

Государственное бюджетное учреждение – центр  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
**«Центр социально-трудовой адаптации и профориентации»**  
городского округа Сызрань

Профилактическая психолого-педагогическая программа  
**«Социальная адаптация»**  
(профилактика девиантного поведения среди подростков)  
(реализуется на базе ГБУ ППМС ЦСТАиП)

**Авторы:** педагог-психолог  
Баринова Валентина Михайловна,  
педагог-психолог  
Суркова Елена Александровна.

## Оглавление

I. Аннотация.....	3
II. Учебный план программы.....	12
III. Учебно-тематический план программы.....	13
IV. Пояснительная записка.....	15
V. Содержание программы.....	19
1 раздел: «Развитие способности к самопознанию, уверенности в себе»	
Занятие 1.1 «Знакомство».....	19
Занятие 1.2. «Мои качества».....	21
Занятие 1.3. «Уверенное поведение» .....	23
2 раздел: «Позитивное общение»	
Занятие 2.1. «Предотвращение конфликтов».....	26
Занятие 2.2. «Социальное влияние».....	29
Занятие 2.3. «Толерантная личность».....	31
Занятие 2.4. «Диалог – путь к пониманию».....	33
3 раздел: «Формирование временной перспективы»	
Занятие 3.1. «Трудности – путь к успеху».....	34
Занятие 3.2. «Достижение целей».....	37
Занятие 3.3. «Кинотерапия».....	40
VI. Список литературы.....	41
VII. Методические рекомендации.....	43
VIII. Рефлексивный отчет по результатам реализации программы.....	45
Приложения.....	46

## **I. АННОТАЦИЯ**

на профилактическую психолого-педагогическую программу  
**«Социальная адаптация»**

### **1. Научные, методологические и методические основания программы**

Общество всегда уделяет особое внимание проблеме поведения людей, которое не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам. В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному поведению, а вместе с ними и количество правонарушений, совершаемых несовершеннолетними.

Девиантное поведение, понимаемое как нарушение социальных норм, приобрело в последние годы массовый характер и поставило эту проблему, в центр внимания социологов, психологов, педагогов, медиков, работников правоохранительных органов.

При подготовке данной программы были использованы материалы, взятые из научных статей следующих авторов: Афанасьев В.С., Баженов В.Г., Гишинский Я.И., Завражин С.А., Змановская Е.В., Иванов В.И., Казаков А.Н., Кнухова Ж. А., Ковалева А. И., Коэн А., Ланцова Л. А., Лунеев В. В., Шурупова М. Ф. и др.

Анализ работы специалистов в этой области дал толчок поиску нового подхода к профилактике девиантного поведения. В связи с этим была разработана данная программа. Основная мысль работы заключается в формировании и развитии у обучающихся позитивных ценностей и социально-жизненных навыков. Под жизненными навыками понимают наиболее важные социальные умения личности. Прежде всего, это умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты в межличностных отношениях. Также это способность принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы. Наконец, жизненно важными являются навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации. Именно эти навыки будут служить в качестве универсальных механизмов социализации в обществе. В работе с подростками данная модель нам представляется как одна из наиболее перспективных.

На формирование поведения подростка влияние оказывает окружение, в котором формируется его личность. Важную роль в этом играет воспитание ребенка в семье, его взаимоотношение с педагогами. Поэтому для повышения эффективности профилактической работы с подростками девиантного поведения необходимо проводить работу, как с родителями, так и педагогами. В своей работе по психологическому сопровождению подростков нами были выделены три направления:

- работа с подростками;
- работа с родителями;
- работа с педагогами.

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению.

#### **Методологические принципы:**

##### **1. Принцип системности**

Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с подростками старшего возраста в форме групповых занятий. В основу систематизации материала положены идеи развития позитивных ценностей и социально-жизненных навыков.

##### **2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка**

Этот принцип согласует требование соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности – другой.

##### **3. Принцип личностного подхода**

Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы. Взаимодействие с ребенком опирается на естественные процессы и проходит в зоне ближайшего развития ребенка, признания ценности его творческого потенциала, уникальности его личности и права на уважение его потребностей (Л. С. Выготский, 1982).

##### **4. Принцип комплексности методов психологического воздействия**

Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию.

##### **5. Принцип интерактивного психологического воздействия.**

Методы, приемы, формы и средства психологического воздействия должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний.

## **2. Актуальность и перспективность**

Возрастание актуальности профилактики девиантного поведения подростков становится особенно очевидной в связи с тем, что напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в современном обществе, обостряет возможность различных отклонений в личностном развитии и поведении обучающихся. Среди отклонений в поведении подростков особую тревогу у психологов, социологов, педагогов и родителей вызывают не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность детей, но и возрастающие цинизм, жестокость, агрессивность, которые начинаются

с недисциплинированного поведения вчера, казалось бы, еще послушного ребенка.

Наиболее остро пограничное состояние недисциплинированного, преддевиантного поведения школьников проявляется на рубеже перехода ребенка из детства в подростковый возраст, затем может закрепиться в старшем подростковом возрасте. Поведение подростков с девиантным поведением отличается рядом особенностей, таких как: низкий уровень самокритики, повышенная внушаемость и подражаемость, недостаточность жизненного опыта и низкий уровень самокритики, повышенная эмоциональная возбудимость, отсутствие внутренней оценки жизненных обстоятельств, обостренное стремление к независимости и негативизм, импульсивность двигательная и вербальная активность. При этом девиантные действия выступают в качестве: средства достижения значимой цели, как способ психологической разрядки, как самоцель удовлетворяющая потребность в самореализации и самоутверждении.

Для повышения эффективности профилактических мер важным является осознание подростком своей востребованности в обществе, обладание личностной значимостью. Необходимо помочь им увидеть каким образом их выбор может повлиять на дальнейшую жизнь, найти пути достижения жизненных целей. Научить, не отказываться от желаемого результата, а научить двигаться вперед.

В данной профилактической психолого-педагогической программе основной акцент ставится на меры первичной, превентивной профилактики, направленной на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, и на предупреждение неблагоприятного воздействия на него факторов социальной и природной среды.

### **3. Практическая направленность**

Социальное становление личности ребёнка является важной задачей для любого государства. Особенно, это значимо для нашего общества в период переориентации ценностей, существенно влияющих на процесс формирования социального опыта у детей и подростков. Каждый человек обладает потенциальными способностями, раскрывающимися в процессе его социальной деятельности. Поэтому одним из основных условий самореализации каждого индивида является его социальная адаптация. В противном случае попытки самореализации школьника могут привести к разрушению его внутреннего и внешнего мира.

Понятие социальная адаптация включает в себя приспособление индивида к условиям социальной среды, а так же результат этого процесса.

Характер поведения индивида будет зависеть от его ценностных ориентаций и от возможностей их достижения в социальной среде.

Важным аспектом здесь является принятие человеком социальной роли. Важнейшими факторами социальной адаптации являются:

- окружающая среда;

- система отношений между людьми;
- включенность их в совместную деятельность.

С одной стороны, социальная адаптация - это процесс организованный, с другой стихийный. Чем больше стихийности, тем больше вероятность появления случаев отклоняющегося поведения от требуемых тем или иным видом деятельности, соответствующих ему норм и правил поведения.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить факторы, затрудняющие социальную адаптацию современных подростков:

- ограничение социальной активности ребёнка;
- недостаточное включение в различные виды полезной для детей практической деятельности;
- наличие ограничений в сфере реализации усвоенных социальных норм и социального опыта;
- наличие чрезмерно большого опыта в некоторых вопросах, не соответствующего возрасту детей и подростков, и в силу этого неадекватно применяющего.

Всё это приводит к формированию отклоняющегося поведения у подростков. В связи с этим была разработана данная программа. Основная мысль, которой заключается в формировании и развитии позитивных социальных навыков. Говоря в общем, можно заключить, что данная программа будет способствовать формированию благоприятной платформы для личностного развития подростков.

#### **4. Наличие межпредметных и внутрипредметных связей**

Одним из основных условий самореализации каждого индивида является его социальная адаптация. Социальные навыки рассматриваются зачастую как механизмы адаптации в обществе, позволяющие более эффективно действовать и добиваться успеха, преодолевать стрессы и справляться с жизненными трудностями. В этой связи тесно перекликаются социальная психология, когнитивная психология.

Психологические качества являются теми ресурсами, которые позволяют более эффективно действовать и добиваться успеха, справляться с жизненными трудностями, и рассматриваются в рамках гуманистического направления в психологии.

#### **5. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** профилактика девиантного поведения подростков через формирование и развитие социальных навыков.

**Задачи:**

Способствовать развитию навыков самопознания.

Формировать положительное самоотношение.

Способствовать осознанию собственных внутренних и внешних ресурсов.

Развивать уверенность в себе.

Формировать навыки эффективного межличностного взаимодействия.  
Формировать ответственное отношение к своему будущему.

## **6. Адресат**

Программа предназначена для подростков в возрасте от 14 до 16 лет. Реализация может проводиться в качестве мер профилактики девиантного поведения подростков, стоящих на учете ВПУ, КДН, ПДН (имеющих проблемы в поведении), либо в качестве первичной профилактики, т.е. на основе данных диагностики, которые указывают на социальную дезадаптацию подростка. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке.

## **7. Продолжительность курса**

Занятия проводятся два раза в месяц (5 месяцев). Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. С другой стороны, за это время знания и полученный опыт не успеваю «забыться», поэтому информация каждого последующего занятия будет базироваться на актуализированных знаниях прошлого занятия. Продолжительность одного занятия - 1,5 часа. Это время необходимо для тщательной проработки личностных ресурсов и их закрепления. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы.

## **8. Ожидаемые результаты**

**Промежуточные результаты:** В ходе групповой психологической работы повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей, принятие себя, появление навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций. Также формируется способность принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы. Наконец, жизненно важным является появление навыка самоконтроля, уверенного поведения.

**Итоговые результаты:** Сформированность социально значимых навыков, выражающаяся в следующих компонентах: принятие себя и близкого окружения, наличие способности у подростков справляться с различными сложными жизненными ситуациями; умение эффективно общаться; повышение мотивации к обучению и успешности в различных сферах жизни, ориентация на достижение позитивных жизненных целей.

## **9. Сведения практической апробации программы**

В качестве участников программы выступили следующие лица.

1) Авторы:

Баринова Валентина Михайловна, педагог-психолог ГБУ ЦСТАиП городского округа Сызрань.

Суркова Елена Александровна, педагог-психолог ГБУ ЦСТАиП городского округа Сызрань.

2) Директор ГБУ ЦСТАиП М. В. Дронов, зам. директора Е. Г. Мохова.

3) Обучающиеся школ города Сызрань в возрасте от 14 до 16 лет.

Апробация проходила на базе ГБУ ЦСТАиП, количество обучающихся составило 12 человек. Занятия проводились два раза в месяц по 2 учебных часа. Всего было проведено 10 занятий.

Реализация программы позволила значимо повлиять на формирование и развитие социально-значимых навыков и ценностей, и как следствие повысило социальную адаптацию участников программы в обществе.



## **10. Отзыв учреждения (см. Приложение 1)**

Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр социально-трудовой адаптации и профориентации» городского округа Сызрань

### **Отзыв**

о реализации программы «Социальная адаптация»  
(профилактика девиантного поведения среди подростков)

Психолого-педагогическая профилактическая программа «Социальная адаптация» была реализована на базе государственного бюджетного учреждения – центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр социально-трудовой адаптации и профориентации» городского округа Сызрань.

В программе приняли участие подростки общеобразовательных школ города Сызрань, состоящие на учете в КДН, ПДН. Количество участников составило 12 человек в возрасте 14-16 лет.

Обучающиеся с большим желанием и интересом посещали занятия по данной программе. Подростки принимали активное участие в выполнении упражнений, высказывали свое мнение.

В процессе посещения занятий, родителями и педагогами были замечены изменения в поведении обучающихся. Что выражается в проявлении уважения к взрослым и более внимательном отношении к сверстникам. Подростки стали более активно проявлять себя на уроках и в общественных делах класса.

У обучающихся преобладает хорошее настроение, уменьшилась степень конфликтности подростков, появилось желание ставить позитивные цели на будущее.

По окончании реализации программы был отмечен тот факт, что многие подростки, посещавшие программу, были сняты с учета в КДН, ПДН.

Директор ГБУ ЦСТАиП, член комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав г. о. Сызрань

\_\_\_\_\_ / М. В. Дронов

Зам. директора ГБУ ЦСТАиП, член межведомственного консилиума по координации деятельности учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации г. о. Сызрань

\_\_\_\_\_ / Е. Г. Мохова

## 11. Отзывы участников (см. Приложение 2.)

1. Занятия с психологом помогли мне понять свои ошибки и недостатки. Я понял, что самое дорогое, что у меня есть, это моя семья. Теперь я буду стараться дома не грубить родителям и младшим братьям. Ещё я понял, что в жизни нужно быть более ответственным и чтобы добиваться того, о чем мечтаешь, нельзя сидеть, сложа руки.

2. Программа оказала на меня большое впечатление, за дни занятий я получила много эмоций. Мне больше не хочется ни с кем ругаться и ссориться, люди чаще всего это делают по глупости, а на самом деле нужно беречь свои нервы и свою семью. Я поняла, что в жизни неразрешимых ситуаций не бывает. В любой ситуации есть плюсы, если правильно на неё посмотреть. Хочу сказать спасибо за то, что на занятиях я решила, что поступлю туда, куда захочу, а не туда, куда легче. Нужно хорошо постараться, зато потом будешь заниматься любимым делом.

3. Программа, думаю очень хорошая, и может помочь людям измениться самим и изменить своё отношение к ситуациям. После каждого занятия я приходила домой и всему этому пыталась научить маму. Было сложно. Некоторые занятия были трудными, например, когда развивали уверенность в себе. Но после этого уже не так страшно делать что-то в компании.

4. Занятия были интересные и очень необычные. Часто приходилось переступать через свои принципы. Сейчас мне легче общаться с одноклассниками. Я заметил, что после занятий всегда долгое время остаётся хорошее настроение. После последнего занятия я понял, что у меня такой характер, что я смогу добиться всего чего захочу.

5. Моё мнение о программе положительное. Многие мне стало более понятным, было много интересной информации. Попробую не сориться. Заняться любимым делом. В общем можно сказать, что занятия очень полезные.

6. Ребята все прикольные, будем дружить. Мне понравилось то, что на занятиях всегда у всех было хорошее настроение, никто не ругался и не ссорился. Ещё впечатлил фильм, которым завершалась программа, он подтверждает мысль о том, что если не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней. Я смог изменить пару своих недостатков и стал уверенней в жизни.

7. Все занятия были интересными. Нам давались разные задания, выполняя которые мы всегда что-то узнавали или чему-то учились. На последнем уроке был интересный поучающий фильм о том, почему одни люди чего-то достигают, а другие нет.

8. Занятия мне понравились, самое главное, что мы все узнавали свои ошибки, которые нам мешали в жизни. Я стала внимательнее к друзьям и семье. А еще я поняла, что если работать над собой и развивать свои способности, то потом в жизни будет легче.

9. Мне всё понравилось. Уроки были полезные. В классе все стали дружнее и наверно умнее. С нами занимался хороший психолог, она научила

нас обращать внимание на положительные моменты в жизни и использовать их в сложных ситуациях. Были занятия по ответственности и уверенности. Еще мы учились находить возможности в любой ситуации и не конфликтовать.

10. Я поняла, что нужно делать, что всё, о чем я мечтала – это реально, просто нужно правильно всё распланировать. А ещё я стала увереннее в себе, а некоторые друзья даже исправились и стали меньше хамить.

11. Программа была полезной для всех, все стали больше стараться, по крайней мере, пока что. Многие стали заботливее. Мне понравилось, и выполнять задания и смотреть, как остальные их выполняют. На уроках психологии мы работали над недостатками и развивали способности. Хочется, чтобы все это умели делать. Еще я поняла, что можно делать, когда на душе будет очень грустно.

12. Мне очень запомнился фильм. И его обсуждение после просмотра. Теперь у меня точно все получится!!!

## II. Учебный план программы «Социальная адаптация»

**Цель программы:** профилактика девиантного поведения подростков через формирование и развитие социальных навыков.

**Категория участников:** обучающиеся 14-16 лет.

**Режим занятий:** два раза в месяц по два учебных часа.

№ п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Развитие способности к самопознанию, уверенности в себе	6	1,5	4,5	Психодиагностика, игровые упражнения; самостоятельная работа; рефлексия.
2.	Позитивное общение	8	0,5	7,5	Игровые упражнения; мини-лекция, работа в парах, группах; рефлексия.
3.	Формирование временной перспективы	6	-	6	Игровые упражнения; самостоятельная работа, рефлексия.
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

### III. Учебно–тематический план программы «Социальная адаптация»

**Цель программы:** профилактика девиантного поведения подростков через формирование и развитие социальных навыков.

**Категория участников:** обучающиеся 14-16 лет

**Режим занятий:** два раза в месяц по два учебных часа

№	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Формы проведения и контроля
			теоретических	практических	
<b>1.</b>	<b>Развитие способности к самопознанию, уверенности в себе</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	
1.1	Знакомство	2	0,5	1,5	Игровые упражнения; самостоятельная работа; рефлексия.
1.2	Мои качества	2	0,5	1,5	Психодиагностика, игровые упражнения; рефлексия.
1.3	Уверенное поведение	2	0,5	1,5	Игровые упражнения; самостоятельная работа; рефлексия.
<b>2.</b>	<b>Позитивное общение</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	
2.1	Предотвращение конфликтов	2	0,5	1,5	Игровые упражнения; мини-лекция, работа в группах; рефлексия.
2.2	Социальное влияние	2	-	2	Игровые упражнения; работа в парах, группах; рефлексия.
2.3	Толерантная личность	2	-	2	Игровые упражнения; рефлексия.
2.4	Диалог – путь к пониманию	2	-	2	Игровые упражнения; рефлексия.
<b>3.</b>	<b>Формирование временной перспективы</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
3.1	Трудности – путь к успеху	2	-	2	Игровые упражнения; самостоятельная работа, рефлексия.

3.2	Достижение целей	2	-	2	Игровые упражнения; самостоятельная работа, рефлексия.
3.3	Кинотерапия	2	-	2	Просмотр фильма, рефлексия
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

#### IV. Пояснительная записка

Распространение подростковых девиаций делает крайне актуальной проблему их профилактики. Особое значение в силу негативной возрастной динамики девиантного поведения приобретает ранняя профилактика отклонений в поведении детей и подростков.

Основная цель программы – профилактика девиантного поведения подростков через формирование и развитие социально значимых навыков. В связи с этим выделены следующие задачи: способствовать развитию навыков самопознания; формировать положительное самоотношение; способствовать осознанию собственных внутренних и внешних ресурсов; развивать уверенность в себе; формировать навыки эффективного межличностного взаимодействия; формировать ответственное отношение к своему будущему.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 10 занятий, занятия могут проводиться 2 раза в месяц. Продолжительность одного занятия 2 учебных часа. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения; мини-лекции, групповые дискуссии, анализ различных ситуаций и путей их преодоления, метод кинотерапии. Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях.

Программа «Социальная адаптация» состоит из 3-х разделов:

1 раздел: «Развитие способности к самопознанию, уверенности в себе» (занятие 1-3).

2 раздел: «Позитивное общение» (занятия 4-7).

3 раздел: «Формирование временной перспективы» (занятия 8-10).

*Первое занятие* является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе.

*Второе занятие* направлено на развитие осознания участниками группы своей самооценки с целью активизации своих внутриличностных ресурсов. Развитие данного навыка даёт основание к более продуктивной дальнейшей работе и является одним из базисных компонентов социальной адаптации.

*Третье занятие* направлено на развитие уверенности в себе, через осознание и развитие положительных качеств личности.

Особенностью *четвертого занятия* является то, что упражнения подобраны таким образом, что способствуют выработке умений и навыков предотвращения конфликтов. На этом занятии разбираются возможные причины конфликтов, обучающиеся находят собственные ошибки при взаимодействии в режиме конфликта, развивают навыки конструктивного поведения в данных ситуациях.

Основная цель *пятого занятия* заключается в помощи осознанию необходимости критического отношения к различным агентам социального влияния.

*Шестое занятие* направлено на выявление участниками группы степени своей толерантности к другим людям, осознанию ценности ближнего окружения.

Основная цель *седьмого занятия* является повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, развитие способности понимать чувства другого человека.

В *процессе восьмого занятия* происходит формирование у подростков умения анализировать жизненные ситуации и находить пути выхода из них.

На *девятом занятии* направленно на формирование у подростков умения формулировать собственные жизненные цели.

Основной целью *заключительного, десятого занятия* является способствование формированию позитивной жизненной установки.

Каждое занятие включает в себя: вводную часть (разминка, закрепление материала предыдущего занятия), основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

На формирование поведения подростка влияние оказывает окружение, в котором формируется его личность. Важную роль в этом играет воспитание ребенка в семье, его взаимоотношение с педагогами. Поэтому для повышения эффективности психопрофилактической работы с подростками девиантного поведения нами были включены семинарские занятия, как с родителями, так и педагогами. (Приложение 3, 4)

### **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих от участия детей в программе;

Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ детей от участия в программе;

Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи.

### **Гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами Центра.



## **Описание сфер ответственности участников программы**

Во время проведения занятий программы специалисты (педагог-психолог, администрация центра) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности

Реализация программы «Социальная адаптация» проводилась на базе ГБУ ЦСТАиП. Участие в программе является добровольным. Зачисление ребёнка в группу производится по приказу на основании письменного согласия от родителей (законных представителей) несовершеннолетних (Закон об образовании: ст. 42, ст. 44, ст. 54).

Администрация ГБУ ЦСТАиП несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также посещаемость детей.

Задача обучающихся приходить на занятия к определенному времени.

Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

## **Необходимые ресурсы**

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, игровое пространство, светлое и тёплое помещение, мультимедийное оборудование (проектор, колонки, экран, ноутбук или компьютер). На компьютере должны быть установлены программы, необходимые для просмотра видеозаписей. В плане информационного обеспечения требуется наличие Интернета. Свод необходимых материалов для реализации программы приведен в списке литературы.

Для проведения программы приглашается специалист, имеющий высшее психологическое образование. Перед проведением занятий специалист должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого урока. Также необходимо актуализировать знания по темам «Социальная адаптация», «Девиантное поведение подростков». В качестве источников предлагается использовать список литературы, прописанный в данной программе. Актуализация знаний необходима для помощи психологу в подведении детей к определенным мыслям и более эффективному способствованию развитию социально значимых навыков. Другие ограничения и противопоказания для реализации программы в работе педагогов-психологов образовательного учреждения, при условии их мотивационной готовности отсутствуют.

## **Ожидаемые результаты**

**Промежуточные результаты:** В ходе групповой психологической работы повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения

и развития позитивных ценностей, принятие себя, появление навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций. Также формируется способность принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы. Наконец, жизненно важным является появление навыка самоконтроля, уверенного поведения.

**Итоговые результаты:** Сформированность социально значимых навыков, выражающаяся в следующих компонентах: принятие себя и близкого окружения, наличие способности у подростков справляться с различными сложными жизненными ситуациями; умение эффективно общаться; повышение мотивации к обучению и успешности в различных сферах жизни, ориентация на достижение позитивных жизненных целей.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Система организации контроля реализации программы выражается в составлении плана-графика на месяц. План содержит информацию о количестве занятий, назначенных днях и времени проведения. Документ согласуется со школой и семьей подростка, после чего ставится подпись специалиста, печать школы и подпись директора. Присутствие детей на занятии контролирует заместитель директора по учебно-воспитательной работе школы и заместитель директора ГБУ ЦСТАиП.

### **Критерии оценки достижения результатов**

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв учреждения, на базе которого реализуется программа, отзывы обучающихся, рефлексия детей на занятиях (качественные критерии).

До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

Диагностический срез на входе и выходе по методикам:

1. Шкала социально-психологической адаптированности (шкала СПА), разработанная К. Роджерсом и Р. Даймондом, адаптированная Т. В. Снегиревой (Приложение 5)

Шкала СПА позволяет определить уровень социально-психологической адаптации старших подростков в контексте психологических характеристик личности обследуемого и особенностей его поведения.

2. Методика изучения самооценки и притязаний (Т. Дембо, С. Я. Рубинштейн, модификация А. Н. Прихожан) (Приложение 6)

Данная методика позволяет изучить самооценку и уровень притязаний личности.

**V. Содержание программы**  
**1 раздел: «Развитие способности к самопознанию,  
уверенности в себе»**  
**Занятие 1.1 «Знакомство»**

**Цель:** Ознакомление участников группы с программой, с правилами работы на тренинге, мотивация подростков к активной работе.

**Задачи:**

1. Познакомить участников друг с другом и с психологом.
2. Создать благоприятные психологические условия для работы группы.
3. Помочь участникам группы осознать и сформулировать для себя свои проблемы.

**Материалы:** бланки (Приложение 7), ручки, мячик.

**Ход занятия**  
**Вводная часть**

Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе, о предстоящей совместной работе. После этого ведущий отвечает на возникшие вопросы подростков.

Затем психолог предлагает группе принять основные правила общения на тренинге. Это могут быть такие правила:

**1. Правило конфиденциальности.** Когда участники рассказывают о себе, это не должно стать достоянием других людей. (При этом ведущий объясняет подросткам, что в особых случаях психолог может выносить информацию за пределы группы ради сохранения благополучия самого подростка или других членов группы).

**2. Правило активности.** Чем активнее принимаешь участие, тем больше полезных знаний и навыков можешь получить через этот тренинг.

**3. Правило уважительного отношения.** Во время занятий один говорит, остальные слушают. Не перебивай, подними руку, если хочешь сказать.

**Игра «Цвет моего имени»**

**Цель:** Знакомство участников друг с другом, снятие эмоционального напряжения.

**Ход игры:** Участники встают в круг. Игра идет по принципу игры «Снежный ком». Ведущий начинает игру и называет свое имя и цвет, который первый приходит на ум. Каждый последующий участник называет сначала имя и цвет предыдущих участников, а потом – свои. В конце ведущий называет имена и цвета всех участников.

**Основная часть**

**Упражнение «Ты похож на меня, я похож на тебя»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения, формирование благоприятной психологической обстановки.

**Ход упражнения:** Участникам группы предлагается объединиться в группы по наличию общего признака. Признак выбирают сами участники. Упражнение идет до тех пор, пока группа не объединиться (найдут общий признак для всех в группе).

### **Упражнение «Моя жизнь»**

**Цель:** Способствование осознанию участниками группы своих проблем.

**Ход упражнения:** Участникам группы раздаются бланки с незаконченными предложениями: «В моей жизни мне нравится...»; «В моей жизни мне особенно трудно и неприятно...».

**Обсуждение:** Под руководством ведущего обсуждают свои проблемы по схеме:

- Как появилась эта проблема?
- В чём моё личное участие в её возникновении?
- Как можно решить проблему? Кто или что может помочь в решении проблемы?
- Что будет, когда удастся разрешить проблему?

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Цвет моего настроения»**

**Цель:** Развитие рефлексии.

**Ход упражнения:** Перекидывая мячик, каждый участник называет цвет, с которым у него ассоциируется свое настроение. В конце можно обсудить, почему каждый выбрал именно этот цвет.

#### **Рефлексия занятия**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?

## **Занятие 1.2 «Мои качества»**

**Цель:** Развитие осознания участниками группы своей самооценки с целью активизации своих внутриличностных ресурсов.

### **Задачи:**

1. Создать благоприятную психологическую атмосферу для работы группы.
2. Развивать навыки самопрезентации.
3. Развивать уверенность в себе.
4. Способствовать осознанию участникам группы своих положительных качеств личности.

**Материалы:** клубок ниток, бумага в виде вырезанного силуэта футболки, карандаши, фломастеры, бланки методики диагностики самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан) (Приложение 8), бумага, ручки.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть**

##### **Упражнение «Клубок»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

**Ход упражнения:** Участники встают в круг. Ведущий даёт группе клубок какой-нибудь яркой, красивой пряжи. При этом каждый участник, перебрасывая клубок другому, называет свое имя. Между участниками образовывается сеть из нитей. На втором этапе участники пытаются «распутать» нитки, перебрасывая клубок в обратном порядке, но при этом уже называя не свое имя, а имя того, кому перебрасывается клубок.

##### **Упражнение «История моего имени»**

**Цель:** Формирование навыков самопрезентации.

**Ход упражнения:** Каждому участнику предлагается рассказать историю появления его имени, а именно: кто назвал этим именем, что привлекает в собственном имени, возможно, его значение.

Передавая какой-либо предмет друг другу, дети по кругу рассказывают всё, что они знают о своём имени.

#### **Основная часть**

##### **Упражнение «Говорящая футболка»**

**Цель:** Формирование навыков самопрезентации.

**Ход упражнения:** Участникам предлагается представить себя с помощью рисунка на футболке. Нужно отобразить свои интересы, увлечения. После того, как все нарисовали свои футболки, подростки по очереди начинают рассказывать о себе.

#### **Диагностика на самооценку**

**Ведущий:** Каждый человек в подростковом возрасте проходит период активного формирования самосознания (образа себя, представления о себе).

Подросток накапливает знания о себе, и на основе этих знаний оценивает себя. Оценка себя (самооценка) может быть: заниженной, адекватной, завышенной и компенсаторно-завышенной.

Важно, чтобы подросток имел правильное представление о себе и мог адекватно себя оценить. Зная себя, свою самооценку, подросток имеет возможность развивать ее, устранять негативные проявления.

Далее подросткам предлагается заполнить бланки методик.

### **Упражнение «Мои качества»**

**Цель:** Развитие осознания участникам группы своих положительных качеств личности.

**Ход упражнения:** Участники в течение нескольких минут пишут на листах бумаги свои положительные качества личности и характера. После этого каждый участник зачитывает свои качества.

Затем проходит общее **обсуждение:**

- Какие эмоции вызвало это упражнение? Сложно ли было его выполнить? Почему?

- Много ли качеств удалось написать?

- Где может пригодиться каждое из твоих качеств в жизни?

- Хотелось ли дополнить свой список, когда другие участники зачитывали свои?

- Какие еще черты характера хотелось бы у себя видеть? Что для этого нужно делать? Как изменится твоя жизнь, когда появится это качество?

В конце предложить участникам дополнить собственные списки.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Твоя сильная сторона»**

**Цель упражнения:** выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

**Ход упражнения:** Бросая по очереди друг другу мяч, нужно говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому участник бросает мяч. Необходимо, чтобы мяч побывал у каждого.

### **Рефлексия занятия**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?

### **Занятие 1.3 «Уверенное поведение»**

**Цель:** Развитие уверенности в себе.

**Задачи:**

1. Создать благоприятные психологические условия для работы группы.
2. Помочь участникам группы осознать свой тип поведения.

**Материалы:** бумага с напечатанными циферблатами (приложение 9), бланки «Типы поведения» (приложение 10), ручки, распечатанные надписи на стулья: «Спроси меня», «Похвали меня», «Хочу рассказать» (Приложение 11).

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

##### **Упражнение «Час встречи»**

**Цель:** Снятие психологического напряжения.

**Ход упражнения:** Ведущий дает задание: «У каждого из вас есть циферблат. Вам нужно договориться с остальными участниками о встрече. Один час – одна встреча. Участники встречи должны отметить в своих циферблатах того, с кем встречаются. Выигрывает тот, кто быстрее всех заполнит свой циферблат именами участников».

**Рефлексия:**

Какие мысли, чувства у вас вызвало это упражнение?

Сложно ли было заполнить свой циферблат? Что мешало?

Что помогало в выполнении этого упражнения?

##### **Основная часть**

##### **Упражнение «Уверенное поведение»**

**Цель:** Способствование осознанию участниками группы своего типа поведения.

**Ведущий:** Можно ли стать уверенным в себе, если до этого вы не ощущали в себе таких способностей? Да и способность ли это – уверенное поведение? Я предлагаю тест, который поможет разобраться с тем, что значит уверенное поведение и какие поступки могут заменять уверенность. Я зачитаю несколько ситуаций, а ты выбирай один вариант реагирования, который подходит тебе больше всего (тебе кажется, что ты ведешь себя именно так), и кажется самым лучшим вариантом. Обведи цифру выбранного ответа в бланке.

Далее ведущий зачитывает ситуации:

**Ситуация 1.** Ты сидишь в автобусе. Входит пожилая женщина и начинает, глядя на тебя, говорить примерно следующее: «Вот молодежь пошла, никакого уважения к старшим: ни места не уступят, ни работать не хотят».

**Твоя реакция:**

1. Уступить место и уйти подальше от этой женщины.

2. Продолжать сидеть – женщина сама виновата, могла бы и попросить, я бы уступил(а), а не хамил(а) бы.

3. Сказать, вставая: «Женщина, ну не все же такие!»

4. Обратиться к рядом сидящему: «Вечно им больше всех надо!»

**Ситуация 2.** Ты разговариваешь со своим приятелем о том, чего боишься (например, контрольной, разговора с родителями риска не сдать экзамены и т.д.) Спрашиваешь приятеля: боится ли он чего-то и как ведет себя в таких случаях. В ответ приятель говорит, что боится таких вещей только «лохи».

**Твоя реакция:**

1. «Кто «лох» - я?!» Дать приятелю так (или пригрозить), чтобы потом и не думал намекать на какие-то ваши проблемы.

2. Постараться узнать, почему твой приятель так о тебе думает и впредь стараться не попадать впросак.

3. Напомнить приятелю, как он трясся, стоя перед кабинетом стоматолога.

4. Страх и трусость – разные вещи. Только дураки не боятся.

**Ситуация 3.** Ты одолжил своему приятелю деньги (какую-то вещь). Время идет, а приятель (подружка) и не вспоминает об этом.

**Твоя реакция:**

1. Не слушая никаких оправданий, требовать вернуть долг немедленно, упрямо и не уходя.

2. Пригрозить, что если долг не будет возвращен в ближайшие дни, приятелю (подружке) достанется.

3. Сказать, что если долг не будет возвращен, никакой другой помощи приятель от тебя не получит, а при удобном случае отказать этому человеку, сказав, что помнишь, как тот возвращал тебе долг.

4. Терпеливо ждать, что приятель сам вспомнит о долге.

**Ситуация 4.** Твой преподаватель (тренер и т.п.) при всех довольно жёстко тебя оценивает: «Такой ... работы давно не видел, сделана одной левой!»

**Твоя реакция:**

1. Сказать, что «как учили, так и сделал».

2. «Возможно, я не справился, мне нужна помощь...»

3. «Вы правы, я действительно не очень способный...»

4. Сослаться на то, что «лучшего качества вы ни у кого и не видели».

**Ключ к тесту:**

Тип поведения	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
Агрессивное	4	1	2	1
Манипулятивное	2	3	3	4
Избегание (уход)	1	2	4	3
Уверенное	3	4	1	2



В бланках в каждой строчке ребята подсчитывают количество выбранных реакций. Ведущий называет, а подростки подписывают в строчках название типа поведения.

После этого идет **обсуждение**:

По какому(-им) типу(-ам) поведения больше всего вариантов реагирования? О чем это говорит?

Были ли выбраны варианты уверенного поведения? Чего больше – вариантов уверенного или других типов поведения?

Какие могут быть последствия каждого типа поведения?

Как можно изменить свое поведение из других типов в сторону уверенного поведения?

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «3 стула»**

**Цель:** Формирование навыков уверенного поведения.

**Ход упражнения:** На три стула прикрепляются надписи: «Спроси меня», «Похвали меня», «Хочу рассказать». Ребятам предлагается самим выбрать стул и сесть на него. В зависимости от стула, подростки задают вопросы сидящему, или делают ему комплименты, либо он сам рассказывает какую-либо историю из своей жизни.

#### **Рефлексия занятия**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?

## 2 раздел: «Позитивное общение»

### Занятие 2.1 «Предотвращение конфликтов»

**Цель:** Формирование умений и навыков предотвращения конфликта.

**Задачи:**

1. Создать благоприятные психологические условия для работы группы.
2. Помочь участникам группы осознать внутреннюю сторону конфликта.
3. Информировать участников о способах выхода из конфликтной ситуации.
4. Формировать навыки выхода из конфликтных ситуаций.

**Материалы:** распечатанные листы с названием способов выхода из конфликтных ситуаций: «Конкуренция», «Избегание», «Компромисс», «Приспособление», «Сотрудничество» (приложение 12).

#### Ход занятия

##### Вводная часть

##### Упражнение «Математика»

**Цель:** Создание благоприятной психологической атмосферы для эффективной работы группы.

**Ход упражнения:** Участники сидят в кругу. Ведущий дает задание: «Начнем считать по кругу. Тот, на кого приходится число 5 или кратное 5, произносит вместо цифры свое имя». Если он ошибается, то в течение 30 секунд рассказывает о себе (или рассказывает какой-то факт из своей жизни). Затем начинаем с него все сначала».

##### Основная часть

**Ведущий:** Давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлом занятии. Какие типы поведения вы запомнили? Какие могут быть последствия каждого типа поведения? (Последствия неуверенного, агрессивного поведения – конфликты.)

##### Мини-лекция

**Цель:** Информирование о способах выхода из конфликтной ситуации.

**Конфликт** — это столкновение интересов двух или более сторон, обычно сопровождающийся негативными эмоциями. Конфликт может быть между людьми, группами или государствами.

Конфликты сопровождают жизнь любого человека, сам термин не несёт в себе негативного контекста, а просто отражает несовпадение интересов, мнений и т.д.

Сами по себе конфликты не являются негативными процессами, но главное - как мы выходим из них. И здесь различают конструктивные и деструктивные конфликты.

При конструктивном виде конфликта люди получают от конфликта какую-либо пользу. Например, узнают противоположную точку зрения,

имеют возможность выговориться и т.д. При этом качество отношений остаётся на прежнем уровне.

При деструктивном конфликте проблема не решается, участники ситуации испытывают негативные эмоции. Соответственно, это плохо сказывается на дальнейших отношениях людей.

Умение правильно выходить из конфликтных ситуаций всегда даёт человеку ряд преимуществ:

- такие люди намного реже испытывают стрессы и, соответственно, являются более здоровыми людьми;
- в обществе к ним относятся уважительно
- такие люди вызывают к себе доверие
- являются более успешными в жизни
- умеют выстраивать крепкие взаимоотношения и соответственно имеют возможность создать благополучную семью.

Для описания способов разрешения конфликтов К. Томас использует двухмерную модель, включающую в себя показатели внимания к интересам партнера и собственным. Тем самым, он выделяет 5 способов выхода из конфликтной ситуации.

**Конкуренция** (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

**Избегание** (уклонение) характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера.

**Компромисс** – достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны.

**Приспособление** предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

**Сотрудничество** является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Теперь мы с вами потренируемся на практике находить правильные выходы из конфликтных ситуаций.

### **Упражнение «Выход»**

**Цель:** развитие навыков выхода из конфликтных ситуаций.

**Ведущий:** Сейчас нужно разделить на 5 групп, каждая из которых выберет для себя какой-то один способ выхода из конфликтных ситуаций. Ситуация будет общей для всех. Ваша задача показать в ролевой игре, как разрешится проблема, если использовать именно этот способ.

**Возможные ситуации для проработки:**

1. Родители требуют, чтобы ты навел порядок в комнате, а ты хочешь опробовать новую компьютерную игру.
2. Учитель требует к завтрашнему дню выполнить дополнительное задание, а ты хочешь провести вечер с друзьями.
3. Предложи свой вариант.

**Вопросы для каждой группы задаются отдельно:**

1. Как вы считаете, этот способ эффективен для решения конфликта?
2. К чему приводит использование этого метода?
3. В завершении конфликта удовлетворены все его участники?
4. Остались ли негативные эмоции по поводу проигранной ситуации?
5. Как ещё можно решить эту ситуацию при помощи этого способа поведения в конфликте?
6. Какие выводы мы можем сделать?

**Заключительная часть**

**Упражнение «Сегодня ты хорош!»**

**Цель:** Развитие умения видеть в других людях положительные качества, настрой на бесконфликтное общение.

**Ход упражнения:** Каждому участнику говорят комплименты, начиная со слов «Сегодня ты хорош, потому что...». Комплименты говорят все члены группы, включая ведущего. Обязательное условие — искренность комплимента.

**Рефлексия занятия**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?

## **Занятие 2.2 «Социальное влияние»**

**Цель:** Способствование осознанию необходимости критического отношения к различным агентам социального влияния.

**Задачи:**

1. Создать безопасную психологическую атмосферу для работы группы.
2. Формировать представления о социальных влияниях, оказываемых на человека различными группами людей.
3. Способствовать осознанию участникам группы о необходимости критического отношения к различным агентам социального влияния.

**Материалы:** шарф или платок для завязывания глаз, бумага, маркеры, ручки.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть**

##### **Упражнение «О чем молчит реклама?»**

**Цель:** способствовать формированию представлений о социальных влияниях, оказываемых на человека различными группами людей.

**Ведущий:** Когда рекламируют какой-то товар, всегда рассказывают о его самых лучших сторонах, порой умалчивая о негативных.

**Ход упражнения:** Предложить подросткам подумать и найти такие примеры из жизни.

**Возможные варианты:** отбеливающая зубная паста, которая в то же время разъедает эмаль; лекарство или БАД с сильными побочными эффектами. (Далее можно рассмотреть ситуации, когда подростку предлагают пойти на «заработок», умалчивая о незаконной стороне дела; или предложение наркотиков, употребление которых ведет к многочисленным потерям в жизни, да и потери самой жизни).

**Обсуждение:**

Всегда ли влияние бывает положительным?

Как узнать мотивы влияния?

#### **Основная часть**

##### **Упражнение «Поводырь»**

**Цель:** способствовать осознанию необходимости критического отношения к различным агентам социального влияния.

**Ход упражнения:** Выбираются два участника – на роли «слепого» и «поводыря». Несколько участников изображают препятствия (вытянув ноги и руки). Задача «поводыря» в первой попытке провести «слепого» мимо препятствий. На второй попытке незаметно для всех дать задание «поводырю» провести «слепого» так, чтобы он наткнулся на препятствие. В третьей попытке выбрать еще одного «поводыря», чтобы он провел «слепого» мимо препятствий.

После проходит **обсуждение:**

Какие чувства испытывал и какие мысли были у «слепого»?

Какие чувства испытывал и какие мысли были у «поводыря»?  
Какие мысли и чувства испытывал «слепой» после второй попытки?  
Всем ли можно доверять «вести» себя?  
Как это повлияло на прохождение дистанции в третий раз?  
Почему, столкнувшись с препятствием в своей жизни, человеку сложно довериться опять?  
В каких случаях наше доверие оправдывается? В каких – нет?

### **Упражнение «Жизненная позиция»**

**Цель:** Формирование представления о социальных влияниях, оказываемых на человека различными группами людей.

**Ход упражнения:** Участникам предлагается разделить на две группы. Одной группе предстоит на ватмане написать цели влияний асоциальных молодежных группировок, рекламодателей, наркоторговцев и приемы, которыми они камуфлируют свои истинные цели.

Другой группе – цели родителей, близких людей и приемы их влияния.

Группы демонстрируют сделанные записи.

Затем проходит общее **обсуждение:**

Почему в одних случаях подростки соглашаются на предлагаемое им, а в других – нет?

Кто может влиять на подростков? Кто такие «агенты влияния»?

Каковы мотивы такого влияния? Всегда ли эти мотивы видны?

Каковы истинные цели агентов влияния?

Какие последствия манипулирования?

Как можно сформировать критическое отношение к любому социальному влиянию?

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Ты – супер!»**

**Цель:** Развитие умения делать и принимать комплименты.

**Ход упражнения:** Перекидывая мячик, каждый участник говорит комплимент любому участнику группы, начиная со слов: «Ты – супер! потому что...», следующий участник говорит комплимент тому, кому еще не говорили. Комплименты говорят все члены группы, включая ведущего. Обязательное условие — искренность комплимента. Упражнение повторяется несколько раз.

### **Рефлексия занятия**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?

### **Занятие 2.3 «Толерантная личность»**

**Цель:** Развитие толерантного отношения к другим людям.

**Задачи:**

1. Создать благоприятные психологические условия для работы группы.
2. Познакомить участников группы с понятием «толерантная личность».
3. Помочь участникам группы осознать степень своей толерантности.

**Материалы:** карточки с социальными ролями (приложение 13), скрепки для крепления карточек на одежду.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

##### **Упражнение «Нетрадиционный способ приветствия»**

**Ведущий:** Когда люди встречаются, они друг друга приветствуют. Можно приветствовать словами («здравствуйте», «привет», «добрый день» и т. д.). Но можно приветствовать мимикой, жестами.

**Ход упражнения:** Группа делится пополам, образуя два круга: внешний и внутренний, участники встают лицом друг к другу (если количество участников нечетное, то к одной из подгрупп присоединяется ведущий). Образовавшиеся пары здороваются тем способом, который называет ведущий:

- кивком головы;
- улыбкой;
- взглядом;
- плечом;
- рукопожатием.

При этом внешний круг с каждым новым способом сдвигается относительно внутреннего на одного человека вправо или влево (т. е. меняется состав пар).

#### **Основная часть**

##### **Игра «Бункер»**

**Цель игры:** Способствование осознанию участниками группы степени своей толерантности.

**Ход игры:** Участники располагаются на стульях по кругу. Ведущий каждому участнику прикрепляет скрепкой листок с названием социальной роли так, чтобы свой листок участники не смогли увидеть.

Социальные роли такие или подобные: военный, крепкий парень (наркоман), беременная женщина, старик, парень (неизлечимый больной), женщина-повар, ученый, бомж, электрик, водитель, медсестра, психолог, мужчина (освободившийся из тюрьмы), механик, студентка, бандит, учительница, инвалид по зрению.

**Ведущий:** Сейчас многие говорят о конце света. Давайте представим, что он все же наступил. У вас есть возможность спрятаться в бункере. Одно

«но»: в нем только 6 мест (в 2 раза меньше, чем участников), и запасов воздуха и еды хватит только на 6 человек. Вам необходимо решить, кто попадет в бункер?

Участники обсуждают каждую кандидатуру на спасение, при этом аргументируют свой выбор.

**После обсуждения предлагаются вопросы:**

Кто принимал решение о спасении – один человек, несколько или все участники? Почему?

По каким признакам вы отбирали людей для спасения?

Предлагал ли кто-нибудь обсудить личностные характеристики спасаемых?

Предлагал ли кто помочь слабейшим?

Что чувствуешь ты или близкий тебе человек, оказавшись «за бортом»?

Как еще можно было решить этот вопрос?

Какой вывод можно сделать?

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** Развитие умения делать и принимать комплименты.

**Ход упражнения:** Перекидывая мячик, каждый участник говорит комплимент любому участнику группы, следующий участник говорит комплимент тому, кому еще не говорили. Комплименты говорят все члены группы, включая ведущего. Обязательное условие — искренность комплимента. Упражнение повторяется несколько раз.

#### **Рефлексия занятия**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?



## **Занятие 2.4 «Диалог – путь к пониманию»**

**Цель:** Повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, развитие способности понимать чувства другого человека.

**Задачи:**

1. Формировать умение устанавливать контакт с другими людьми.
2. Развивать навыки эффективного слушания.
3. Развивать умение рефлексии и чувство эмпатии.
4. Формировать уверенность во взаимодействии с другими людьми.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть**

##### **Разогревающее упражнение «Рукопожатие»**

**Цель:** Снятие внутреннего напряжения участников.

**Ход упражнения:** По команде «раз, два, три, начали» нужно собрать как можно больше рукопожатий. Тот, у кого будет большее число рукопожатий, будет считаться самым коммуникабельным человеком.

#### **Упражнение «Счет»**

**Цель:** сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Ход упражнения:** Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Искаженная реальность»**

**Цель:** Развитие навыков эффективного слушания.

**Ход упражнения:** Активными игроками в этом упражнении являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Пять участников на некоторое время выходят из помещения. В это время ведущий зачитывает небольшой текст первому участнику. Его задача запомнить смысл текста и пересказать следующему. Задача экспертов наблюдать за происходящим и запоминать те моменты поведения добровольцев, которые показались им важными. После выполнения этого задания участниками, рассказ пересчитывается уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

**Текст:** «Звонил Иван Иванович. Он просил передать, что задерживается в Западном управлении образования, т.к. он договаривается о получении нового импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем, не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17 часам, к началу педсовета, но, если он не успеет, то надо передать завучу, что тот должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительно 2 часа по черчению».

### **Обсуждение:**

1. Как вы думаете, какова цель этого задания?
2. Какие мысли и эмоции возникали у вас в процессе его выполнения?
3. Какие выводы мы можем сделать?
4. Как вы считаете, часто ли люди в реальной жизни сталкиваются с подобным явлением?
5. К чему может привести искажение информации?
6. Как можно избежать искажения информации?

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** Развитие эмпатии.

**Ход упражнения:** Перекидывая мячик, каждый участник говорит комплимент любому участнику группы, следующий участник говорит комплимент тому, кому еще не говорили. Комплименты говорят все члены группы, включая ведущего. Обязательное условие — искренность комплимента. Упражнение повторяется несколько раз.

#### **Рефлексия занятия**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?

### **3 раздел: «Формирование временной перспективы»**

#### **Занятие 3.1 «Трудности – путь к успеху!»**

**Цель:** Формирование у подростков умения анализировать жизненные ситуации и находить пути выхода из них.

**Задачи:**

1. Создать хороший настрой на работу.
2. Развивать умение принимать решения в различных ситуациях и строить соответствующую линию поведения.
3. Способствовать формированию ответственности за собственные решения.

**Материалы:** бумага, ручки.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

##### **Упражнение «В чем мне повезло в жизни»**

**Цель упражнения:** Повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

**Ход упражнения:** Участники группы встают в два круга (один в другом) лицом друг к другу, образуя «реактор». Первые образовавшиеся пары рассказывают друг другу о том, в чем им повезло в жизни. Затем круги смещаются относительно друг друга на одного участника и снова делятся другими фактами – чем им повезло в жизни. И так до тех пор, пока участники не встретятся со своей первоначальной парой. После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

##### **Основная часть**

##### **Упражнение «Зато...»**

**Цель:** Развитие умения принимать решения в трудных жизненных ситуациях и строить соответствующую линию поведения.

**Ход упражнения:** Ведущий предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

Затем ведущий собирает все листки, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

Каждая написанная ситуация зачитывается группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связей типа: «зато...», «но теперь...» или «здорово, ведь...».

**Обсуждение:**

Какие мысли и чувства вызвало это упражнение?

Какую помощь получили от этого упражнения?

## **Заключительная часть**

### **Рефлексия занятия**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?

### **Занятие 3.2 «Достижение целей»**

**Цель:** Формирование у подростков умения определять собственные жизненные цели.

**Задачи:**

1. Пробудить интерес к теме самоопределения.
2. Способствовать повышению готовности участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив.
3. Формировать умение планировать свои жизненные цели.

**Материалы:** бумага, маркеры, ручки, бланки (приложение 14).

**Ведущий:** Как вы думаете, зачем люди мечтают?

Если корабль никуда не движется, то куда он попадет? Чтобы куда-то попасть, ты должен знать, куда ты идешь.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

##### **Упражнение «В детстве я хотел быть...»**

**Цель упражнения:** Пробуждение интереса к теме самоопределения.

**Ход упражнения:** Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен «вжиться» в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

##### **Основная часть**

##### **Упражнение «Я в будущем»**

**Цель упражнения:** Пробуждение интереса к теме самоопределения.

**Ход упражнения:** Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

**Ведущий:** Даже самая длинная дорога начинается с первого шага. Как ты думаешь ее осуществить? Важно ведь не только мечтать, но и что-то делать для ее осуществления. Что ты делаешь для того, чтобы ее достичь?

##### **Упражнение «5 шагов»**

**Цель упражнения:** повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив.

**Ход упражнения:** Игра может проводиться в круге. Процедура включает следующие этапы:

Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может совершить в перспективе что-то выдающееся. Эта цель, так, как ее сформулировала группа, выписывается на листе бумаги.

Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и т.п. Это все так же кратко выписывается на бумаге.

Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листе бумаги должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия.

#### **Общее обсуждение:**

Насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами?

Насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения цели?

Насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны?

**Ведущий:** В нашей жизни происходит множество событий. Не все события нашей жизни зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения.

### **Упражнение «Мои планы»**

**Цель упражнения:** Формирование умения планировать свои жизненные цели.

#### **Ход упражнения:**

**Ведущий:** Письменно сформулируйте свои цели на предстоящий год. При этом помните, что представление создаёт действительность. Может быть, вам в это трудно поверить, но если человек сосредоточен на своей мечте, в конце концов, добивается ее осуществления.

Можно использовать таблицу, формулируя свои ближайшие цели.

№	Цель	Что нужно для ее достижения

А теперь подумайте над тем, что же нужно сделать для достижения этих целей. И запишите свои мысли в правой части таблицы.

## **Заключительная часть**

### **Рефлексия занятия**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?

### **Занятие 3.3 «Кинотерапия»**

**Цель:** Формирование позитивной жизненной установки.

**Задачи:**

1. Создать благоприятные психологические условия для работы группы.
2. Способствовать осознанию участниками группы существующих негативных жизненных установок, их изменению.
3. Способствовать формированию уверенности в будущем.
4. Способствовать актуализации внутреннего локуса контроля.

**Материалы:** медиаоборудование, колонки, короткометражный художественный фильм «Цирк «Бабочка»» с Ником Вуйчичем в главной роли.

#### **Ход занятия**

**Ведущий:** Сейчас вы посмотрите фильм. Ваша задача понять его основную мысль и подумать по поводу того, что хотел передать зрителям его автор.

**Обсуждение:**

1. Какие впечатления вы получили от фильма?
2. Как вы думаете, в чём смысл фильма, какие основные мысли кинофильма вы уловили?
3. Как герои достигали успеха в своей жизни? Что им помогало?
4. Как вели себя люди в негативных ситуациях? Как это сказалось на их будущем?
5. Как вы считаете, из-за чего у некоторых людей не складывалась жизнь?
6. Как вы считаете, чем отличались люди, которые достигали успеха?

#### **Заключительная рефлексия всей программы**

Что понравилось/запомнилось на этом занятии?

Что было трудным? Почему?

Что получалось? Что помогало?

Что получил ценного на этом занятии? Какие выводы сделал?



## VI. Список источников

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007.
3. Афанасьев В.С. Девиантное поведение в условиях тотального кризиса: особенности, тенденции, перспективы / В.С. Афанасьев, Я.И. Гишинский - М.: Образ мыслей и образ жизни, 1996.
4. Баженов В.Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников / В.Г. Баженов, В.П. Баженова - Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
6. Гишинский Я.И. Социология девиантного поведения как социологическая теория / Я.И. Гишинский - М.: Социс, 1991.
7. Дюркгейм Э. Самоубийство: социологический этюд / Пер. с фр. с сокр. под ред. В.А. Базарова - М.: Мысль, 1994.
8. Завражин С.А. Новое поколение на периферии: конформисты или девианты? / С.А. Завражин, К.В. Хартанович - М.: Социс, 1993.
9. Зинченко В., Мещеряков Б., «Большой психологический словарь». Олма-пресс. 2004
10. Змановская Е.В. Девиантология / Е.В. Змановская - М.: Академия, 2003.
11. Иванов В.И. Девиантное поведение: причины и масштабы / В.И. Иванов - М.: Социально-политический журнал, №2, 1995.
12. Иванов Н.Г. Нравственность, безнравственность, преступность / Н.Г. Иванов - М.: Государство и право, 1994.
13. Казаков А.Н. Социальная обусловленность отклоняющегося поведения в современном российском обществе: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. соц. наук / А.Н. Казаков - Казань: Казанск. ун-т, 1996.
14. Ковалева А.И. Социализация личности: норма и отклонение от нее / А.И. Ковалева - М.: Социс, 1996.
15. Короленко Ц.П. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских - Новосибирск: Наука, Сиб. отделение, 1990.
16. Коэн А. Исследование проблем социальной дезорганизации и отклоняющегося поведения / А. Коэн - М.: Социология сегодня, 1965.
17. Кудрявцева В.Н. Социальные отклонения: Введение в общую теорию / В.Н. Кудрявцева - М.: Юрид. лит., 1984.
18. Ланцова Л.А. Социологическая теория девиантного поведения / Л.А. Ланцова, М.Ф. Шурупова - М.: Социально-полит. Журнал, №3, 1993.
19. Лунеев В.В. Преступность в XXI веке: Методология прогноза / В.В. Лунеев - М.: Социс, 1996.
20. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич - М.: Речь, 2005.

21. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. — 2004. — №1.— С.43-56
22. Психология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов. — М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт-М» 2001.-160 с.
23. Реан А. Агрессия и агрессивная личность / А. Реан - СПб: Питер, 1996.
24. Селифанов А. И. Причины и условия асоциального поведения подростка в современном обществе / А.И. Селифанов - СПб: Социология, 2000.
25. Снегирёва Т.В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., сборник трудов АПН СССР, 1987.
26. Стариков Е.А. Маргиналы, или размышление на старую тему: «Что с нами происходит?» / Е.А. Стариков - М.: Знамя, 1989.
27. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С. 193-197
28. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / Пер. с англ.: В. Шурыгин, Е. Сурпина, А. Боричев - М.: Речь, 2000.
29. Шилова В.Н. Социология отклоняющегося поведения / В.Н. Шилова - М.: Социологические исследования, 1994.
30. Шмидт В. Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников: 8-11 класс. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с.
31. Интернет ресурс: <http://legendikino.narod.ru/kinoterapiya.html>

## VI. Методические рекомендации

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы. Работа по данной программе выстраивается с учётом особенностей подростков с девиантным поведением, а также личностных психологических особенностей.

На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых умений и навыков.

В процессе групповых занятий происходит формирование и развитие позитивных социальных навыков, например, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа обеспечивает зону комфорта и раскрытия обучающихся, и, при правильном построении взаимодействия участников психологом, обеспечивает усиление эффекта от упражнения при помощи групповой динамики. Важно правильно регулировать и направлять группу в процессе выполнения упражнений, а также рефлексии, с целью приведения группы к ожидаемому результату. Использование групповых форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психофизиологических особенностей, а в данном случае - увеличение значимости сверстников.(1)

В своих занятиях мы часто обращаемся к игровым методам. Используя игровые упражнения, психолог воздействует на все стороны развития личности подростка: на чувства, сознание, волю и поведение в целом.

Особенностью проведения занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с подростками выполняет различные упражнения, но в то же время контролирует ход игры. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Один из методов, который применяется в данной программе – кинотерапия. Преимущества кинотерапии:

- Осознание и принятие проблемы;
- Определение возможных причин возникновения проблемы;
- Определение и коррекция проблемных паттернов поведения;
- Определение внутренних ресурсов для преодоления трудной ситуации;
- Открытие новых перспектив при разрешении проблемной ситуации;
- Мотивация к принятию осознанного и взвешенного решения.

«Кинотерапия позволяет человеку переосмыслить собственный внутренний мир, расширять возможности сознания. Материал кинофильма используется как средство выявления в человеке «скрытых» мотивов и

подсознательных установок, искажающих реальность. Данный метод даёт возможность эмоциональному отреагированию участниками актуальных на данный момент жизни для них чувств и переживаний; осознание и переосмысление своих целей и потребностей; развитие способности анализировать; развитие способности участников группы выражать свои чувства». (31)

Подбор материала зависит от индивидуальных особенностей клиента или группы, а также должно происходить вследствие тщательного анализа исходной проблемной ситуации. В своей программе мы используем фильм Ника Вуйчича «Цирк бабочек». Предлагаемый фильм учит заглянуть за пределы своих обстоятельств, учит тому, чтобы люди перестали смотреть на свои проблемы как на препятствия, чтобы они видели в них возможности к переменам и росту.

Занятия носят последовательный характер, то есть уделяется внимание правильному выстраиванию логики тренинга (программы). Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций» (9), поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия и в конце программы.