**Государственное бюджетное образовательное учреждение « Центр психолого - педагогической, медицинской, социальной помощи семье и детям « Рука в руке».**

**ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ**

**ПОВЕДЕНИЕМ**

**«РАДУГА»**

 **Срок реализации:** 2020 г.

 (03.08.- 21.08).

 Педагог – психолог:

 Махмудова Е.Г.

 **Содержание:**

1. Пояснительная записка …………………………………………………..3
2. Тематическое планирование………………………………………...……5
3. Содержание занятий ……………………………………………………...6
4. Список литературы…………………………...………………………..…17
5. Приложения

 **Пояснительная записка**

Подростковый период онтогенеза – это остропротекающий переход от детства к взрослости, где выпукло переплетаются противоречивые тенденции развития.

С одной стороны, подростковый возраст отличается массой положительных факторов – возрастает самостоятельность ребёнка, значительно более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется и качественно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе, родителям и другим людям. С другой же стороны, для этого сложного этапа показательны негативные проявления подростка, дисгармоничность в строении личности, свёртывание прежде установившейся системы интересов, протекающий характер поведения по отношению к взрослым.

Всё это происходит на фоне изменения эмоционально-волевой сферы. У подростка проявляется эмоционально выраженное стремление познания окружающей действительности, стремление к общению со сверстниками, потребность в дружбе на основе общих интересов и увлечений, а так же формируются умения самообладания, самоуправления своими мыслями и поступками, развиваются настойчивость, упорство, выдержка, терпение, выносливость и другие волевые качества. Но при этом не стоит забывать, что подросток – это личность, находящаяся на особой стадии формирования её важнейших черт и качеств. Личность ещё не достаточно развита, чтобы считаться взрослой, и в то же время настолько развита, что в состоянии сознательно вступить в отношения с окружающими и следовать в своих поступках и действиях требованиям общественных норм и правил.

При этом нельзя не учитывать, что подростковый возраст – это, прежде всего, стремление к успеху. Поэтому, непонимание окружающих, непризнание воспринимаются как личная неудача, которая приводит к проявлению форм девиантного поведения.

Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся общественных норм.

Девиантное поведение несовершеннолетних - острый вопрос в настоящее время.

Оно не рождается сиюминутно, а формируется постепенно. Есть множество факторов, способствующих формированию отклонения в поведении. Среди них экономико – социальные, психолого – педагогические, психофизиологические и биологические факторы.

Своевременная коррекция и профилактика девиантного поведения может уберечь детей и подростков от будущих проблем в жизни.

**Предполагаемые результаты:**

В результате использования рабочей программы коррекционно-развивающей работы с несовершеннолетними девиантного поведения предполагается формирование адекватных форм поведения и развитие коммуникативных навыков, а также формирование позитивного отношения к своим возможностям, развитие навыков регуляции своего поведения, снижение уровня эмоционального дискомфорта.

**Целевая группа**: подростки в возрасте от 12–17 лет.

**Организация занятий**: программой предусмотрено 9 занятий по 45мин.

**Количество участников**: 18 - подростков.

**Этапы проведения коррекционной программы:**

1 этап – цель: создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем, сплочение группы. 1,2 занятие

2 этап – цель: информировать о фактических данных по ПАВ, способствовать изменению отношения учащихся к психоактивным веществам, осознание моделей поведения в различных ситуациях, формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, отстаивание позиции, конструктивное решение конфликтов, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. 3,4, 5,6,7 занятие

3 этап – цель: формирование навыков принятия решений и взаимодействия в группе, отработка эмоциональных состояний, завершение курса 8,9 занятие.

**Цели программы:**

1. Диагностическая:

диагностика уровня самооценки, особенностей эмоционально – волевой сферы и поведенчиских реакций.

1. Коррекционная:

коррекция девиантного поведения и эмоционально – волевой сферы.

1. Развивающая:

развитие коммуникативных навыков, волевых качеств личности.

1. Профилактическая :

профилактика аддитивного и делинквентного поведения .

**Задачи программы:**

* Формирование навыков самопознания.
* Формирование умения контролировать свои эмоции, развивать толерантность к окружающим.
* Формирование навыков эффективного общения у подростков.
* Формирование критического отношения к психо - активным веществам: алкоголю, наркотикам, табакокурению.
* Повышение психологической защищенности подростков, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.

**Участники программы:**

* Педагог - психолог
* Подростки с девиантным поведением и группы риска.

**Используемые техники:**

* Диагностические методики,
* дискуссия,
* мозговой штурм,
* психологические игры и упражнения.

**Принципы работы в группе**

. Искренность в общении

. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени

. Право каждого члена группы сказать "стоп"

. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого

. Высказываться деликатно, аккуратно

. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях

. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

. Лимит времени

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | тема | предполагаемые сроки |
| Занятие 1 | «Кто я?» |  |
| Занятие 2 | «Какой я?» |  |
| Занятие 3. | ???Почему мы это делаем??? |  |
| Занятие 4. | «Как сказать «нет»?!» |  |
| Занятие 5. | "Возможна ли жизнь без конфликтов?» |  |
| Занятие 6. | " Неагрессивное настаивание на своем" |  |
| Занятие 7. | "Стресс или дистресс?" |  |
| Занятие 8. | «Понятие выбора и принятия решений». |  |
| Занятие 9. | Заключительное. Подведение итогов. |  |

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Занятие 1**

**«КТО Я?»**

Цель: Самопознание и поддержание позитивной самооценки.

Материалы: листы с фигуркой человека для каждого, материалы для рисования.

Ход занятия:

1. Упражнение «Кем я восхищаюсь и почему?»

Ребята называют людей, которыми они восхищаются (звезды, кумиры, члены семьи, друзья) записываем на доске и обсуждаем те качества, которыми восхищаются дети.

1. Упражнение «Кто Я»

На листах с фигурой человека, ребята должны написать внутри человека ответ на вопрос КТО я?, как можно больше формулировок. Посмотреть, кто больше написал и какие, похвалить. Подвести к понятию статус.

1. Провести диагностику самооценки (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)
2. Обратная связь:
3. Что больше всего понравилось на занятии?
4. Что было самое трудное?
5. О чем ты узнал сегодня?
6. Твои пожелания.

**Занятие 2.**

**«КАКОЙ Я?»**

Цель: Самопознание и выработка толерантности.

1. Упражнение «Какой Я?»

Каждому нужно написать 5 своих качеств, которые отвечают на вопрос: «Какой Я» По листочкам каждого остальные должны отгадать кто это.

1. Упражнение «Зато ты?».

Ребята сидят в кругу и каждый на листочке пишет свое имя и фамилию и качества, которые ему не нравятся в себе. Затем по кругу передается лист, каждый должен написать что – то положительное о хозяине листа. Когда листы возвращаются хозяину, идет обсуждение.

1. Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдемиллера

(ПРИЛОЖЕНИЕ 2

1. Подведение итогов.

ВЫВОД: все разные, у каждого есть положительные и отрицательные качества.

**Занятие 3**

**«ПОЧЕМУ МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ?»**

Цель: информировать о фактических данных по ПАВ, способствовать изменению отношения учащихся к психоактивным веществам.

Ход занятия:

1. Упражнение «Согласен, не согласен» (ПРИЛОЖЕНИЕ №3)

В противоположных частях аудитории вывешиваются надписи «СОГЛАСЕН» И «НЕ СОГЛАСЕН» Ведущий зачитывает утверждения, которые касаются ПАВ. Участники должны определиться в какую часть аудитории они перейдут.

1. Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

Какой процент подростков курит? (реальные цифры 11,4%).

Какой процент взрослых курит? (реальные цифры 30,8%).

Подвести к выводу: Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 2001 по 2010 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

Какой процент населения употребляет алкогольные напитки?

Реальные цифры таковы - 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!

Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива

3 . «Мозговой штурм» (ПРИЛОЖЕНИЕ №4)

Обсудить причины употребления ПАВ подростков. Разделить доску на две части. Озаглавить одну половину "Причины употребления ПАВ", а другую "Причины не употребления ". Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали. Обсудить последствия.

**Занятие 4.**

**«КАК СКАЗАТЬ "НЕТ!»**

Цель: Обучения приемам противодействия групповому давлению.

Ход занятий:

1. Упражнение "Поменяйтесь местами".

Проводится в парах. Участник с номером один должен уговорить участника под номером два поменяться местами. Уговаривать можно любыми способами, но без применения физической силы.

Обсуждение увиденных в игре способов оказания давления. Вопросы: Кому удалось уговорить поменяться местами. Каким способом вам удалось этого достигнуть?

Вывод: особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, т. е**. групповому давлению,** так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Мы довольно часто не можем противостоять ему, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Одна из разновидностей давления - подражание окружающим ("стадное чувство", например в ситуации паники). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку.

Игра "Театр кукол".

Участники разбиваюся на тройки. В каждой тройке выберите "марионетку" и двух "кукловодов". Нужно разыграть маленькую сценку кукольного представления, где кукловоды управляют всеми движениями "марионетки". Сценарий сценки нужно придумать самостоятельно, не ограничивая свое воображение. После репетиции тройки представляют по очереди свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После выступления всех участников психолог приглашает всех сесть в круг.

Обсуждение: Какие чувства испытывали "марионетки", а какие чувства испытывали "кукловоды"? Какие желания появились у вас в ходе работы?

Предполагаемые ощущения: неудобстве, напряжении, бессилии, а также о чувстве ответственности, комфорта, удовлетворения.

Вывод: состояние зависимости делает отношения между людьми искаженными, неполноценными. Попытки заставить другого человека что-нибудь сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п. называется давлением.

1. "Виды группового давления"

Обсуждение способов группового давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников. После обсуждения на доске вывешивается плакат:

**"Виды группового давления"**

Лесть. Шантаж. Уговоры. Угрозы.

Насмешки. Похвала. Подкуп. Обман.

Запугивание. Призыв "делай как мы"

1. Упражнение «Качества характера»

Обсуждение: Как вы считаете, какие качества характера человека могут помочь сопротивляться групповому давлению? (Выслушать ответы детей). Возьмите альбомные листы и карандаши. Положите на листок свою ладонь и обведите ее. На каждом пальце напишите свои черты характера, которые помогут вам отказаться от давления.Например: сила воли, эмпатия, смелость, честность и др. В конце упражнения ведущий подводит обучающихся к выводу: из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

Под спокойную музыку участники выполняют задание. По окончании работы ведущий предлагает на доске повесить все листочки. Желающие озвучивают свои работы.

1. Приемы отказа от предлагаемых наркотиков, табака и алкоголя.

Обсудить приемы отказа (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)

**Главные выводы занятия**: намного легче использовать приемы, обладая знаниями и уважая себя и окружающих. Всегда важно помни о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т. е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется, чтобы в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор.

**Занятие 5.**

**"ВОЗМОЖНА ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ?»**

Цель: развитие навыков общения в конфликтных ситуациях.

Ход занятий:

1. Введение.

Конфликты - это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты.

Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт.

1. **Упражнение "Как разрешать конфликтные ситуации"**

Это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Из списка ситуаций выбирается одна и предлагается участникам обдумать все возможные варианты ее решения.

Записываются ответы на доске, и после проигрывания ситуаций обсуждаются варианты, выбираются среди них; приемлемые.

*§Кто-то дразнит или обзывает тебя.*

*§Учитель несправедливо обвиняет тебя в воровстве.*

*§Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно издевается над тобой.*

После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

1. **Упражнение "Конфликт в транспорте**

Цель игры: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два - рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один - впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий - втайне от двоих. Задача двоих: "войти в автобус" и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, "у окна" и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

§Почему "третий" все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

§Были ли моменты, когда "третьему" хотелось освободить это место?

§Какие чувства испытывали играющие?

§Чей способ решения проблемы самый успешный?

§Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

Дискуссия на тему занятия. Обсудите следующие вопросы:

§В чем причины конфликтов?

§Как можно предотвратить конфликт?

§Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

§Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?

**Главные выводы:** В межличностном общении могут возникнуть ситуации, в которых человек, особенно молодой, испытывает затруднения в обращении к партнеру или не знает, что и как ответить, чтобы не создать конфликта. Приемлемым считается ответ, который демонстрирует, прежде всего, уважение к партнеру, честность, прямоту, тактичность, откровенность.

1. Диагностика поведения в конфликтной ситуации К. Томаса

(ПРИЛОЖЕНИЕ №6)

**Занятие 6**

**" НЕАГРЕССИВНОЕ НАСТАИВАНИЕ НА СВОЕМ"**

Цель: научить подростков неагрессивно настаивать на своем.

Ход занятий:

Введение: Есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выражать свои чувства и настаивать на своих правах, когда они нарушаются. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться с такими ситуациями, то есть постараетесь неагрессивно настаивать на своем.

1. Мозговой штурм.

Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например:

сказать "нет" другу;

выразить мнение, не совпадающее с мнением другого;

попросить снисхождения для себя,

попросить об одолжении;

сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума;

высказать претензии;

вернуть обратно некачественный товар, купленный вами;

сказать продавцу, что он вас обсчитал;

сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

1. Виды поведения и их причины.

На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами.

Первый - быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку.

Второй - агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование.

Третий - неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.

Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

1. Выгоды неагрессивного настаивания на своем.

Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выпишите это на лист.

Примеры ряда преимуществ:

личное удовлетворение;

повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите;

возрастающая самооценка;

повышение чувства контроля за своей жизнью;

понижение тревоги из-за межличностных конфликтов;

повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх;

уважение и симпатия со стороны окружающих.

1. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем

Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать "нет" или стоять на своем, когда что-то требуют или просят.

Умение сказать "нет" включает три компонента:

а) скажите о вашей позиции;

б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;

в) признайте позицию и чувства другого человека.

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;

б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: "Ты мне нравишься на самом деле", "Я на тебя очень зол", "Я ценю, что ты это сказал", "Это меня на самом деле злит" и т.д.

**Я-высказывания** отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу;

**Главные выводы занятия:**

неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выражать себя и при этом не задевает прав других людей.

Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение

**Занятие 7.**

**" СТРЕСС ИЛИ ДИСТРЕСС"**

Цель: познакомить учащихся с понятием "стресс", влиянием стресса и дистресса на организм, психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, провести диагностику на выявление способов преодоления трудностей.

Ход занятий:

1. Введение.

Мы часто говорим и слышим о том, как сохранить отношения любви и дружбы, избежать разочарований. Но иногда потери неизбежны. Переживания утраты, предательства, разлуки, да и более прозаические - волнение перед экзаменами, ощущение несправедливости, большие перегрузки, одиночество и недостаточный отдых могут привести к сильному стрессу и депрессии. Вот об этом мы сегодня и поговорим.

Юные годы - время нелегкое. Перед вами постоянно стоит проблема выбора, вы по-новому оцениваете себя, других людей. В нашей сегодняшней жизни полно совершенно реальных вещей, которые являются стрессорами.

Мы уже несколько минут говорим о стрессе, и, вероятно, каждый из вас вкладывает свой смысл в это понятие. Как вы думаете, что такое стресс?

. Что такое стресс? - Итак, стресс (давление, нажим, напряжение) - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

. Стресс и дистресс. Часто путают понятия стресса и дистресса, психологи говорят, что стресса невозможно избежать. Жизнь - это постоянный стресс (т. е. необходимость приспосабливаться). А приспособляемость, - это главная отличительная черта живого существа. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

Дистресс (горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) - это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

Некоторые эмоциональные факторы превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием.

. Фазы развития стресса.

Концепция биологического стресса выделяет три фазы развития стресса:

1.реакция тревоги;

2.фаза сопротивления;

3.фаза истощения.

После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление. Однако, если стрессор оказался слишком сильным или врожденным, приспособляемость организма недостаточна, наступает истощение, могущее привести к болезни или даже летальному исходу. Психологи считают, что каждому человеку присущ определенный уровень некоей адаптационной энергии и поэтому к одной и той же ситуации одному человеку приспособиться легко, а другому подчас невозможно, т. е. у каждого свои стрессоры.

1. Упражнение "Незаконченные предложения".

Попробуйте завершить следующую фразу: "Я переживаю сильный стресс, когда…"

1. Способы реагирования на стрессы.

Выбор правильного способа реагирования на стрессоры является одним из главных моментов, обеспечивающих гомеостаз (равновесие) организма. В некоторых случаях имеет смысл что-то "пропустить мимо ушей", а иногда нужно "принять вызов". Есть такое мудрое высказывание: "Господи, дай мне терпения принять то, что я не в силах изменить; дай мне силы изменить то, что я могу изменить; и дай мне мудрость научиться отличать одно от другого" (Рейнольд Нейборо).

Как ни парадоксально это звучит, для счастья человеку требуется определенный уровень стресса - он различен для разных людей. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Люди нуждаются в чем-то большем, чем просто пища, одежда и жилье. Однако, люди, беззаветно преданные своему идеалу и готовые посвятить свою жизнь совершенствованию в выбранной области, также встречаются нечасто. Большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее комфортно, какое бы занятие он не избрал. Кто не умеет изучить себя, тот будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела или постоянной чрезмерной перегрузкой.

1. Копинг-тест Лазаруса**,**определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. (ПРИЛОЖЕНИЕ №7)

**Занятие 8.**

**«ПОНЯТИЕ ВЫБОРА И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ».**

Цель: Отработать навыки взаимодействия и обучить навыкам принятия решений.

Ход занятия:

* 1. Ведение в тему занятия.

    В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Одни мирятся и приспосабливаясь «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей. Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность предпочитает ее не замечать. А многие, проклиная судьбу лишь жалуются на **сложную жизнь** и фактически не решая никаких проблем, впадают в депрессию.

     Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая **достаточным жизненным опытом**, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с **окружающими нас людьми**, порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности. Поэтому человек должен знать как можно больше о возможных вариантах и путях преодоления трудных жизненных ситуаций.

     Трудная ситуация выводит человека из равновесия. Для выхода из нее иногда бывает очень сложно найти решение. Это может быть связано с недостаточным количеством информации, которой располагает человек, или же наоборот с избытком, что затрудняет поиск решения. Эмоциональные переживания связанные с неприятными ситуациями оказывают влияние на активность мозга, повышая или понижая его, что тормозит принятию решения.

     Однако есть люди, которых привлекают трудноразрешимые задачи, и к ним относятся шахматисты, ученые, изобретатели. Они сами активно ищут интеллектуальные и практические трудности, бросая вызов телу и мозгу.
Трудности познавательного характера рассматриваются как условие или результат этих ситуаций.

* 1. Игра – загадка «Соедини точки». (ПРИЛОЖНЕНИЕ №8)

Участникам раздаются листы с девятью точками. Необходимо соединить все точки 4 линиями. На задание дается 5 минут. Обсуждение:

Кто справился?

Было ли трудно?

Что испытывали?

Вывод: для того, чтобы решить проблему нужно выйти за пределы наиболее очевидных ответов.

* 1. Дискуссия «Выходы из трудной ситуации»

Есть несколько выходов, как поступить с той или иной трудностью:

      1. Бороться

      2. Ничего не предпринимать

      3. Бежать

     **Что выбрать?**

* Борьба — естественная реакция организма, но так человек попадает в водоворот агрессии, и, в конце концов, он ломается.
* Ничего не делать-то, как обычно и поступаем все мы. Сдержанно выносим все удары, просто потому что боимся показать себя и дать отпор.
* Бегство бывает разным.?

      Химическое бегство (таблетки, алкоголь, наркотики) позволяет забыть агрессию и при таком состоянии реальность перестает восприниматься.

      Географическое бегство — смена декораций, но от себя и своих проблем не убежишь.

     Бегство артистическое — вот что самое интересное. С помощью него создаются величайшие предметы искусства, когда агрессия трансформируется в чистую энергию и дает нам творить прекрасные вещи. Это выброс эмоций.

     Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте агрессию и энергию трудностей в свое русло.

* 1. **Психологическая игра «Бункер»**

Сценарий психологической игры «Бункер» используют, чтобы отработать ролевое взаимодействие и навыки принятия решения.

Игроки сидят за столами по кругу

Для игры понадобятся: бумага и ручки

**Описание игры**

«Итак, представьте, что произошла ужасная катастрофа – ядерная война. Вы попали в числе счастливчиков, оказавшихся в бункере. Покинуть его совершенно невозможно – на поверхности все уничтожено, а уровень радиации гораздо выше допустимого. В подземном убежище есть все необходимое, чтобы продержаться около года. Есть небольшая надежда на то, что в скором времени радиация приблизится к приемлемому уровню и вы сможете выйти из бункера. Судьба населения человечества вам неизвестна. Возможно именно вам выпала роль основателя новой цивилизации».

Затем следует список персонажей на выбор.( ПРИЛОЖЕНИЕ №9)

Если ведущий захочет изменить список персонажей, он должен понимать, что каждый из них имеет важные для данной игры психологические черты, без которых сюжетная нить может потеряться. После распределения ролей дается следующая инструкция:

«Неожиданно героям становится известно, что запаса кислорода не хватит на всех по причине того, что бункер не был рассчитан на такое количество человек. А это значит, что кому-то придется покинуть убежище и погибнуть на поверхности, иначе всем грозит смерть. Вам предстоит выбрать того, кто должен уйти, учитывая важность нахождения того или иного персонажа в защищенном бункере. Найдите убедительные доказательства в защиту своего героя, дабы не вылететь из игры. Запаса кислорода хватит лишь на 10-15 минут».

Количество игроков, подлежащих исключению зависит от того, сколько человек играет и выбирается ведущим. Чаще всего это 2-3 человека.

**Время**

У игроков есть 15 минут на то, чтобы принять решение. Если по прошествии отведенного времени решение не было принято, все игроки считаются проигравшими. При желании сценарий психологической игры может быть изменен и дополнен.

**Занятие 9**

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ**

Цель: подведение итогов групповой работы, получение обратной связи от участников группы; создание позитивной атмосферы прощания.

**Ход занятия:**

1. **Упражнение «Жизненная прямая».**

      Задание: Нарисовать линию и представить, что это символический рисунок жизненного пути. Отметить на ней главные, по мнению обучающихся, события, которые уже произошли с ними, и точку “сегодняшнего дня”. Необходимо подвести ребят к выводу, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события. Подросткам предлагается вспомнить, как они решали свои трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни, характере после этих ситуации. Плюсы и минусы трудных ситуаций.

**Вывод:** К каждому “препятствию” нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления любого жизненного препятствия.

1. Обратная связь «Письменный отзыв

Участники пишут на листах свои ощущения в процессе участия в программе, анонимность по желанию.

**Библиографический список:**

1. Бадмаев «Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников» - М.: Магистр, 1999.
2. «Воспитание трудного ребёнка: Дети с девиантным поведением» под ред. М.И, Рожкова. - М.: Владос, 2001.
3. Змановская «Девиантология» (Психология откл. поведения) Е.В. Академия, М.: 2003.
4. Игры - обучение, тренинг, досуг…/Под ред. В. В. Петрусинского. - М.: Новая школа, 1994.
5. Касаткин и др. «Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе» - М., 2003. - 136 с.
6. Лидерс «Психологический тренинг с подростками» А.Г./ Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений//Академия,М.: 2003.
7. Мухина «Возрастная психология» В.С. - М., 2000.
8. Немов Р.Н. Общие основы психологии. - М., 1999.
9. Осипова «Общая психокоррекция» [текст]А.А.// Учеб. пособие для студентов вузов. - М.: ТЦ Сфера, 2002.
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. - М.: ГНОМ и Д, 2001.
11. «Психокоррекционная и развивающая работа с детьми» [текст]Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. /Под ред. И. В. Дубровиной. - М.: Академия, 2001. - 160 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждения | Очень часто(4) | Часто(3) | Иногда(2) | Редко(1) | Никогда(0) |
| 1 | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня |   |   |   |   |   |
| 2 | Постоянно чувствую свою ответственность за работу |   |   |   |   |   |
| 3 | Я беспокоюсь о своем будущем |   |   |   |   |   |
| 4 | Многие меня ненавидят |   |   |   |   |   |
| 5 | Я обладаю меньшей инициативой, чем другие |   |   |   |   |   |
| 6 | Я беспокоюсь за свое психическое состояние |   |   |   |   |   |
| 7 | Я боюсь выглядеть глупцом |   |   |   |   |   |
| 8 | Внешний вид других куда лучше, чем мой |   |   |   |   |   |
| 9 | Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми |   |   |   |   |   |
| 10 | Я часто допускаю ошибки |   |   |   |   |   |
| 11 | Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми |   |   |   |   |   |
| 12 | Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе |   |   |   |   |   |
| 13 | Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще |   |   |   |   |   |
| 14 | Я слишком скромен |   |   |   |   |   |
| 15 | Моя жизнь бесполезна |   |   |   |   |   |
| 16 | У многих неправильное мнение обо мне |   |   |   |   |   |
| 17 | Мне не с кем поделиться своими мыслями |   |   |   |   |   |
| 18 | Люди ждут от меня очень многого |   |   |   |   |   |
| 19 | Люди не особенно интересуются моими достижениями |   |   |   |   |   |
| 20 | Я слегка смущаюсь |   |   |   |   |   |
| 21 | Я чувствую, что многие не понимают меня |   |   |   |   |   |
| 22 | Я не чувствую себя в безопасности |   |   |   |   |   |
| 23 | Я часто волнуюсь и напрасно |   |   |   |   |   |
| 24 | Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди |   |   |   |   |   |
| 25 | Я чувствую себя скованным |   |   |   |   |   |
| 26 | Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной |   |   |   |   |   |
| 27 | Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я |   |   |   |   |   |
| 28 | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность |   |   |   |   |   |
| 29 | Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди |   |   |   |   |   |
| 30 | Как жаль, что я не так общителен |   |   |   |   |   |
| 31 | В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте |   |   |   |   |   |
| 32 | Я думаю о том, чего ждет от меня общественность |   |   |   |   |   |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

**Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдемиллера**

**Инструкция**: «Вам необходимо ознакомиться с содержанием всех предложенных характеристик и выбрать одну или несколько карточек, на которых, по вашему мнению, наиболее полно и похоже описан ваш характер. Если вы выберите несколько карточек сразу, то разложите их в порядке важности».

Для проведения исследования потребуется 13 карточек с описанием характерологических типов:

***Карточка «А»***

Я – прирожденный пессимист, настроение у меня всегда понижено. Мир я воспринимаю как бы сквозь черные очки: жизнь мне часто кажется бессмысленной, во всем вижу лишь мрачные стороны. Никак не могу отделаться от ощущения, что вот-вот должно случиться что-то плохое. Мне кажется, что я в чем-то виноват и потому окружающие ко мне плохо относятся, смотрят свысока. Я мрачен, угрюм, всем недоволен. Все делаю медленно, неторопливо. Мои друзья говорят, что лицо у меня печальное, что от меня веет уныние. Я не способен к волевому усилию, от трудностей впадаю в отчаяние. Особенно плохо себя чувствую по утрам, просыпаюсь с ощущением разбитости, усталости. Часто у меня бывают запоры. Жизнь моя — нелепая и мучительная пытка, иногда приходят мысли о ее никчемности, бесцельности.

***Карточка «Б»***

У меня всегда хорошее настроение. Обо мне можно смело сказать, что характер у меня приветливый и открытый. Думаю, что я добр, во всяком случае, охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я – не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку много раздаю обещаний, то, естественно, далеко не все могу сдержать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю все сделать вовремя. Замечал, что окружающие охотно слушают меня, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания. Мне ничего не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворением в жизнь. Люблю девушек, они мне признавались, что я – галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил бы выше себя. Не люблю, когда мне противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня была репутация шалуна, учителя считали меня заводилой во всех шалостях, пожалуй, не без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорил, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду, легко даю их в долг, так же легко сам залезаю в долги.

***Карточка «В»***

Пожалуй, главное в моем характере – беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю, у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы. Если же случаются со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако совершенно непонятным для меня образом настроение портится, подчас на продолжительное время – на недели, даже месяцы. Мне становится все безразлично, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случиться. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью.

***Карточка «Г»***

По характеру я человек веселый, открытый, добродушный, однако, малейшая неприятность (перемена погоды, грубое слово, неприязненный взгляд и т.п.) омрачает меня, приводит в глубокое уныние, но ненадолго. Какая-нибудь интересная новость, теплое участие помогают мне обрести прежнее расположение духа. В течение дня настроение у меня может неоднократно меняться от самых разнообразных причин. Даже самому себе не ясно бывает, почему вдруг стало так тоскливо, хотя до этого чувствовал себя хорошо, был весел. Очень внушаем и робок, такой уж у меня характер – немного детский, слишком нежный. Моим чувствам как-то не особенно верят, считают их слишком поверхностными, хотя это, конечно, не так. Различные, даже мелкие неприятности переношу тяжело.

***Карточка «Д»***

Я часто чувствую себя вялым, уставшим. Настроение у меня, как правило, угнетенное. Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими могу командовать сам. Мне очень трудно сосредоточиться, выполнять работу, связанную с длительным усилием и напряжением, в таких случаях появляется чувство усталости, сонливости. Меня очень беспокоит собственное здоровье. У меня часто появляются опасения, что болен какой-то болезнью. Иногда меня беспокоят колющие боли в сердце, иногда головная боль. Аппетит у меня плохой. Сплю плохо, долго не могу заснуть, иногда даже хочется принять снотворное, часто вижу кошмарные сны. Сон зачастую не приносит освежения. С утра вялый и сонливый, но к вечеру состояние улучшается – расхожусь. Подчас мне трудно сдержаться, по малейшему поводу раздражаюсь, кричу, даже плачу. С трудом привыкаю к новому коллективу. Аккуратным меня не назовешь, часто меня упрекают за то, что вещи мои лежат в беспорядке.

***Карточка «Е»***

Пожалуй, будет правильным сказать про меня, что я – человек робкий, застенчивый, впечатлительный, малодушный. Я очень страдаю, если со мной обращаются грубо-, не могу дать отпор, постоять за себя. Людское общество меня утомляет, предпочитаю одиночество. Боюсь темноты, вздрагиваю от малейшего шороха. Не переношу вида крови, меня тошнит при виде нечистот. Не выношу горячих споров, стараюсь избегать скандалов, конфликтов: уж лучше я уступлю. Меня не покидает ощущение собственной неполноценности. Нередко мне кажется, что окружающие меня осуждают. Настроение у меня, как правило, пониженное. Меня очень мучает ощущение того, что я не такой, как все, крайне не уверен в себе, с завистью смотрю на людей сильных, решительных, уверенных в себе. При появлении в большом обществе робею, чувствую себя неловко, краснею, начинаю заикаться. Сон у меня неспокойный, тревожный, полный кошмарных сновидений.

***Карточка «Ж»***

Основные черты моего характера – крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям. Самое тяжелое для меня — принять решение. Решившись на что-нибудь, начав уже действовать, я постоянно сомневаюсь: так ли поступаю, то ли я делаю, что хочу; и эти вечные сомнения делают эту работу медленной и мучительной. Люблю, когда меня утешают, не умею обходиться без дружеской поддержки. Боюсь за свое здоровье, беспокоюсь о судьбе своих близких. Постоянные тревоги, опасения, беспокойство – таково содержание моей жизни. Долго не могу решиться, но если на что-нибудь решился, то не успокоюсь сам и не дам покоя окружающим, пока намеченное мной не будет сделано. Я – педант, формалист. Всякое отступление от раз и навсегда заведенного порядка тревожит и сердит меня. Очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание. Из-за своей стеснительности я часто боюсь сделать то, что хотел бы. Если, например, мне сделали что-то хорошее, я не решаюсь поблагодарить; если мне делают неподходящее предложение, я не решаюсь отклонить его. Не люблю заниматься физическим трудом, считаю, что неловок, неуклюж. Не приспособлен к борьбе за существование. Склонен к самоанализу, самокопанию. Люблю рассуждать и обсуждать «общие проблемы», которые не имеют ко мне прямого отношения.

***Карточка «З»***

По характеру я замкнутый, круг моих знакомых мал. В компаниях не могу найти себе места. В обществе людей чувствую себя одиноким. Хотя я замкнут, но иногда, неизвестно почему, могу поделиться своими переживаниями, раскрыться даже случайно понравившемуся мне человеку. Мне бывает трудно понять близких, их горе или радости, а им, в свою очередь, еще труднее понять меня. От знакомых приходилось слышать, что от меня веет холодом, что общаться со мной трудно. Подчас некоторые мои поступки выглядят странными, вызывают удивление окружающих. У меня есть на все свое мнение, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю. Люблю настоять на своем, не терплю чужих советов, поступаю по-своему. Меня нередко считают несправедливым, говорят, что я «не знаю середины». Мой внутренний мир, переживания, идеи непонятны окружающим. Я часто вызываю недоумение и улыбки у людей, но это не трогает меня. Использую свою систему образов, слова, которые другими людьми почти не применяются.

***Карточка «И»***

Я – человек идеи, всю жизнь борюсь то за претворение своего изобретения, то за внедрение какой-либо реформы. Наблюдение за людьми, с которыми мне приходилось сталкиваться, позволяет мне считать себя выше их. Круг моих знакомых состоит из людей, которые разделяют мои взгляды. Я не прощаю людям ни равнодушия к себе, ни несогласия со мной. Живу по принципу: «Кто не со мной, тот против меня». У меня нет причин быть недовольным собой; чувствую себя хорошо, всегда бодр, активен. Если я ставлю перед собой какую-нибудь цель, то всегда добиваюсь ее, если замечаю недостатки, то использую все свои силы, чтобы исправить их в соответствии со своими принципами. Пользуюсь любым способом, чтобы добиться своего: пишу в газеты, выступаю на собраниях. Мои знакомые говорят, что я подчас приношу им страдания, но это неправда: на самом деле во всех своих неудачах виноваты они сами.

Считаю, что людям особенно нельзя доверять, у меня много завистников, недоброжелателей. Из-за их козней мне трудно осуществлять свои идеи, но, несмотря на это, ничто не может меня остановить – ни просьбы, ни угрозы. Жизнь убеждает меня в том, что я всегда оказываюсь прав, и ради этого стоит вести борьбу.

***Карточка «К»***

Для меня нет других интересов, кроме интересов работы и моих собственных. Меня считают вспыльчивым, хотя я долго сдерживаюсь, но когда уж вспылю, то впадаю в неудержимую ярость. Обидчив, нанесенную обиду помню долго, не упускаю случая рассчитаться за нее. Давно убедился, что если не придираться, то никто не будет работать. Вокруг такой беспорядок, такая небрежность во всем, распущенность, что я вынужден добиваться установления порядка. Поэтому я строго спрашиваю с других. Требую скрупулезного соблюдения установленного порядка, не прощаю ни одного плохого проступка. Поскольку мне присуши аккуратность и пунктуальность в исполнении работы, то и от других я требую того же. Считаю своим долгом давать советы, не терплю к себе начальственного отношения. Если говорю, объясняю что-либо, то делаю это обстоятельно, медленно, чтобы как можно убедительнее высказаться: терпеть не могу, когда меня прерывают, не дают договорить, торопят. Порой у меня бывает беспричинно тоскливое настроение, и тогда я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. На работе меня хвалят и ставят в пример за тщательность и аккуратность. Гибкость в общении с людьми мне не свойственна, привык идти напролом, говорить то, что думаю, хотя сознаю, что из-за этого могут быть неприятности.

***Карточка «Л»***

Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Предпочитаю быть в центре внимания, когда с меня берут пример, подражают. Люблю вызывать удивление и восхищение у других. Уж лучше пусть. Ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Считают, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты? я достигаю такого положения, что мне все завидуют' и мною восхищаются. Я сразу чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого приятеля, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. В любви мне наибольшее, удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие.

***Карточка «М»***

Я – человек компанейский, очень скучаю, когда остаюсь один. По обыкновению беру пример со своих более сильных по характеру друзей. Не всегда заканчиваю начатое дело, особенно если меня никто не проверяет и не помогает. Очень люблю всякие развлечения, выпивку в компании друзей. Всегда хочу повеселиться. Вообще мне нравится все то, что запрещено. Мои домашние упрекают меня в том, что я ленив, неаккуратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают. Протрезвев, раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но в то же время, подумав, понимаю, что вина моя не так уж велика. Если бы не ряд некоторых обстоятельств, то было бы все иначе. Хотел бы иметь верного друга, который бы меня защищал от бед, иначе я могу пропасть. О будущем своем я думаю мало, особенно в моменты, когда мне весело и хорошо.

***Карточка «Н»***

Я считаю, что надо жить так, как живут все, не отрываться от коллектива, не отставать от окружающих, но и не забегать вперед. Не люблю оригинальничать. Люблю, чтобы у меня все было, как у людей: хорошая, в меру модная одежда – не такая, чтобы все оборачивались на улице; дома – хорошая обстановка и все необходимое. Стараюсь жить так, чтобы обо мне никто не мог сказать ничего плохого: ни товарищи, ни соседи, ни близкие. Развлекаться люблю как все: если выпить, то в меру и не часто, посидеть в кругу приятелей, посмотреть телевизор. Каких-нибудь особенных развлечений не ищу. Не люблю тех, кто слишком оригинальничает, модничает, ломает устоявшийся порядок, гонится за новизной. Считаю, что мнение большинства – всегда правильно и противопоставлять себя большинству плохо и вредно.

Интерпретация результатов методики производится в соответствии с теми типами характера, которые заняли два первых места. Результаты аутоидентификации необходимо сопоставлять с данными наблюдения, беседы, обобщения независимых характеристик и другими методами научного психологического исследования.

***Словесные портреты характерологических типов зашифрованы буквенными обозначениями:***

* А – меланхолический
* Б – гипертимный
* В – циклоидный
* Г – эмоционально-лабильный
* Д – неврастенический
* Е – сензитивный
* Ж – психастенический
* 3 – шизоидный
* И – паранойяльный
* К – эпилептоидный
* Л – истерический
* М – неустойчивый
* Н – конформный

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

**Информация о курении**

* Курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, недостаточность сердца, бронхит.
* Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.
* Каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его жизни.
* Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества - смолы, никотин, угарный газ.
* Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
* Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.
* Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.
* Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить.
* За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%.
* Сегодня главная проблема - это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. (За 10 лет их количество возросло на 10%)

**"Алкоголь: мифы и реальность"**

* Небольшие дозы алкоголя: снижают способность ясно мыслить и принимать решение;

заставляют почувствовать небольшое расслабление; заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

* Большие дозы алкоголя: замедляют деятельность отдельных областей мозга; вызывают головокружение; снижают координацию; приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния; приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.
* Некоторые люди могут: временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.
* Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.
* Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск.
* Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.
* Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой.
* Наилучший способ поднять настроение - это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.
* Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю.
* Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п..
* Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.
* Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.
* Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.
* Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

Причины неупотребления: не нравится; вредно для здоровья; не желание иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; вызов другим - показать, что я не такой; никто из моих друзей не имеет вредные привычки; вредит спортивным достижениям; родители не одобряют.

Причины употребления: нравится; снимает раздражение, расслабляет; это привычка; все вокруг это делают; помогает выглядеть и чувствовать себя старше; повышает тонус; дает шанс занять чем-то руки, позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; позволяет мне чувствовать себя независимым.

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №5**

**Буклет**

**"Приемы отказа от предлагаемых наркотиков":**

*. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.*

*. "Перевести стрелки": сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?*

*. Смените тему: придумайте что-нибудь еще; придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, на танцы или еще что-нибудь придумать).*

*. "Продинамить": сказать, что как-нибудь в другой раз. . .*

*. "Задавить интеллектом": если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствия (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).*

*. Упереться: отвечать "НЕТ" несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.*

*. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например: поймают, случиться белая горячка, заболеем гепатитом и т. д. ).*

*. Обходигь стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходите ее стороной.*

**ПРИЛОЖЕНИЕ №6**

**Диагностика поведения в конфликтной ситуации К. Томаса**

**1.**  а) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
    б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

**2.**   а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
    б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.

**3**.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
    б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

**4.**   а) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
    б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

**5.**   а) Улаживая спорную ситуацию, я не всегда пытаюсь найти поддержку у другого.
    б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**6.**   а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.
    б) Я стараюсь добиться своего.

**7**.   а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем, решить его окончательно.
    б) я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

**8**.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
    б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

**9**.   а) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
    б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

**10.**   а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
    б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

**11**.   а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
    б) Я стараюсь успокоить другого, и, главным образом, сохранить наши отношения.

**12.**   а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая, может вызвать споры.
    б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.

**13**.   а) Я предлагаю среднюю позицию.
    б) я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

**14**.   а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
    б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

**15.**   а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
    б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

**16.**   а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
    б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

**17**.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**18.**   а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
    б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

**19.**   а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
    б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.

**20.**  а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
    б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

**21.**   а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.
    б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

**22.** а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.
    б) Я отстаиваю свою позицию.

**23**.   а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
    б) Иногда я представляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

**24**.   а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
    б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

**25.**   а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
    б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

**26.**   а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.
    б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

**21**.   а) Зачастую стремлюсь избежать споров.
    б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

**28.**   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
    б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

**29.**   а) Я предлагаю среднюю позицию.
    б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

**30.**  а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
    б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха

**ПРИЛОЖЕНИЕ №7**

***Бланк для ответов копинг-теста***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Оказавшись в трудной ситуации, я ...** | **никогда** | **редко** | **иногда** | **часто** |
| 1 | ... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | ... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | ... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | ... критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | ... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | ... надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | ... вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | ... старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ... пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ... спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ... во мне возникла потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ... пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ... обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ... менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ... извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ... составлял план действии | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ... старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ... понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ... набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ... рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 | ... находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ... вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ... что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ... в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ... отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ... говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ... вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ... отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ... находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | ... что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ... молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | .. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8**



**ПРИЛОЖЕНИЕ №9**

**Роли**

1. **Школьница**, 15 лет. Умная и милая девушка, пребывающая сейчас в шоке. Постоянно в слезах и молчит. Симпатизирует 16-ти летнему юношу, также оказавшемуся в бункере.
2. **Юноша**, 16 лет. Отлично развит физически, но абсолютно не заинтересован в учебе. Также испытывает симпатию к школьнице.
3. Молодой человек, 25 лет. Спортсмен, увлекается альпинизмом. Часто конфликтует с окружающими и в свое время был отчислен из службы МЧС за драку.
4. **Мужчина**, 48 лет. Профессор-физик. Весьма образованный, разбирающийся в электронике и строительстве. Имеет проблемы с сердцем.
5. **Студентка**, 19 лет. Обучается в университете физкультуры, специальность легкая атлетика. Несмотря на привлекательность и общительность, кроме достижений в спорте похвастаться ей не чем. Ждет ребенка.
6. **Девушка**, 21 год. Студентка медицинского университета, не блещущая знаниями. Тяжело сказать, выйдет ли из нее высококлассный специалист. Имеет несколько хобби: шитье, вязание.
7. **Мужчина**, 32 года. Знания, полученные во время службы в ракетных войсках, позволяют ему выжить практически в любой ситуации. Имеет превосходную физическую подготовку, увлекается восточными единоборствами. Имеет лишь один недостаток – слабость к алкоголю.
8. **Тренер по физической культуре** , 26 лет. В прошлом учительница, а также инструктор в области туризма. Говорит на трех иностранных языках.
9. **Академик**, чьи работы неоднократно публиковались, 58 лет. Знаток в области гуманитарных наук.
10. **Женщина** , 43 года. Ученый в сфере сельскохозяйственных наук. Способна вырастить урожай даже в самых неблагоприятных условиях. Любит готовить.