

РАССМОТРЕНА
и рекомендована к
утверждению
педагогическим советом
МАОУ гимназии №32
протокол от 25.08.2022
№1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАОУ гимназии №32
от 25.08.2022 № 116/6-ос

**Программа профилактики и коррекции
деструктивного поведения детей и подростков
на 2022-2023 учебный год**

Калининград, 2022г.

Пояснительная записка

Актуальность профилактики деструктивных форм поведения обучающихся обусловлено тем, что с каждым годом возрастает численность несовершеннолетних с особыми образовательными потребностями, в социуме происходит неуклонный рост подростковой девиации, возникают всё более разнообразные и усложняющиеся формы её проявлений, усиливаются негативные последствия асоциального поведения как для самих несовершеннолетних, так и для всего общества. Самым тревожным является то, что подростковая девиация характеризуется постоянством и нежелательным динамизмом. В сферу антиобщественной деятельности втягивается всё больше молодых людей, объединяющихся для совершения преступлений, число которых неуклонно растёт. Объективными основаниями, актуализирующими изучение девиантного поведения подростков в российском обществе, также являются:

- рост количества и многообразия деструктивных форм поведения;
- омоложение и феминизация субъектов девиантного поведения;
- сопоставимость криминальной активности малолетних правонарушителей с преступностью взрослых;
- сохранение негативных тенденций в социальной, экономической, духовной сферах общества что позволяет делать прогнозы дальнейшего роста отклонений.

Предпринимаемые государством меры, реализация профилактических программ не обеспечивают снижения социальной напряжённости и численности подростков с признаками девиантного поведения.

В создавшейся ситуации наиболее актуальными и социально значимыми задачами становится не только сдерживание роста подростковой девиации, но и повышение эффективности превентивных и отдалённых технологий выявления и профилактики деструктивных форм поведения у подростков. Вызывает оправданный интерес выявление особенностей подростковой девиантности, обусловленной микросоциальным окружением, семьёй, личностными, социально-групповыми, психологическими и иными характеристиками. Возникает потребность в формировании нового педагогического дискурса, отражающего основные особенности и тенденции, причины и факторы подростковой девиации, стратегию профилактической работы в современном трансформирующемся обществе.

Цель: профилактика деструктивных форм поведения (делинквентное, девиантное, аддиктивное, суицидальное, экстремистского и др) среди несовершеннолетних МАОУ гимназии №32.

Задачи:

- раннее выявление детей с признаками деструктивного поведения;
- создание системы эффективной профилактики и предупреждения деструктивных форм поведения у несовершеннолетних;

- внедрение технологий профилактики деструктивного поведения;
- обеспечение комплексной психолого-медико-социальной помощи детям, их семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, с признаками деструктивного поведения;

- всесторонне развитие личности несовершеннолетних.

Методы реализации программы: беседы, упражнения, экскурсии, игры, лекции, классные часы, родительские собрания, консультации, тренинги, просмотр и обсуждение видеоматериалов, групповая дискуссия, диагностика, анкетирование, проведение круглых столов, информационных семинаров, рефлексия и др.

Планируемые результаты: реализуемый комплексный подход к вопросам профилактики деструктивных форм поведения в системе учебно-воспитательного процесса позволит снизить количественно-качественные показатели по всем видам отклоняющегося поведения у несовершеннолетних МАОУ гимназии №32 (делинквентное, девиантное, аддиктивное, суицидальное, экстремистское и др.)

Календарный план реализации программы профилактики и коррекции деструктивного поведения детей и подростков

№ п\п	Мероприятия	Сроки исполнения
Организационно-аналитическая работа		
1	Создание базы данных обучающихся «группы риска»	Сентябрь
	Выявление детей, склонных к правонарушениям	В течение года
Работа с обучающимися		
1	Проведение психологических и правовых классных часов, часов общения, диспутов, тренингов, профилактических бесед, информационных лекций по профилактике деструктивного поведения: <ul style="list-style-type: none"> • «Твои права и обязанности» • «Ответственность несовершеннолетних за свои поступки» • «Я в ответе за свои поступки» • «Учимся разрешать конфликты» • «В чем смысл жизни» • «Как воспитывать в себе волю» • «Сквернословие и здоровье» • «Уголовная ответственность несовершеннолетних» • «Агрессия и стресс» • «Закон и ответственность» 	В течение года

	<ul style="list-style-type: none"> • «Честь и Закон» • Международные документы о правах ребенка 	
2	<p>Совместные мероприятия с инспекторами ПДН КДН и ЗП по вопросам взаимодействия в профилактике негативных проявлений в детской и подростковой среде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «День Правовых Знаний» /цель - правовое просвещение несовершеннолетних, пропаганда правовых знаний, формирование устойчивой позиции у детей и подростков к неукоснительному соблюдению норм права и уважительному отношению к правилам поведения • Акция «Молодое поколение – за безопасность дорожного движения!» • Акция «Мы – здоровое поколение!» • Профилактическая акция «Будь заметен на дороге!» 	<p>В течение года</p> <p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика девиантного поведения по применению теста СДП /авт. Э.В.Леус, САФУ им. М.В.Ломоносова/ • Диагностика уровня тревожности 	В течение года
4	Циклы классных часов, информационных вестников с обучающимися по формированию безопасного поведения в сети Интернет: «Может ли интернет стать другом?»	В течение года
5	Вовлечение детей, склонных к правонарушениям, в детско-юношеские объединения, кружки, спортивные секции.	В течение года
6	<p>Организация и проведение конкурсов, рисунков, буклетов, направленных на формирование ЗОЖ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Умей сказать НЕТ!» • «Мир без вредных привычек!» • «Я выбираю жизнь!» 	<p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Март</p>
7	Организация оздоровления, отдыха детей и подростков, организация волонтерского движения, кружков и спортивных секций, ШУС.	В течение года
8	Коррекционные занятия с элементами тренинговых упражнений по формированию нравственных ценностей, по развитию навыков компетентного поведения, навыка противостояния групповому	В течение года

	давлению и толерантности, формированию этических норм поведения, по развитию коммуникативных способностей детей	
Работа с педагогическим коллективом		
1	<p>Выступление педагога психолога на МО классных руководителей по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Причины агрессивного поведения подростков» • «Возрастные особенности подросткового периода» <p>Беседы, консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Как работать с агрессивными детьми» • «Агрессивный ребенок» 	<p>октябрь</p> <p>февраль</p>
Работа с родителями обучающихся		
1	<p>Выступление педагога психолога на общешкольных родительских собраниях, родительских собраниях в классах с целью:</p> <p>-познакомить родителей /законных представителей/ с результатами анкетирования обучающихся на выявление уровня агрессии и девиантного поведения подростков с целью просвещения по данной тематике:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения» • «Ответственность родителей /законных представителей/ за воспитание детей» • «Безопасность детей в сети Интернет» • «Детская агрессивность и ее причины» • «Особенности подросткового возраста» <p>Памятка для родителей по реагированию на информацию, причиняющую вред здоровью и развитию детей, распространяемую в сети Интернет</p>	В течение года
2	Консультации и беседы по интересующим родителей вопросам девиантного поведения подростков	В течение года
3	Посещение неблагополучных семей. Профилактика агрессивного и девиантного поведения подростков.	В течение года
Организация методической помощи		
1	Оформление информационного стенда, составление буклетов по профилактике правонарушения и отклоняющегося поведения несовершеннолетних	1 раз в уч. четверти
2	Участие в мероприятиях, семинарах	В течение года

При разработке и реализации профилактических мероприятий необходимо четко соблюдать следующие принципы организации профилактики деструктивного поведения детей и подростков:

Комплексность подхода. Профилактический эффект от разовых мероприятий и акций, не включенных в целостную систему профилактических действий, минимален. В программе по профилактике необходимо планировать комплекс мероприятий, направленных не только на детей и подростков, но также на их родителей и педагогический коллектив в целом. Комплексный подход к организации профилактики саморазрушающего поведения предполагает, что все государственные и общественные структуры, соприкасающиеся со взрослеющим человеком на различных этапах его психического и физического роста, должны быть включены в этот процесс. Дефицит профилактической работы хотя бы в одном социальном звене (дети, родители, педагоги) или на одном из возрастных уровней (младшие школьники, подростки, молодежь) на порядок снижает ожидаемый эффект.

Профессиональная компетентность. Согласование со специалистами (психологами, психотерапевтами, наркологами и др.) содержания программы в целом и каждого мероприятия в отдельности позволит исключить возможные неблагоприятные последствия её реализации.

Адресность и своевременность подачи материала. Имеет ценность только адресная и вовремя полученная ребенком психолого-педагогическая помощь или информация о последствиях саморазрушительных действий. Только в этом случае можно вооружить его необходимыми знаниями и навыками для того, чтобы уберечь от беды.

Непрерывность профилактической деятельности. В профилактической работе, в отличие от учебной деятельности, не может быть перерывов на каникулы.

Список литературы:

1. Агазаде Н. В. Аутоагрессивные явления в клинике психических болезней. М.: Наука, 1989. 189 с.
2. Змановская Е. В. Девиантология. М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 288 с.
3. Ипатов, Андрей Владимирович. Личность аутодеструктивного подростка. Исследование и коррекция. Монография. СПб.: Издательство «Аура Инфо», 2012 г.– 248 с.
4. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
5. Литвак М. Е., Мирович М. О. Как преодолеть острое горе. Ростов- на-Дону: Феликс, 2000.
6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М., 2008. – 960 с.
7. Марина И. Е. Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. психол. наук. Красноярск, 2006. – 24 с
8. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М., 2005. – 182 с.
9. Профилактическая работа классных руководителей с подростками, склонными к суицидальному поведению. Методические рекомендации./ Составитель: М. И. Шиняев. Тамбов: ТОИПКРО, 2012.– с.52.
10. Руженков В. А., Лобов Г. А., Боева А. В. К вопросу об уточнении содержания понятия «аутоагрессивное поведение»./Кафедра психиатрии, наркологии и клинической психологии. Белгородский государственный университет.
11. Синягин Ю. В., Синягина Н. Ю. Детский суицид: психологический взгляд. СПб., 2006. – 176с.
12. Тормосина Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Пятигорск, 2013. – 23 с.
13. Шустов Д. И. Аутоагрессивность и иллюзия бессмертия. Журнал практической психологии и психоанализа, № 1, март. – 2005г.
14. Организация профилактики суицидального риска в учреждении образования/авт.-сост. Н. А. Сакович. Минск: КрасикоПринт, 2011.
15. <http://ipk.68edu.ru/docs/bezopasnostdeti/klasnyye-ruk-deti.pdf>
16. http://www.narkotiki.ru/5_1312.htm
17. <http://tehnoclimate.ru/diagnostika-i-korrekcija-faktorov/>
18. http://psycheya.ru/lib/nark_sem/nark_sem_23.htm

Глоссарий

Деструктивное поведение – практические или вербальные проявления внутренней деятельности индивида, направленные на разрушение чего-либо.

Делинквентное поведение – антиобщественное, противоправное поведение человека, воплощённое в его проступках, наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом.

Девиантное поведение (отклоняющееся) – устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм.

Аддиктивное поведение (зависимость, пагубная привычка) – форма девиантного поведения, которая выражается в стремлении уйти из реальности посредством изменения своего психического состояния.

Суицидальное поведение – осознанное, намеренное лишение себя жизни.

Экстремистское поведение – приверженность крайним взглядам, методам действий.

Аутоагрессивное поведение – активность, нацеленная на причинение себе вреда в физической и психической сферах

Занятие «Твои права и обязанности»

1. Ты уже знаешь, что существуют моральные нормы и правовые нормы. Что в них общего, чем они различаются. Приведи примеры. Заполни схему.

Нормы	Общее	Различия
Правовые		
Моральные		

2. Объясни античный афоризм: «Право – это искусство добра и справедливости»

3. Объясни выражение: «Нет прав без обязанностей»

4. Знаешь ты свои права?

1. Попробуй определить, какие поступки в большом мире регулируются моралью, а какие правом:

- Мучить кошку.
- Переходить улицу в не установленном месте
- Лгать
- Обижать слабого
- Бить стекла
- Не платить налоги
- Ябедничать
- Прогулять школу
- Угнать машину

2. Что значат выражения:

- Я имею право...
 - Какое ты имеешь право?
3. Источники прав человека. 10 заповедей (Библия), которые должен соблюдать человек. Как это объяснить?
4. Каковы отличия права от морали? (Запишите в тетрадку)
- а) Мораль – не писанные правила в виде поручений, притч, добровольно взятых на себя обязанностей.
- б) Нормы права формируются как законы, указы, судебники, решения, договоры и др. в письменном виде.
- в) Право может регулировать только поступки людей, их действия, но не может вмешиваться в мир мыслей и чувств. Человека нельзя привлечь к юридической ответственности за низменные чувства и грязные мысли, мораль однозначно осуждает и то, и другое.
- г) Использование норм права обеспечивается различными принудительными мерами либо со стороны государства, либо в соответствии с законом – со стороны потерпевшего.
10. В сказке А. С. Пушкина о рыбаке и рыбке хорошо прослеживается, как вел себя старик с точки зрения права и морали и как вела себя соответственно старуха.
- Старик: «Бог с тобой золотая рыбка. Твоего мне откупа не надо. Ступай себе в сине море, гуляй там себе на просторе».
- Старуха: «Дурачина ты, простофиля! Не умел взять ты выкупа с рыбки. Хоть бы взял ты с нее корыто, наше-то совсем развалилось».
- Результаты: «Опять пред ним землянка. На пороге сидит старуха, а перед нею разбитое корыто».
11. Соответствуют ли события поговоркам: Богатство полюбится и ум расступится. Деньги, что камень: тяжело на душу ложатся. Кто чужого желает, свое утратит.
- Лишнее пожелаешь, последнее потеряешь.
12. статья 43 Конституции РФ (о твоём праве):
- а) каждый имеет право на образование.
- б) гарантированы общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего образования в государственных или муниципальных учреждениях и на предприятиях.

Классный час: «Агрессия и стресс»

Цель: предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения подростков;

Задачи:

- формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих;
- обучение "ненаправленным" способам преодоления собственных

отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия.

«Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так же нельзя лечить тело, не лечя душу». (автор мысли: Сократ)

Ход

занятия.

I часть. Погружение в тему.

Участники сидят в полукруге.

Психолог:

- Мы много говорим о здоровье, но часто о физической его стороне, а ведь немаловажно и психическое здоровье. (2) Психическое здоровье – это душевное здоровье, это основа успешного развития личности. Современный мир очень активен, быстро меняется, меняются жизненные ценности, нравственные нормы. Все чаще встречаются люди подверженные стрессам, с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью.

Агрессивность именно потому и возникает, что люди теряют ощущение жизни как таковой, утрачивают связь с простейшими ценностями жизни.

(Генрих Бёлль)

- Как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь?

Объявление темы занятия: «Защита от агрессии и стресса»

- Попробуйте сформулировать задачи занятия. С чем мы сегодня должны познакомиться?

- Правильно, сегодня мы поговорим об агрессии, попробуем разобраться в этой серьезной проблеме, определим причины и последствия агрессивного поведения, познакомимся со способами защиты от агрессии.

Что же такое агрессия?

Обсуждение

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.

II часть. Основное содержание занятия.

Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;

вербальная – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик);

косвенная – агрессия ни на кого не направленная;

раздражение – готовность, при малейшем возбуждении, к проявлению негативных чувств (вспыльчивость, грубость);

обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные или вымышленные действия;

подозрительность – недоверие или убежденность в том, что другие люди планируют и приносят вред;

негативизм – открытое проявление недовольства чем-либо или кем-либо.

- Давайте порассуждаем о том, как человек проявляет свою агрессивность.

- Какие причины провоцируют вашу агрессивность?

- Каковы на ваш взгляд последствия агрессивного поведения?

- Хотите знать, насколько вы подвержены агрессии? Тогда проведите простой психологический тест. Попробуйте представить, как бы вы поступили в такой ситуации:

В час пик вы едите в автобусе на ответственную встречу в парадном костюме. Автобус переполнен. И в один далеко не прекрасный для вас момент мимо протискивается крупногабаритная дама с огромной хозяйственной авоськой. Авоська весьма ощутимо шлепает вас по колену, вы смотрите вниз, и, о, ужас, видите, что на вашем безупречном светлом костюме расплылось отвратительное жирное пятно...

Ваша реакция:

1. *Взвываетесь и начинаете, не стесняясь в выражениях, ругать даму, испачкавшую ваш костюм и порушившую все ваши планы;*
2. *Выхватываете авоську и замахиваетесь на даму пытаясь ударить ее, чтобы впредь неповадно было;*
3. *Звоните по мобильному телефону родственникам и умоляете их срочно привезти вам другой костюм;*
4. *Отменяете встречу, решив, что в таком виде вам ничего не светит.*

Если вы выбрали вариант 1 или 2, вы, несомненно, человек агрессивный. Вариант 3 показывает полное отсутствие в вас агрессии. А вариант 4 говорит о том, что агрессию вы направляете, прежде всего, против себя, часто действуя в тяжелых для вас ситуациях по принципу «чем хуже, тем лучше».

Психолог: Но мы с вами не объяснили главного: а откуда берется агрессия? (Желающие учащиеся высказывают свои версии)

Психолог: Вспоминаем определение: агрессия - это действие. Поведение. Словом или делом. Вопрос: сопровождается ли оно чувствами, эмоциями, или человек абсолютно спокоен в этот момент?

(Учащиеся отвечают)

Психолог: Конечно, до спокойствия там далеко, но вот что именно за чувства испытывает человек, когда его поведение агрессивно? Для этого нам надо знать, что существуют 4 основные эмоции: (15)

- Радость
- Страх
- Печаль
- Гнев

Из-за чего возникает каждое из этих чувств, и к чему оно приводит? (16)

Когда страх - тогда ложь;

Когда гнев - тогда агрессия;

Когда печаль - тогда депрессия.

Это всё негативные эмоции. В основе их - неудовлетворенная потребность в любви, принятии, внимании. А это самая главная человеческая потребность в общении!

Итак, получается, что в основе агрессии - неудовлетворенная потребность во внимании. Агрессивный человек - это человек, который чего-то недополучил, и именно это и породило гнев - и следующую за ним агрессию.

Обратите внимание, что это очень важный момент и вывод!

(Психолог просит школьников повторить этот вывод, и корректирует ответы)

Психолог: Рассуждаем дальше: понятно, что человек не спокоен в такой ситуации. А уверен ли он в себе в такой ситуации?

(Учащиеся высказываются)

Психолог: Нет, человек, проявляющий агрессию, НЕ уверен в себе. Чтобы это понять, надо определить, что такое - быть уверенным в себе?

(Учащиеся высказываются)

Психолог: Уверенность в себе – это когда контролируешь себя и ситуацию, ты уверен, в том, что поступаешь правильно. Именно поэтому уверенность сопровождается спокойствием. Ведь зачем волноваться, если всё идет по плану.

Вообще, существует три типа поведения:

1. Уверенное. Это спокойствие. Понимание, что и для чего я делаю. Владение собой. Мысли ясные. Контроль. Невозмутимость.
2. Неуверенное. Тревожность, забитость, сомнения, несмелость, незаметность. Тихий, мямлит, уходит от ответственности.
3. Агрессивное. Про него мы уже всё выяснили.

Обратите внимание, что агрессивное поведение - выделяется в особую группу и НЕ относится ни к уверенному, ни к неуверенному. Что происходит, когда человек теряет терпение, и, не получая того, что хочет, - раздражается и беспокоится? Он в гневе, злости (возвращаемся к схеме 1), он уже не уверен в себе, т.к. не держит ситуацию под контролем. Он чувствует негатив и проявляет избыточную агрессию.

- Чтобы продолжить разговор дальше послушайте притчу.

ПРИТЧА « БЕЗВРЕДНАЯ ЗМЕЯ».

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: « Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

- Какой можно сделать вывод?

Психолог:

Абсолютное отсутствие агрессии - также плохо, как и ее избыток.

Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны, и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро.

Агрессивные тенденции заложены в самой природе человека. Так называемую «ситуативную» агрессию может проявить любой, даже самый неагрессивный. Агрессия в момент опасности - средство самозащиты от внешней агрессии.

(19) Правила «Я запрещаю себяобижать!», которые помогут вам не стать объектом агрессии:

1. Не бойся агрессора, держись уверенно.
2. Постарайся сохранять спокойствие, говори медленно, четко и твердо.
3. Не груби в ответ и не дерись.
4. Используй (выбери) следующие стратегии поведения;
 - твердо и уверенно скажи, что тебе не нравится такое обращение;
 - пошутить в ответ;
 - спокойно уйди (не убегай!);
 - обратись за помощью к друзьям или старшим, если не можешь справиться сам.

Психолог: есть разные способы преодоления агрессии, я вас с ними познакомлю.

**Других не зли и сам не злись
Мы гости в этом бренном мире
И если что не так смирись,
Умнее будь и улыбнись.
Холодной думай головой
Ведь в мире все закономерно
Зло, излученное тобой
К тебе вернется непременно.
Омар Хайям**

Когда вам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, как необузданное чудовище, когда вы хотите избавиться от пугающих воздействий обиды, подозрительности, раздражения, представьте свечу, в пламени которой сгорает все плохое. Прислушайтесь к шуму воды, открыв кран, представьте, как вода смывает всю злость и агрессию, очищая вашу душу.

Включите приятную музыку, посмотрите любимые фотографии или насладитесь картинами природы.

Психотерапевтическое задание

Упражнение «Объект агрессии».

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него.

Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства

испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с ребятами своими ощущениями. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь? (Обычно ребята говорят, что злость ушла, и даже стало жалко человека).

- Вы когда-нибудь пробовали рисовать агрессию?

На столах все, что нужно для рисования – попробуйте выплеснуть агрессию на бумагу. (22)

Рисование (музыка).

- Что чувствовали, когда рисовали? Раскройте свои ощущения.

- Вы сейчас убедились, что можно выплеснуть свою агрессию, не разряжаясь на окружающих людей.

- Как же еще можно снять напряжение и стресс и предотвратить агрессивное поведение? Есть несколько очень действенных расслабляющих методов:

Не драматизируйте.

Прежде чем чрезмерно остро реагировать на неприятные ситуации, найдите корень беспокойства, проанализируйте его и сделайте вывод о том, настолько ли все плохо, как вам кажется;

«Вернитесь в хорошее».

Погружаясь в воспоминания о приятном, почувствуйте радость и удовлетворение, наполнявшие вас в тот момент. Напомните себе, что это были ваши чувства и ваши хорошие результаты;

Активные физические упражнения.

Физические упражнения помогут отвлечься и быстро выведут из состояния расстройства;

Наведите порядок.

Уборка – это полезный способ медитации. Когда вы напряжены и обеспокоены на работе, начните убирать рабочий стол, избавьтесь от ненужной кипы бумаг, ручек и документов. Оставьте только необходимое. Порядок вокруг чудесным образом наводит порядок внутри;

- А теперь я вам предлагаю избавиться от агрессии, которую вы выплеснули на бумагу. Вы сделаете из бумаги самолетик и отправите его вместе с плохими эмоциями в полет. Чем сильнее летит ваш самолетик, тем дальше уходит ваша агрессия.

Воспитатель: А сейчас после всего, что вы услышали, я хотела бы спросить вас «Готовы ли вы отказаться от агрессивного поведения уже сейчас?».

Свои ответы вы поместите на «Дерево добра». Если готовы отказаться от агрессивного поведения - прикрепите на крону дерева яблоки, если понимаете,

что агрессивное поведение несостоятельно, но еще не совсем готовы от него отказаться – прикрепите цветы (из них обязательно вырастут яблоки), если считаете, что агрессия необходима, и от нее не надо избавляться – прикрепите листья.

Пока наше дерево расцветает, я хотела бы вам рассказать ещё одну притчу:

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

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

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!

III часть. Заключение.

А сейчас, добрыми словами – скажите что-то хорошее своему соседу, передайте клубочек, держа нить в руке. Натяните нить, закройте глаза, почувствуйте себя единым целым, ощутите тепло надежного дружеского плеча. Каждый из вас важен и ценен в этой жизни!

Психолог: Давайте зачерпнем из этого удивительного, волшебного полукруга чудесного опыта, который мы получили, то, что нам пригодится в жизни. Пусть этот опыт помогает вам бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии.

Уверенность же в поведении, наоборот, пусть будет связана со спокойствием, контролем, разумным просчетом ситуации и доброжелательностью. Спасибо за работу!

Рефлексия.

Что вы узнали сегодня нового? Чему научились? Что запомнилось, понравилось? Какие можете сделать выводы? Если вам понравилось и все понятно, прикрепите на наше дерево восклицательный знак. Если возникли вопросы, вопросительный знак.

Тренинговое занятие «В чём смысл жизни»

Цель: формировать у людей стремление приносить в свою жизнь определенный смысл, понимать значимость наличия цели жизни, видеть жизненные перспективы, занимать активную жизненную позицию.

Понятия для усвоения: смысл жизни, активная жизненная позиция.

Оборудование: раздаточный материал, рабочие листы, цветные карандаши или краски.

Время - 90 минут

ЭПИГРАФ

Каждый человек идет своим путем развития, переживает свои трудности и находит пути их преодоления.

А.Хухлаева

ХОД

1. Приветствие. Упражнение "Три любимые вещи". - 5 мин.

В исполнении принимают участие все участники, по кругу называют свое имя и три самых любимых дела, которые они делают с удовольствием.

2. Упражнение "Круг ассоциаций со словом "жизнь"." - 5 мин.

Цель: активизация внимания участников, создание позитивного настроения.

Ход упражнения: на флип-чарте в виде лучей записываются все ассоциации участников со словом "жизнь".

Вывод: жизнь многогранна, но каждый имеет свое представление о ней.

3. Мозговой штурм - "Что такое смысл жизни?". - 15 мин.

Ход упражнения: Психолог объединяет участников в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает лист бумаги и записывает на нем мнения участников по этому поводу. При этом подчеркивает, что идеи могут быть самыми неожиданными и необычными; чем больше вариантов, тем больше возможность дойти до сути; не критиковать идеи других участников; свои мысли формулировать тщательно, но кратко.

Далее представители от групп озвучивают результаты "мозгового штурма". Вывод.

4. Упражнение "Цель моей жизни"." - 15 мин.

Психолог дает каждому участнику по 3 листа бумаги, вырезанные в форме ласточки, журавля и ракеты, на которых они записывают цели своей жизни на ближайшие 5 лет (ласточка), 10-15 лет (журавль) и 20-25 лет (ракета).

После выполнения задания участники по одному подходят к флип-чарту, где изображено поле (5 лет), лес (10-15 лет) и небо (20-25 лет), и прикрепляют свои листочки, комментируя собственные цели.

Вывод: каждый по-своему видит цель своей жизни, но есть вещи, которые нас объединяют. Это стремление создать собственную семью, получить образование и достичь определенного успеха в жизни.

5. Тест-самодиагностика "Семь «Я» человека"." - 10 мин.

Инструкция

Посмотрите на фигуру человека. Она состоит из 7-ми частей, семи человек, которые объединены в единое целое. Ваша задача – выделить ту из фигур, которая кажется вам наиболее важной, основной. Возможно, вы выделите не одну фигуру, а две или несколько, это на ваш взгляд.

Время выполнения: 2-3 мин.

Для того, чтобы вам был понятен смысл этого теста, нужно расшифровать значение каждого символа. Один человек состоит из семи так называемых границ, семи жизненно важных элементов.

Остановимся на каждом элементе отдельно.

КЛЮЧ к тесту

Г Граница первая, внешняя – это человек общественный, то есть отношения человека с обществом, его непосредственным окружением. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ГРАНИЦУ**, то можно говорить о том, что в вашей жизни значительную роль играет социальный статус, иерархия, положение в обществе, материальные ценности и удобства цивилизации.

Г Граница вторая – это собственно личность человека, накопленный им опыт, его отношение к добру и злу, жизненные установки, воспитание и заложенные в него родителями материальные ценности.

Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ГРАНИЦУ**, то для вас на первом месте стоит душа человека, духовные ценности.

Г Граница третья – высокие мысли человека, его мечты, заложенный в ней творческий потенциал. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ГРАНЬ**, то вы, без сомнения, являюсь натурой творческой, одаренной, вы цените окружающий вас мир и умеете наслаждаться его красотой, не пытаетесь использовать его для себя. Вы эстет, художник, поэт.

Г Граница четвертая, внутренняя – это интеллект человека, эрудиция, способность к твердому восприятию мира, адекватность оценки и здравый смысл. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ГРАНЬ**, то вы в объеме обладаете всеми перечисленными качествами и в других людях цените то именно.

Г Граница пятая, внутренняя – это предел человеческих чувств, эмоций. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ГРАНЬ**, то вы живете, прежде всего, чувствами, воспринимаете мир сердцем, для вас на первое место выходят отношения с людьми, ваши ощущения, впечатления от мира. Вы ненавидите холодный расчет и за искренность готовы простить человеку любой проступок.

Г Граница шестая, внутренняя – это женственность или человечность, чувствительность.

Г Граница седьмая, внутренняя – импульсивность, противоречия, склонность к сомнениям. В любом человеке сидит чертенок, и если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ГРАНИЦУ**, то у вас он очень сильный.

6. Упражнение «Путь» - 25 минут.

Возьмите лист бумаги и разделите его вертикальной чертой на две колонки. В одну из них выпишите все свои удачи и успешные предприятия, в другую — все события вашей жизни, которые вы считаете большими неудачами.

Теперь, приняв разделительную линию за константу, нарисуйте свою линию жизни. Чем больше удача или неудача, тем больше будет отклонение вправо или влево от константы. Как правило, полученная кривая напоминает синусоиду. У любой синусоиды есть ось. Есть она и в вашей кривой. Константа — тот самый путь, с которого вы время от времени сбиваетесь.

Проанализировав еще раз расположение линии жизни на этом графике, вы можете сделать еще несколько интересных выводов. Если вас сильно «штормит», если ваша линия жизни очень кривая, то вам как никому другому надо учиться управлению собой. Ведь это именно неуправляемые части вашего «Я» заставляют вас метаться из одной стороны в другую.

7. Упражнение «Если бы я был (а) Творцом...»

Цель: участники размышляют о своих ценностях.

Продолжительность: 30 мин.

Материалы: Рабочий лист.

Инструкция

Я хотела бы предложить вам упражнение, в котором вы можете задействовать свою фантазию, чтобы понять, что вы думаете о мире, в котором живете, что для вас в жизни важно, что вы хотите и чего вы не хотите.

Каждого из вас я прошу заполнить Рабочий лист (приложение 1) за 10 мин.

(Участники заполняют свои рабочие листы)

Сейчас вернитесь и выберите участников, с которыми бы вы хотели работать в малых группах (по 4 человека). Обсудите вместе то, что вы написали. На это у вас 15 минут.

Завершите обсуждение и вернитесь в круг. Пусть каждый расскажет о том, что он положил в своем списке на первое место (по желанию).

8. Подведение итогов в форме управляемого диалога: - 5 мин.

- Что необходимо, чтобы жизнь удалась?
- Какими чертами надо обладать, чтобы достичь поставленной цели?
- Почему люди теряют смысл жизни?
- От кого зависит достижение жизненной цели?

9. Ритуал прощания. Упражнение "Поделись эмоцией".

Каждый из участников по кругу дарит группе эмоцию, с которой он покидает сегодняшнее занятие, делится впечатлениями.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Рабочий лист

Если бы я был (а) Творцом...

Представьте себе, что вы всемогущий, всезнающий Создатель всего мира. Пожалуйста, допишите следующие предложения, в которых вы, один за другим, используете следующие глаголы.

Если бы я был (а) Творцом нашего мира, я бы:

р принимал, что _____

р признавал, что _____

р уважал _____

р сохранил _____

р забыл, что _____

р изменил следующее _____

р заменил следующее _____

р запретил следующее _____

р планировал, что _____

р исключал, что _____

р помнил, что _____

р дорожил _____

р защищал _____

р начал с того, что _____

Пронумеруйте высказывания, присвоив тому, что тебе кажется важным номер 1, следующему по значимости – номер 2 и т.д.