ребенка, являются больными хроническим алкоголизмом и наркоманией. Лишение родительских прав осуществляется в судебном порядке. Родители, лишенные родительских прав, теряют все права, основанные на факте родства с ребенком (п. 1 ст. 71 СК РФ), но в то же время лишение родительских прав не освобождает их от обязанности содержать своего ребенка (п.2 ст.71 СК РФ).

В отличие от административной и гражданско-правовой ответственности, российское уголовное законодательство предусматривает ответственность родителей за все виды физического и сексуального насилия над детьми, а также по ряду статей - за психологическое насилие, за пренебрежение основными потребностями детей и отсутствие заботы о них.

Родители могут быть привлечены к уголовной ответственности за преступления, совершенные в отношении своих детей по статье 110 (доведение до самоубийства), статье 111 (умышленное причинение тяжкого вреда здоровью), статье 112 (умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью), статье 113 (причинение тяжкого вреда здоровью в состоянии аффекта), статье 115 (умышленное причинение легкого вреда здоровью), статье 116 (побои), статье 117 (истязание), статье 118 (причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью по неосторожности), статье 119 (угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью), ст.124 (неоказание помощи больному), статье 125 (оставление в опасности), статье 131 (изнасилование), статье 132 (насильственные действия сексуального характера), статье 133 (понууждение к действиям сексуального характера), статье 134 (половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста), статье 135 (развратные действия), статье 157 (злостное уклонение от уплаты средств на содержание детей или нетрудоспособных родителей) и другим.

Данный ряд статей указывает на жестокое обращение родителей с детьми, приводящим к наступлению последствий. Уголовная ответственность для родителей наступает в виде штрафа, обязательных

работ, исправительных работ, ареста, ограничения свободы, лишения свободы, в зависимости от тяжести преступления по отношению к ребенку.

Особо обратим внимание на статью 156 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая предусматривает уголовную ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего родителями или лицами их заменяющими, если это деяние соединено с жестоким обращением.

Из вышесказанного следует, что юридическая ответственность родителей за жестокое обращение с ребенком имеет государственно-принудительный характер, применяется в строгом соответствии с законодательно установленной процедурой, влечет за собой негативные последствия для родителей и ущемление их прав.

### **3. Практическая часть. Разбор ситуаций «Определение действенных ограничений».**

Прочтите описание каждой ситуации. Определите, в чём ошибка, выберите вариант более действенного высказывания.

1) «Обед готов! Когда ты наконец собираешься накрывать на стол?»

Другой

вариант \_\_\_\_\_

Родители говорят ребёнку, который обычно первым приходит из школы домой: 2) «Как только ты приходишь домой, немедленно выноси мусор!

Другой

вариант \_\_\_\_\_

3) Подростку: «Я хочу, чтобы через две минуты твоя комната была убрана, развёл бардак!»

Другой

вариант \_\_\_\_\_

4) «Нет, я не разрешаю тебе кататься на лыжах с другом. Ты сломаешь себе ногу или столкнёшься с кем –нибудь»

Другой

вариант \_\_\_\_\_

5) «Тебе нельзя идти на улицу, пока не уберёшь свои вещи»

Другой

вариант \_\_\_\_\_

Варианты ответов

1. Не надо задавать вопрос, необходимо поставить задачу.

Лучше: «Обед почти готов. Иди накрывать на стол» .

2. Не надо требовать выполнения задания сразу же, как только ребёнок приходит домой.

Лучше: «Вынеси мусор до моего возвращения с работы»

3. Слишком большой объём работы за короткое время.

Лучше: «К нам приходят гости, убери пожалуйста свою комнату».

4. Слишком критично предполагает неудачу.

Лучше: «Ты можешь пойти кататься на лыжах с друзьями, когда научишься на лыжах как следует».

5. Неясно, какую работу нужно сделать.

Лучше: «После того как ты уберёшь кровать, повесишь в шкаф одежду и подметёшь пол, можешь идти гулять с друзьями».

### **Упражнение «Человек»**

Родителям раздаются листы бумаги с изображением силуэта человека. Одним родителям предлагается написать на фигуре человека те слова, которые они произносят в пылу ссоры с подростком, другим представить, что они дают ребёнку подзатыльник (смять лист бумаги). Теперь представим, что конфликт исчерпан, родители успокоились, хочется загладить вину перед ребёнком – стираем ластиком обидные слова и разглаживаем бумагу. Как ни старайся – не получается. Так и в жизни: те обиды, на эмоциях сказанные слова, пощечины, остаются в памяти ребёнка, стереть и разгладить их невозможно.

### **Памятка для родителей.**

В книге «Непослушный ребенок» американский психолог Д. Добсон формулирует **шесть основных принципов**, опираясь на которые, родители должны решать для себя вопрос о наказании ребенка.

#### **Сначала установите границы – затем требуйте их соблюдения.**

Вы должны сами для себя определить, чего вы хотите и чего не хотите. Ребенок, в свою очередь, тоже должен знать, что приемлемо в его поведении, а что – не дозволено. Только при таком условии наказание будет восприниматься им как акт справедливости. Иными словами, если вы не установили правила – не требуйте их исполнения.

#### **На вызывающее поведение отвечайте уверенно и решительно.**

Если ребенок демонстрирует явное неповиновение, если он идет на открытый конфликт, вы должны решительно и уверенно «принять бой». Беспомощность взрослого лишает его авторитета в глазах детей.

#### **Отличайте своеволие от детской безответственности.**

Это означает, что ребенка нельзя наказывать за непреднамеренный поступок. Если он забыл выполнить вашу просьбу или просто не понял вашего требования, не наказывайте его. Нельзя предъявлять к детской памяти и интеллекту такие же требования, как к взрослым. Детская безответственность – совсем не то же самое, что злостное непослушание, она требует более терпеливого отношения.

#### **Когда конфликт исчерпан – утешьте и объясните.**

Ребенок почти всегда тяжело переносит наказание. Он чувствует одновременно свою вину, растерянность, покинутость. После того как срок

наказания истек, помириться с малышом. Обнимите его, погладьте, скажите, как вы его любите и как вам неприятно наказывать его. Еще раз объясните ему, почему он наказан и как в следующий раз следует поступать.

**Не требуйте невозможного.**

Родители должны быть уверены в том, что ребенок в действительности может исполнить то, что от него требуется. Нельзя наказывать его за то, что намочил постель или сломал часы, которые вы сами ему дали поиграть. Наказание в данном случае может стать источником неразрешенного внутреннего конфликта ребенка.

**Руководствуйтесь любовью.** В любом воспитательном процессе неизбежны промахи, ошибки и конфликты. Мерилом здоровых отношений с детьми являются любовь, теплота, искренняя забота. Только они могут оправдать необходимость строгости и дисциплины.

Как видите, описанные принципы сужают область применения наказания, закладывают в его основу любовь и ответственность родителей за будущее детей.

Самое дорогое для нас - это наши дети! И наша задача быть терпеливее с ними. Необходимо читать им интересные книжки, вместе с ними играть. Ведь игра – это ведущий вид деятельности ребёнка. В игре он познаёт окружающий мир, природу, учится общаться с нами, развивается его речь, память...

Дополнительные советы, которые следует обдумать, если вы хотите, чтобы ваши наставления достигали цели:

- Относитесь к ребёнку, как к умному и любимому человеку, даже когда воспитываете его. Если вы выразите уверенность в его способностях хорошо себя вести, ребёнок сам поверит в себя;
- Наказывая ребёнка, не забывайте повторять ему, что по-прежнему любите его;
- Заверения в любви бессмысленны, если они не подкреплены действиями - такими, как внимание, объятия, похвалы в адрес ребёнка или удержание его от опасных поступков;
- Не обсуждайте новые планы воспитания с друзьями, супругом или родственниками при ребёнке. Поговорите об этих планах с глазу на глаз;
- Не говорите ребёнку, что его проступки больно ранят вас. Можно сказать, что вам обидно или, что вы разочарованы;
- Если один из родителей строже другого, не грозите: «Подожди, вот я скажу папе (или маме)!». Вместо того чтобы задуматься о своём поведении, ваш ребёнок пожелает, чтобы папа или мама вдруг исчезли;
- Читайте детям книги, содержащие нравственные наставления.

Несколько советов о том, как следует слушать ребёнка:

- Не стоит с ходу делать вывод о том, что проступок был беспричинным. Спросите малыша, почему он вёл себя таким образом. Возможно, окажется, что у него была весома́я причина для подобных действий. Расскажите, как иначе можно было справиться с такой ситуацией;
- Дайте ребёнку выговориться. Не перебивайте его;
- Пока ребёнок говорит, смотрите ему в глаза, чтобы он понял: вы внимательно слушаете его;
- Обратите внимание, какими жестами ребёнок сопровождает свою речь. Жесты помогут вам уяснить, трудно ли ему даётся рассказ, а также укажут на необходимость задать уточняющие вопросы;
- Спросите у ребёнка: "Как думаешь, что ты почувствуешь, если Паша ударит тебя?" Такие вопросы учат ребёнка понимать чужие эмоции;
- Выслушав ребёнка, предложите другие решения. Направляйте ребёнка, подсказывайте ему возможные выходы, а не называйте готовые ответы.

**Анкета «Поощрение и наказание детей в семье»**

**1. Какова роль поощрения в воспитании детей?**

- а) важно без сомнения;
- б) необходимо воспринимать как должный факт;
- в) не имеет смысла.

**2. Какие виды поощрения вы используете в семейном воспитании?**

- а) словесная похвала;
- б) поощрение материальное (подарок, сувенир);
- в) денежное вознаграждение;
- г) действенное поощрение (разрешение на прогулку, просмотр телепередачи, поездку).

**3. Нужна ли мера в поощрении детей?**

- а) поощрять необходимо всегда;
- б) поощрение действительно от случая к случаю;
- в) чем чаще, тем лучше.

**4. Вспомните своё детство. Наказывали ли вас в семье?**

- а) часто;
- б) иногда;
- в) никогда.

**5. Как вы относитесь к физическому наказанию?**

- а) полностью поддерживаю;
- б) считаю, что периодически оно допустимо;
- в) отрицательно.

**6. Какова реакция вашего ребёнка на физическое наказание?**

- а) нейтральное, т. к. оно не имеет положительного воздействия;
- б) боится его;
- в) принимает как должное.

**7. Существует ли, по - вашему мнению, взаимосвязь между физическим наказанием и формированием отрицательных черт характера у ребёнка?**

- а) физические наказания в детском возрасте не способствуют возникновению отрицательных черт;
- б) физические наказания дисциплинируют;
- в) чем чаще наказывают, тем больше отрицательных черт формируется у ребёнка.